



УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ  
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 17» Г. СОЧИ

354003, Краснодарский край, город Сочи, улица Макаренко, д. 8А

Тел.: 8 (862) 445-53-03, e-mail: sportschool17@edu.sochi.ru

<http://sport17.sochi-schools.ru>

ОКПО 19404958; ОГРН 1172375071098;

ИНН/ КПП 2320251261/ 232001001

ПРИНЯТА:  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № 9  
от «30» 12 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор



МБУ ДО ДЮСШ № 17 г. Сочи

Д. С. Шведова

«30» 12 2021 г.

Приказ № 15/В от «30» 12 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ТХЭКВОНДО (ВТФ)»

Уровень программы: ознакомительный  
Срок реализации программы: 1 год., 144 ч.  
Возрастная категория: от 6 до 17 лет  
Состав групп: до 20 человек  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется: на бюджетной основе  
ID-номер программы в Навигаторе: 44464

Автор-составитель:

Иванова Д. А.

заместитель директора по СМР

МБУДО ДЮСШ № 17 г. Сочи

г. Сочи  
2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. РАЗДЕЛ 1. «Комплекс основных характеристик образовательной программы: объем, содержание, планируемые результаты».....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	6
1.3. Содержание программы.....	7
1.4. Планируемые результаты.....	23
2. РАЗДЕЛ 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».....	24
2.1. Календарный учебный график.....	24
2.2. Условия реализации.....	25
2.3. Формы контроля аттестации.....	26
2.4. Оценочные материалы.....	27
2.5. Методическое обеспечение программы.....	28
3 РАЗДЕЛ 3.....	36
3.1. Список литературы.....	36
3.2. Перечень интернет ресурсов.....	37

## РАЗДЕЛ 1

### Комплекс основных характеристик образовательной программы: объем, содержание, планируемые результаты

#### 1.1. Пояснительная записка

На современном этапе общественного развития главенствующее значение имеет формирование здоровой, социально активной и гармонически развитой личности. Дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо (ВТФ)» (далее-программа) реализуется в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 17» г. Сочи (далее-учреждение). Программа позволяет изучить основы по избранному виду спорта.

Реализация дополнительных общеобразовательных программ физкультурно-спортивной направленности требует использование многообразия методов и технологической работы, направленных на получение качественно новых услуг дополнительного образования, создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии обучающихся, удовлетворения их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов раскрытия личного потенциала.

Программа включает в себя здоровьесберегающие технологии, которые создают максимально возможные для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья обучающихся (условия обучения при отсутствии стресса, адекватности требований : методик обучения и воспитания; рациональная организация образовательного процесса, двигательного режима в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями обучающихся и санитарно-гигиеническими требованиями; создание благоприятного эмоционально психологического климата).

Тхэквондо – это боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией, и олимпийский вид спорта, соревнования по которому проводятся в соответствии с правилами WTF (World taekwondo federation).

Большинство атакующих действий в тхэквондо базируются на взаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника в результате удара, вторая - с инерцией движущихся сегментов тела соперника.

Правильно используя поступательное движение тела соперника, достаточно нанести несильный встречный удар, чтобы опрокинуть его. Тхэквондо не застывшая догма, а постоянно трансформирующееся и развивающееся вместе с обществом искусство. Это богатейший арсенал технических приёмов, взятых из предшествующих стилей древне корейских боевых искусств и трансформированных современным стилем жизни. В целом – это и скорость современной жизни, и энергия молодости, и мудрость древности. Занятия этим видом спорта служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного

развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с законодательством Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г., зарегистрированное в Министерстве юстиции РФ, регистрационный № 61573 от 18.12.2020 г.
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых"».

Также программа разработана в соответствии с Федеральным проектом «Успех каждого ребенка, утвержденный 07.12.2018 г.

Данная программа - является основным инструментом, определяющим направленность и содержание учебного и воспитательного процессов в учреждении.

*Направленность:* дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо (ВТФ)» имеет физкультурно-спортивную направленность и нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в спортивном единоборстве, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие детей.

*Актуальность программы:* обусловлена необходимостью создания групп ознакомительного уровня сложности, с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом.

Тхэквондо занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной

нагрузкой, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развитие таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

*Новизна программы:* учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Новизна программы касается отдельных компонентов образовательного процесса, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательного процесса (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий).

Программа даёт возможность заняться спортивным единоборством, а именно видом спорта тхэквондо детям с 6 лет, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

*Педагогическая целесообразность:* содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых детей, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить для дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта «Тхэквондо (ВТФ)».

*Отличительные особенности программы:* в процессе изучения программы у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях единоборством. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия тхэквондо дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю к победе, целеустремленность.

*Адресат программы:* программа рассчитана для детей от 6 до 17 лет. Общее количество часов в год – 168.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе принимаются дети в соответствии с положением о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся муниципального бюджетного учреждения «Детско-юношеская спортивная школа № 17» г. Сочи, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по тхэквондо, по личному желанию ребенка и заявлению родителей (законных представителей), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по общей физической подготовке (ОФП) и/или специальной физической подготовке (СФП) не предусмотрена.

*Уровень сложности программы* – ознакомительный.

Формы обучения: форма занятий очная, очно-дистанционная, с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Сроки реализации программы: 1 год.

Наполняемость учебно-тренировочной группы от 8 до 20 человек.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденному расписанию учреждения.

Периодичность проведения занятий:

- в период с марта по ноябрь 2022 года - 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Особенности организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная (по индивидуальному учебному плану), состав группы непостоянный, разновозрастный.

Виды занятий: теоретические, практические, мастер-классы, соревнования, самостоятельная работа, электронное обучение (ЭО) с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) по приказу учреждения.

В МБУДО «ДЮСШ № 17» г. Сочи возможна сетевая форма реализации данной программы.

Сетевая форма реализации программы обеспечивает возможность освоения обучающимися образовательной программы, и/или отдельных модулей, практики, предусмотренной данной программой, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

В программе предусмотрена разноуровневая технология организации обучения. Технология разноуровневого (дифференцированного) обучения позволяет обучить каждого обучающегося на уровне его возможностей и предоставляет шанс каждому ребенку организовать, в зависимости от его способностей и индивидуальных особенностей, свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать эти возможности.

Уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание тренера-преподавателя на работе с различными категориями детей.

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **Цель программы**

Формирование начальных знаний, культуры здорового, безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, умений и навыков в тхэквондо для дальнейшего перевода, на дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта «Тхэквондо (ВТФ)».

## **Задачи программы**

*Образовательные (предметные):*

- формировать основы знаний, умений при занятиях тхэквондо;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности тхэквондо;
- обучить техническим элементам и правилам ведения боя;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях тхэквондо.

*Развивающие (метапредметные):*

- развить тактические навыки и умения при занятиях тхэквондо;
- развить физические и специальные качества;
- расширить функциональные возможности организма;
- создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

*Воспитательные (личностные):*

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

### **1.3. Содержание программы**

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений. Планирование - это определение задач, средств методов, величины учебно-тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Разделы программы взаимосвязаны и реализуются с учетом возрастных и половых особенностей детей, а также физического развития и функциональных возможностей детского организма.

Учебный план составлен с учетом изложенных выше задач, рассчитан на 28 учебных недель и отражен в Таблице № 1,2,3.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать, на ознакомительном уровне подготовки 2х академических часов. С целью большего охвата обучающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период.

**Общий годовой учебный план  
на 28 учебных недель по виду спорта «Тхэквондо (ВТФ)»**

Таблица № 1

№ п/п	Разделы обучения	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
<b>Общий объём часов</b>		<b>168</b>	<b>28</b>	<b>140</b>	-
<b>1.</b>	<b>Раздел обучения «Обязательные предметные области»</b>	<b>118</b>	<b>17</b>	<b>101</b>	-
<b>1.1.</b>	<b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	устный опрос
1.1.1.	Тема № 1 «Вводное занятие. История и развитие тхэквондо в России»	1	1	-	устный опрос
1.1.2.	Тема № 2 «Режим и гигиена тхэквондиста как средство достижения высокой спортивной формы»	1	1	-	устный опрос
<b>1.2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>59</b>	<b>10</b>	<b>49</b>	-
1.2.1.	Тема № 1 «Общая сила»	11	2	9	устный опрос, просмотр
1.2.2.	Тема № 2 «Общая выносливость»	11	2	9	устный опрос, просмотр
1.2.3.	Тема № 3 «Общая быстрота»	12	2	10	устный опрос, просмотр
1.2.4.	Тема № 4 «Общая ловкость»	13	2	11	устный опрос, просмотр
1.2.5.	Тема № 5 «Общая гибкость»	12	2	10	устный опрос, просмотр
<b>1.3.</b>	<b>Вид спорта</b>	<b>57</b>	<b>5</b>	<b>52</b>	-
1.3.1.	Тема № 1 «Техническая подготовка»	28	3	25	устный опрос, просмотр
1.3.2.	Тема № 2 «Тактическая подготовка»	29	3	26	устный опрос, просмотр
<b>2.</b>	<b>Раздел обучения «Вариативные предметные области»</b>	<b>38</b>	<b>9</b>	<b>29</b>	-
<b>2.1.</b>	<b>Различные виды спорта и подвижные игры</b>	<b>27</b>	<b>7</b>	<b>20</b>	устный опрос, просмотр
2.1.1.	Тема № 1 «Подвижные игры и эстафеты»	10	3	7	устный опрос, просмотр
2.1.2.	Тема № 2 «Легкоатлетические упражнения»	9	2	7	устный опрос, просмотр
2.1.3.	Тема № 3 «Упражнения для развития общефизических качеств»	8	2	6	устный опрос, просмотр
<b>2.2.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>	<b>5</b>	-	<b>5</b>	устный опрос, просмотр
<b>2.3.</b>	<b>Специальные навыки</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	-
2.3.1.	Тема № 1 «Волевая подготовка»	3	1	2	устный опрос, просмотр
2.3.2.	Тема № 2 «Эмоциональная подготовка»	3	1	2	устный опрос, просмотр
<b>3.</b>	<b>Раздел обучения «Практические занятия»</b>	<b>5</b>	-	<b>5</b>	-
3.1.	Физкультурные и спортивные мероприятия	5	-	5	устный опрос, просмотр
<b>4.</b>	<b>Раздел обучения «Самостоятельная работа»</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	устный опрос, просмотр
<b>5.</b>	<b>Раздел обучения «Итоговая аттестация»</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-
5.1.	Тема № 1 «Итоговое занятие»	2	1	1	устный опрос, итоговая аттестация обучающихся
<b>6.</b>	<b>Электронное обучение (с применением ДОТ)</b>	<b>На основании приказа учреждения</b>			



**Общий годовой учебный план  
на 28 учебных недель по виду спорта «Тхэквондо (ВТФ)»**

Таблица № 2

№ п/п	Разделы обучения	Кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
<b>Общий объём часов</b>		<b>168</b>	<b>28</b>	<b>140</b>	-
1.	Раздел обучения «Обязательные предметные области»	118	17	101	устный опрос, просмотр
2.	Раздел обучения «Вариативные предметные области»	38	9	29	устный опрос, просмотр
3.	Раздел обучения «Практические занятия»	5	-	5	устный опрос, просмотр
4.	Раздел обучения «Самостоятельная работа»	5	1	4	устный опрос, просмотр
5.	Раздел обучения «Итоговая аттестация»	2	1	1	устный опрос, итоговая аттестация обучающихся
6.	Электронное обучение (с применением ДОТ)	На основании приказа учреждения			

**Примерный общий годовой учебный план  
на 28 учебных недель  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Тхэквондо (ВТФ)»**

Таблица № 3

№ п/п	Разделы обучения	Количество часов по учебным месяцам												
		Кол-во часов	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Раздел обучения «Обязательные предметные области»	118	-	-	7	20	15	16		18	2	8	19	13
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	2	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
1.1.1.	Тема № 1 «Вводное занятие. История и развитие тхэквондо в России»	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.1.2.	Тема № 2 «Режим и гигиена тхэквондиста как средство достижения высокой спортивной формы»	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-
1.2.	Общая физическая подготовка	59	-	-	4	10	10	8	-	8	1	5	7	6

1.2.1.	Тема № 1 «Общая сила»	11	-	-	1	2	2	1	-	2	-	1	1	1
1.2.2.	Тема № 2 «Общая выносливость»	11	-	-	1	2	2	1	-	1	-	1	2	1
1.2.3.	Тема № 3 «Общая быстрота»	12	-	-	-	2	2	2	-	2	-	1	1	2
1.2.4.	Тема № 4 «Общая ловкость»	13	-	-	1	2	2	2	-	1	1	1	2	1
1.2.5.	Тема № 5 «Общая гибкость»	12	-	-	1	2	2	2	-	2	-	1	1	1
1.3.	Вид спорта	57	-	-	2	9	5	8	-	10	1	3	12	7
1.3.1.	Тема № 1 «Техническая подготовка»	37	-	-	1	6	3	6	-	7	1	2	7	4
1.3.2.	Тема № 2 «Тактическая подготовка»	20	-	-	1	3	2	2	-	3	-	1	5	3
<b>2.</b>	<b>Раздел обучения «Вариативные предметы области»</b>	<b>38</b>	-	-	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	-	<b>3</b>	-	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	27	-	-	3	4	5	4	-	3	-	3	3	2
2.1.1.	Тема № 1 «Подвижные игры и эстафеты»	10	-	-	1	2	1	1	-	2	-	1	1	1
2.1.2.	Тема № 2 «Легкоатлетические упражнения»	9	-	-	1	1	2	2	-	1	-	1	1	-
2.1.3.	Тема № 3 «Упражнения для развития общефизических качеств»	8	-	-	1	1	2	1	-	-	-	1	1	1
2.2.	Развитие творческого мышления	5	-	-	-	1	1	1	-	-	-	-	1	1
2.3.	Специальные навыки	6	-	-	-	1	1	2	-	-	-	-	-	1
2.3.1.	Тема № 1 «Волевая подготовка»	3	-	-	-	1	-	1	-	-	-	1	-	-
2.3.2.	Тема № 2 «Эмоциональная подготовка»	3	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	1
<b>3.</b>	<b>Раздел обучения «Практические занятия»</b>	<b>5</b>	-	-	-	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	-	-	<b>1</b>	-	<b>1</b>
3.1.	Физкультурные и спортивные мероприятия	5	-	-	-	1	1	1	-	-	-	1	-	1
<b>4.</b>	<b>Раздел обучения «Самостоятельная работа»</b>	<b>5</b>	-	-	-	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	-	-	-	-	<b>1</b>	-
<b>5.</b>	<b>Раздел обучения «Итоговая аттестация»</b>	<b>2</b>	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	<b>2</b>
5.1.	Тема № 1 «Итоговое занятие»	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
<b>Общий объём часов</b>		<b>168</b>	-	-	<b>10</b>	<b>29</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	-	<b>21</b>	<b>2</b>	<b>13</b>	<b>24</b>	<b>20</b>

## Наполняемость учебно-тренировочных групп и максимальный объем тренировочной нагрузки

Таблица № 4

Уровень сложности	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст для приема (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Ознакомительный уровень сложности	1 год	6	8	14-15	20	6

### Содержание учебного плана

#### Раздел обучения № 1 «Обязательные предметные области» (118 час.)

#### 1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта (2 час.)

##### 1.1.1. Тема № 1 «Вводное занятие»

*Теория:* история и развитие тхэквондо в России, правила безопасности при проведении тренировок, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды.

Беседы по патриотическому воспитанию: выдающиеся спортсмены России; успехи российских борцов на международной арене; устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины; Россия – великая спортивная держава.

*Практика:* освоение теории.

*Форма контроля:* обсуждение, устный опрос.

##### 1.1.2. Тема № 2 «Режим и гигиена тхэквондиста как средство достижения высокой спортивной формы»

*Теория:* знакомство с режимом тхэквондиста, здоровый сон, режим отдыха.

*Практика:* освоение теории, соблюдение рекомендаций тренера-преподавателя.

*Форма контроля:* обсуждение, устный опрос.

## **1.2. Общая физическая подготовка (59 час.)**

Под общей физической подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости).

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

### **1.2.1. Тема № 1 «Общая сила»**

*Теория:* общая сила – это способность в процессе поединка напряжением мышц производить определенные движения, преодолевать или противостоять воздействию каких-либо сил. Для увеличения силы применяются упражнения, которые вызывают предельное, или околопредельное напряжения мышц. В зависимости от характера и величины нагрузки количество повторений упражнения может быть различным - от одного до значительных величин. В поединке постоянно происходит смена ситуаций, в связи с чем требуются различные по характеру мышечные усилия (динамические и статические). В соответствии с этим для развития силы упражнениями в динамическом режиме рекомендуются следующие методы:

*Метод меняющихся нагрузок.* Этот метод применяется, когда комбинируются различные упражнения для развития силы. Например, приседания, прыжки, упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса и другие. Метод меняющихся нагрузок больше всего используется для развития силы тхэквондиста. Упражнения в статическом режиме позволяют выработать у тхэквондиста способность противодействовать усилиям противника в течение какого-то времени.

*Изометрический метод.* Занимающиеся принимают некоторую позу (угол в висе, упор, стойка и др.) и удерживают ее до предела. Упражнения нужно подбирать, требующие усилий, чтобы занимающиеся могли удерживать позу 2-8 сек. Чем больше усилий прилагает обучающийся, чем меньше времени может удерживать позу, тем эффективнее воздействие нагрузки.

*Уступающий метод.* К соответствующим мышцам прилагается сила, намного больше, чем та, которую они могут преодолеть или удержать. В результате предельно напряженная мышца растягивается. В этом случае развивается сила, иногда значительно превосходящая силу, которую мышца может развить при динамическом режиме работы. Наиболее типичными для

этого метода являются упражнения с партнером (упражнения с сопротивлением), прыжки с высоты и другие.

*Практика:* освоение теории, выполнение упражнений по теме.

*Форма контроля:* обсуждение, обобщение знаний, устный опрос, просмотр тренером-преподавателем выполнения обучающимися практики.

### **1.2.2. Тема № 2 «Общая выносливость»**

*Теория:* общая выносливость – как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Показателем того, что организм не справляется с нагрузками, является снижение работоспособности. В процессе тренировки спортсмену предъявляется требование выполнить большой объем работы и длительно поддерживать высокий уровень работоспособности. Выполнение этого требования зависит от способности мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем выполнять длительное время большой объем работы и от умения тхэквондиста наиболее рационально расходовать свои силы. Таким образом, стремясь развить общую выносливость, тхэквондисту следует так использовать упражнения, чтобы они, воздействуя на организм, увеличивали функциональные возможности дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной, мышечной системы.

С этой целью используются следующие методы:

Метод увеличения времени выполнения упражнений предполагает постепенное нарастание времени, отводимого на занятиях на выполнение одного и того же упражнения. Интенсивность упражнений не меняется.

Метод увеличения интенсивности (темпа) упражнений.

Интенсивность определяется количеством повторения упражнения в один и тот же промежуток времени. Увеличение темпа выполнения упражнения увеличивает нагрузку и требует быстрого развертывания дыхательных процессов. Постепенное увеличение от занятия к занятию интенсивности выполнения упражнений повышает дыхательные возможности.

*Практика:* освоение теории, выполнение заданий (методов) по теме.

*Форма контроля:* устный опрос, просмотр тренером-преподавателем выполнения обучающимися практики по теме.

### **1.2.3. Тема № 3 «Общая быстрота»**

*Теория:* общая быстрота – это способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Быстрота зависит от: быстроты реакции; соотношения силы мышц и перемещаемой массы, которую они должны перемещать при выполнении действия; частоты смены одних движений другими; совершенства выполнения технических действий.

Быстрота реакции зависит от быстроты протекания нервных процессов, их подвижности, быстроты смены возбуждения и торможения. Быстрота двигательной реакции совершенствуется с помощью общеразвивающих упражнений, когда обучающийся, выполняя определенное действие, должен реагировать возможно быстрее на различные раздражители (слуховые, зрительные, тактильные). Чтобы развить соотношение силы мышц и перемещаемой массы, используют метод выполнения упражнений в облегченных условиях. Упражнение выполняется с нагрузкой, меньшей, чем обычно, но с максимальной быстротой. Затем, многократно повторяя упражнение, постоянно доводят нагрузку до нормы, стремясь сохранить быстроту.

Выполнение общеразвивающих упражнений, требующих быстрой смены одних движений другими, способствует развитию быстроты движений тхэквондиста. С этой целью выполняют специальные упражнения.

*Практика:* освоение теории, выполнение обучающимися заданий тренера-преподавателя.

*Форма контроля:* обсуждение, обобщение знаний, устный опрос, просмотр тренером-преподавателем выполнения обучающимися практики.

#### **1.2.4. Тема №4 «Общая ловкость»**

*Теория:* общая ловкость – это способность быстро и наилучшим образом решать задачи различными способами. Ловкость обучающегося измеряется временем, которое он затрачивает на решение двигательной задачи. Если обучающийся не успевает использовать удобные положения для выполнения соответствующих действий – это говорит о недостатке ловкости.

Ловкость зависит от координационной сложности двигательного действия и требований точности действия.

Для развития ловкости необходимо:

- совершенствовать работу различных анализаторов, повышать способность точно дифференцировать внешние и внутренние раздражители.
- совершенствовать координировать различные движения.
- совершенствование работы различных анализаторов осуществляется общеразвивающими и специальными упражнениями. Для этого применяют общеразвивающие упражнения на равновесие, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, упражнения с партнером.

- совершенствование способности координировать движения развивается путем усвоения большого количества навыков, требующих разнообразной координации движений. При этом – если тхэквондист осваивает новые двигательные действия, требующие сложной координации движений, совершенствуется ловкость. Координационные способности совершенствуются путем изучения новых действий и видоизменения уже известных действий. Чем больше разнообразных действий усвоит тхэквондист, тем выше будут его координационные способности, потому что меньше будет встречаться непривычных движений. Занятия разнообразными

видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры, конькобежный, велосипедный, лыжный спорт и другие) помогают спортсмену совершенствовать общую ловкость. Тхэквондист, имеющий большой запас двигательных умений и навыков может быстрее выполнить новое действие, которое необходимо для решения внезапно возникающей двигательной задачи. Такой тхэквондист будет тратить меньше времени на решение разнообразных двигательных задач, быстрее прогрессировать как спортсмен.

– совершенствовать общую ловкость можно также, изучая разнообразные технические и тактические действия. Техника тхэквондо призвана обеспечить спортсмену необходимый запас двигательных умений и навыков.

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

1. Применение необычных исходных положений.
2. «Зеркальное» выполнение упражнений.
3. Изменение скорости или темпа.
4. Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение.
5. Смена способов выполнения упражнения.
6. Усложнение упражнения дополнительными движениями.
7. Изменение противодействия занимающихся при групповых или парных упражнениях.
8. Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.
9. Выполнение упражнений при различной степени общей усталости.
10. Выполнение упражнений при наличии различных сбивающих факторах (партнер, зрители, судьи, оборудование, инвентарь, климатические условия и т.д.). Этот методический прием имеет большое значение для тхэквондиста.
11. Комбинации упражнений - сочетание двух или нескольких упражнений и их последовательное выполнение. Видоизменение изученных действий позволяет выработать общую ловкость не только общеразвивающими упражнениями, но и средствами тхэквондо.

*Практика:* освоение теории, выполнение обучающимися заданий тренера-преподавателя.

*Форма контроля:* обсуждение, обобщение знаний, устный опрос, просмотр тренером-преподавателем выполнения обучающимися практики.

### **1.2.5. Тема № 5 «Общая гибкость»**

*Теория:* общая гибкость – это способность совершать движения с возможно большей амплитудой. Для того чтобы увеличить амплитуду движений, нужно упражнениями привести мышцы в такое состояние, чтобы они растягивались до необходимой величины. Упражнения на гибкость следует давать после разогревания, что достигается выполнением упражнений со сравнительно большой нагрузкой. Появление пота говорит о

том, что достигнуто состояние наиболее благоприятное для выполнения упражнений, связанных с растягиванием мышц.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную.

Активная гибкость развивается следующими методами:

Упражнениями, в которых движение сустава доводится до предела за счёт тяги собственных мышц. Упражнения, в которых движение сустава доводится до предела, за счёт создания определённой силы инерции рывков.

Пассивная гибкость развивается упражнениями, в которых для увеличения гибкости прилагается внешняя сила: вес (самого спортсмена или его партнёра), сила партнёра, вес различных предметов и снарядов. Эти силы могут прикладываться кратковременно, но с большой частотой или длительно, постепенно доводя движения до максимальной амплитуды. Хотя последний способ выполнения упражнения эффективен, он применяется несколько реже в связи с тем, что длительное удержание мышц в растянутом состоянии вызывает неприятные ощущения.

*Практика:* освоение теории, выполнение обучающимися заданий тренера-преподавателя.

*Форма контроля:* обсуждение, обобщение знаний, устный опрос, просмотр тренером-преподавателем выполнения обучающимися практики.

### 1.3. Вид спорта (57 час.)

#### 1.3.1. Тема № 1 «Техническая подготовка»

*Теория:* изучение техники.

**Махи ногами:** прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

**Стойки:** стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги) стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка(ап-куби).

**Удары руками:** прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу(Барочируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-чируги).

**Блоки:** защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхонмакки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки).

**Удары ногами:** прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).

**Ученический технический комплекс** (Пхумсе: тгьк-иль-дянг).

**Перемещения:** Прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо. Вертикальный степ-вверх, вниз.



**Одиночные удары** при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

*Практика:* выполнение обучающимися заданий тренера-преподавателя.

*Форма контроля:* обсуждение, обобщение знаний, просмотр тренером-преподавателем выполнения обучающимися практики.

### **1.3.2. Тема № 2 «Тактическая подготовка»**

*Теория:* тактика тхэквондо в ее совершенном виде – это искусство ведения спортивной борьбы. Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях. Вообще же понятие «тактика» охватывает все более или менее целесообразные способы ведения борьбы, подчиненные предельному замыслу и плану достижения цели. Смысл тактики спортсмена, занимающегося тхэквондо ВТФ, заключается в использовании таких способов ведения поединка (состязания), какие позволяли бы с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, психические, технические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника.

Основа спортивно-тактического мастерства – это тактические знания, умения, навыки и качества тактического мышления.

Основные качества его выражаются в способности спортсмена быстро воспринимать, оценивать, выделять и перерабатывать информацию, существенную для решения тактических задач в состязании, предвидеть действия соперника и исход соревновательных ситуаций, а главное – кратчайшим путем находить среди нескольких возможных вариантов решений такое, какое с наибольшей вероятностью вело бы к успеху. Особенно велика роль оперативного тактического мышления в тхэквондо, где оно зачастую является решающим фактором победы.

К средствам тактики относятся действия спортсменов, характеризующиеся строго определенной двигательной структурой и проявлением уровня ее физических качеств. В тхэквондо средствами тактики являются дистанция, передвижения, стойки, переносы веса тела с ноги на ногу, смена темпа ритма, атака, защита, контратака и др.

Под способом тактики понимают определенные организационные действия спортсмена и команды, выражающиеся в применении различных систем, комбинаций и приемов (контрприемов).

Форма тактики – это определенные комплексы различно организованных действий спортсмена и команды. Формы тактики связаны с характером соревновательной борьбы. Следует различать групповую и командную формы тактических действий, в зависимости от того,

применяются ли они для нападения или защиты. Также следует различать активную и пассивную тактику.

Пассивная тактика - умышленное предоставление инициативы противнику. Активная тактика—это навязывание противнику действий, выгодных для себя.

Тактическая подготовка сводится к планомерному, систематическому и рациональному использованию техники для решения конкретных спортивных задач.

Обучение спортивной тактике следует вести в органической связи с овладением техникой тхэквондо. Путь к этому – постоянное усложнение ситуаций, характерных для тхэквондо, развитие способности действовать осознанно в самых сложных условиях спортивной борьбы, сохраняя контроль за выполняемыми движениями.

Исходным в тактике является общий тактический замысел – принцип ведения поединка, вырабатываемый как правило, до встречи с соперником в качестве основной линии организации действий и преодоления противодействия соперников на пути к достижению цели.

Тактический замысел в тхэквондо часто исходит из стремления навязать противнику невыгодную для него манеру ведения поединка. Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач: создание целостного представления о поединке; формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы; решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др. Реализация тактического плана действий означает подчинение противника своей воле. Поэтому всю волю, упорство и настойчивость боец должен направить на то, чтобы, преодолевая возникающие в ходе поединка осложнения и препятствия, навязать противнику свою тактику.

Тактически грамотный ученик умеет рационально использовать приобретенные технические, физические, функциональные и волевые навыки. Поэтому на занятиях по тхэквондо необходимо исходить из того, что тактика по сравнению с техникой занимает ведущее место.

*Практика:* выполнение обучающимися заданий тренера-преподавателя.

*Форма контроля:* обсуждение, обобщение знаний, просмотр тренером-преподавателем выполнения обучающимися практики.

## **2. Раздел обучения «Вариативные предметные области» (38 час.)**

### **2.1. Различные виды спорта и подвижные игры (27 час.)**

### **2.1.1. Тема 1 «Подвижные игры и эстафеты»**

*Теория:* подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий. Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками и элементами спортивных игр. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, волейбол, регби, футбол и др.

*Практика:* выполнение обучающимися заданий тренера-преподавателя.

*Форма контроля:* обсуждение, обобщение знаний, просмотр тренером-преподавателем выполнения обучающимися практики.

### **2.1.2. Тема № 2 «Легкоатлетические упражнения»**

*Теория:* легкоатлетические упражнения: бег с нижнего и высокого старта. Семенящий бег. Бег с ускорениями. Рывки на отрезках 30 и 60 метров. Бег на выносливость со средней интенсивностью; кроссы с чередованием ходьбы и бега. Спортивная ходьба. Прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки. Прыжки в высоту с места и с разбега. Барьерный бег с низкими барьерами.

*Практика:* выполнение обучающимися заданий тренера-преподавателя.

*Форма контроля:* обсуждение, обобщение знаний, просмотр тренером-преподавателем выполнения обучающимися практики.

### **2.1.3. Тема № 3 «Упражнения для развития общефизических качеств»**

*Теория:* упражнения для развития общефизических качеств организующие команды (на русском и корейском языках) и приёмы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»-«Чарёт»; выполнение команд «Вольно!»-«Шио», «Приготовиться!»-«Чумби», «Шагом марш!»-«Си джак», «На месте стой!»-«Баро гыман»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!»-«Вен торо» и «Направо!»-«Орын торо»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Упражнения с гимнастической палкой: наклоны туловища, держа палку в различных положениях; маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку; подбрасывание и ловля палки.

Упражнения со скакалкой: элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах.

Упражнения с набивным мячом, (вес от 1 до 3 кг) сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием. ОРУ с набивными мячами. Броски мяча одной и двумя ногами (в прыжке).

*Практика:* освоение теории, выполнение обучающимися заданий тренера-преподавателя.

*Форма контроля:* обсуждение, обобщение знаний, просмотр тренером-преподавателем выполнения обучающимися практики.

## **2.2. Развитие творческого мышления (5 час.)**

*Теория:* творческое развитие берет начало от правильного воспитания и обучения. Оно не может сформироваться без познания окружающего мира. Человек вначале знакомится с обыденным раскладом вещей, явлений, и только потом может их неординарно осмыслить, «переработать».

Развивать творческое мышление – значит формировать и совершенствовать мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение и обобщение, классификацию, планирование, абстрагирование, и обладать такими характеристиками мышления, как критичность, глубина, гибкость, широта, быстрота, вариативность, а также развивать воображение и обладать знаниями разного содержания.

Упражнения и тренинги для развития творческого мышления различают по формам: игровым, индивидуальным или групповым (всемирно известный мозговой штурм), устным или изобразительным и т.д.

Упражнения и тренинги различают в зависимости от поставленной цели: тренинги для развития воображения, тренинги для развития ассоциативного мышления, тренинги для развития мышления по аналогии и т.д. По своей сути многие из таких упражнений могут показаться банальными, но они помогают перестроить мыслительную деятельность. Главное, чтобы такие задания были нестандартными, а также специфика дивергентных задач заключается в том, что на один поставленный вопрос может быть не один, а несколько или даже множество верных ответов. В ходе выполнения задач у детей развиваются такие качества, как оригинальность, гибкость, беглость (продуктивность) мышления, легкость ассоциирования, сверхчувствительность к проблемам и другие качества и способности, необходимые в творческой деятельности.

*Практика:* освоение теории, выполнение обучающимися заданий тренера-преподавателя.

*Форма контроля:* обсуждение, обобщение знаний, устный опрос, просмотр тренером-преподавателем выполнения обучающимися практики.

## **2.3. Специальные навыки (6 час.)**

### **2.3.1. Тема 1 «Волевая подготовка»**

*Теория:* воля – это способность преодолевать витальные (жизненные, биологические) потребности в интересах стратегических соображений. Например: юноша определенное время ограничивает себя в еде для того, чтобы «выступить» в более легком весе и выиграть соревнование.

При организации волевой подготовки необходимо учитывать период биологического развития, чтобы не перенапрячь витальные инстинкты.

Весь процесс учебно-тренировочной работы сам по себе является процессом волевой подготовки, особенно в период подготовки и участия в соревнованиях.

*Практика:* освоение теории, выполнение обучающимися заданий тренера-преподавателя.

*Форма контроля:* обсуждение, обобщение знаний, устный опрос, просмотр тренером-преподавателем выполнения обучающимися практики.

### **2.3.2. Тема № 2 «Эмоциональная подготовка»**

*Теория:* этот вид подготовки на самом деле и понимается тренерами, спортсменами как психологическая подготовка, обеспечивающая эффективную соревновательную деятельность, особенно в жестких конфликтных условиях.

Основной задачей эмоциональной подготовки является повышение толерантности (уверенность в себе, устойчивость к сбивающим факторам) и избавление от фрустрации (боязнь, неуверенность).

Девиз: через технико-тактическую информированность – к уменьшению эмоций. Автоматизация действий снимает генерализацию возбуждения.

Как правило, страх и неуверенность овладевают человеком тогда, когда он видит угрозу, но не знает ее меры и не видит путей, как ее избежать.

Положительные эмоции для избегания опасности нужны тогда, когда не хватает умения.

В спортивном и боевом аспекте эмоциональная подготовка заключается в том, чтобы снять астенические предстартовые эмоции.

Положительные эмоции необходимо выработать для обретения уверенности в своих силах, в поднятии боевого духа. Девиз: «Учитесь властвовать собой».

*Практика:* освоение теории, выполнение обучающимися заданий тренера-преподавателя.

*Форма контроля:* обсуждение, обобщение знаний, устный опрос, просмотр тренером-преподавателем выполнения обучающимися практики.

## **3. Раздел обучения «Практические занятия» (5 час.)**

### **3.1. Тема № 1 «Физкультурные и спортивные мероприятия**

Обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО ДЮСШ № 17 г. Сочи, спортивных мероприятиях муниципального и регионального уровней.

#### **4. Раздел обучения «Самостоятельная работа» (5 час.)**

*Теория:* самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности. Самостоятельная работа обучающихся - это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во внутренировочное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений, обучающихся;
- углубления и расширения знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

*Практика:* освоение теории, выполнение обучающимися заданий тренера-преподавателя.

*Форма контроля:* обсуждение, обобщение знаний, устный опрос, просмотр тренером-преподавателем выполнения обучающимися практики.

#### **5. Раздел обучения «Итоговая аттестация» (2 час.)**

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений, обучающихся при завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей; заключительная проверка знаний, умений, навыков и отбора детей на дополнительные предпрофессиональные программы.

##### **5.1. Тема № 1 «Итоговое занятие»**

*Теория:* Итоги года. Обсуждение результатов: удачи и неудачи. Сдача нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

*Практика:* рассказ обучающегося о его достижениях, подготовка к сдаче нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

*Форма контроля:* обсуждение, обобщение знаний, устный опрос, аттестация обучающихся в формате Оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей сдача нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

## **6. Раздел обучения «Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий (ЭО и ДОТ)»**

Электронное обучение с применением дистанционных образовательных технологий организуется по приказу образовательного учреждения, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021), статья № 16 реализация образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Онлайн-сервисы для организации учебно-тренировочных занятий с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

- платформа Zoom;
- платформа Cisco Webex;
- платформа Skype;
- приложение WhatsApp;
- приложение Instagram.

В обучении с применением ЭО и ДОТ используются следующие организационные формы учебно-тренировочной деятельности: лекция, консультация, семинар, практическое занятие, самостоятельная работа.

Сопровождение предметных дистанционных курсов может осуществляться в следующих режимах: тестирование on-line, консультации on-line, предоставление методических материалов, сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

При реализации дополнительной общеразвивающей программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий организация, осуществляющая образовательную деятельность, обеспечивает защиту сведений, составляющих государственную или иную охраняемую законом тайну.

### **1.4. Планируемые результаты**

По окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе обучающиеся должны владеть теорией и практикой согласно учебному плану, знать правила спортивного единоборства тхэквондо, владеть основными техническими приемами.

Образовательными (предметными) результатами освоения, обучающимися содержания программы, являются следующие умения:

- знать теоретические основы тхэквондо, зная которые обучающийся сможет сознательно работать над дальнейшим изучением техники приёмов и совершенствовать ее;
- иметь представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности тхэквондо

– владеть техническими элементами и правилами в спортивном единоборстве тхэквондо;

– знать тактические индивидуальные и командные действия;

*Развивающими (метапредметными) результатами являются:*

– знать тактические навыки и умения, применять их в борьбе;

– владеть физическими и специальными качествами;

– поддерживать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности, сотрудничества.

*Воспитательными (личностными) результатами являются:*

– владеть организаторскими навыками и умениями действовать в коллективе;

– владеть чувством ответственности, дисциплинированности;

– иметь потребность к ведению здорового образа жизни.

Ожидаемый результат непосредственно проистекает из задач, поэтому должен отражать все три заявленные в задачах составляющие: обучение, развитие, воспитание личности обучающегося.

Ожидаемым результатом прохождения программы должен стать интерес детей к спорту, в частности, к тхэквондо, укрепление здоровья, формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий спортом, и дальнейшего перехода на дополнительную предпрофессиональную программу по виду спорта «Тхэквондо (ВТФ)».

## РАЗДЕЛ 2

### «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

#### 2.1. Календарный учебный график

1. Начало обучения – 21 марта.

2. Окончание – 6 ноября.

3. Продолжительность обучения по программе – 28 учебных недель.

4. Количество академических часов в неделю – 6.

5. Общее количество часов в год – 168.

6. Продолжительность учебно-тренировочного занятия на ознакомительном уровне сложности 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность 1 академического часа – 45 мин.

7. Начало занятий в 8:00 часов, окончание – 20:30 часов.



## **2.2. Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение**

Минимально необходимый для реализации программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя наличие:

- учебно-тренировочного спортивного зала;
- помещения для работы со специализированными материалами;
- раздевалки и душевой.

Место проведения учебно-тренировочных занятий должно соответствовать, постановлению главного государственного санитарного врача РФ СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г., зарегистрированное в Министерстве юстиции РФ, регистрационный № 61573 от 18.12.2020 г.

Экипировка для занятий по тхэквондо: капа боксерская, костюм для вида спорта "тхэквондо», перчатки для вида спорта "тхэквондо", протектор-бандаж защитный, защита паха (бандаж, ракушка), шлем защитный для вида спорта "тхэквондо", щитки (накладки) защитные на голень для вида спорта "тхэквондо", щитки (накладки) защитные на предплечье для вида спорта "тхэквондо", жилет защитный для вида спорта "тхэквондо", футы для вида спорта "тхэквондо".

### **Оборудование и инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий по тхэквондо (ВТФ)**

Таблица № 5

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1.	Напольное покрытие для вида спорта «Тхэквондо» (12x12 м)	штук	1
2.	Весы электронные	штук	2
3.	Гимнастическая стенка	штук	6
4.	Гонг боксерский	штук	1
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Лапа тренировочная	штук	16
7.	Макивара	штук	8
8.	Мат гимнастический (2 x 1 м)	штук	10
9.	Мешок боксерский	штук	8
10.	Ракетка двойная для вида спорта "тхэквондо"	штук	16
11.	Секундомер	штук	4
12.	Скамейка гимнастическая	штук	2

### **Кадровое обеспечение для учебно-тренировочного процесса**

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным профессиональным стандартам «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05 мая 2018 г. № 298 н.

Требования к образованию тренера-преподавателя: высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, дополнительным предпрофессиональным программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

### **2.3. Формы контроля и аттестации**

Освоение программы сопровождается процедурой аттестации обучающихся в формате – оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей. Аттестация проводится в соответствии с учебным планом учреждения в установленные сроки по приказу учреждения.

Успешное освоение дополнительной общеразвивающей программы даёт возможность перевести обучающихся на дополнительную предпрофессиональную программу, согласно положению о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся муниципальное бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 17» г. Сочи

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренера-преподавателя. При этом выполняется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебно-тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

### **Формы аттестации**

*Текущий контроль:*

- уровень посещаемости занятий;
- количество учебно-тренировочных дней, занятий;

– устные опросы обучающихся по темам согласно учебному плану.

*Итоговый контроль:* освоение программы завершается итоговой аттестацией, проводимой в формате — оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей, сдача нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

Итоговая аттестация основывается на индивидуальном подходе к каждому обучающемуся.

Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, тесты, лист участия детей в контрольных испытаниях.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. В контрольных упражнениях даётся определённое количество попыток, учитывается лучший результат.

Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении.

## 2.4. Оценочные материалы

Оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей обучающихся, сдача нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), технико-тактической подготовке (ТТП) по программе представлена в таблицах № 6 и № 7.

### Оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей. Сдача нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП)

#### Юноши

Таблица № 6

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Показатели выполнения упражнения (теста)
1.	Скорость	Бег 30 м. (сек)	не более 6,2 сек.
2.	Координация	Челночный бег 3x8 м. (сек.)	не более 7,4 сек.
3.	Выносливость	Бег 6 мин. (без учета расстояния)	выполнено
4.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз)	не менее 15 раз
5.		Подъем туловища из положения лежа на спине (ко-во раз)	не менее 12 раз
6.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.).	не менее 140 см.
7.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	выполнено

## *Девушки*

№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Показатели выполнения упражнения (теста)
1.	<b>Скорость</b>	Бег 30 м. (сек)	не более 6,4 сек.
2.	<b>Координация</b>	Челночный бег 3x8 м. (сек.)	не более 7,6 сек.
3.	<b>Выносливость</b>	Бег 6 мин. (без учета расстояния)	выполнено
4.	<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз)	не менее 10 раз
5.		Подъем туловища из положения лежа на спине (ко-во раз)	не менее 10 раз
6.	<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места (см.).	не менее 120 см.
7.	<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	выполнено

### **Оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей. Сдача нормативов по технико-тактическая подготовка (ТТП)**

Таблица № 7

<b>Юноши/Девушки</b>		
№ п/п	Контрольные упражнения(тесты)	Показатели выполнения упражнения (теста)
1.	Удары руками в мишень (джумок джируги) 20 раз.	не более 30 сек.

## **2.5. Методическое обеспечение программы**

### **Формы занятий, планируемых по каждому разделу обучения**

Таблица № 7

№ п/п	Раздел	Формы занятий	Методы и приёмы	Формы подведения итогов
1.	Раздел обучения «Обязательные предметные области»	учебно-тренировочное занятие, беседа, практические занятия	словесный метод, наглядный метод (педагогический показ)	обсуждение, обобщение знаний, устный опрос, просмотр тренером-преподавателем выполнения обучающимися практики.

2.	Раздел обучения «Вариативные предметные области»	учебно-тренировочное занятие, беседа, рассказ, объяснение материала практика	словесный метод (беседа, описание, разъяснение, рассуждение, дискуссия, диалог, рассказ), наглядный метод (педагогический показ)	обсуждение, обобщение знаний, устный опрос, просмотр тренером-преподавателем выполнения обучающимися практики.
3.	Раздел обучения «Практические занятия»	учебно-тренировочное занятие, беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	словесный метод, наглядный метод (педагогический показ) Практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнения) Репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности отработка технических навыков физических упражнений)	обсуждение, обобщение знаний, устный опрос, просмотр тренером-преподавателем выполнения обучающимися практики
4.	Раздел обучения «Самостоятельная работа»	объяснение материала, практическое занятие	словесный метод, наглядный метод (педагогический показ), практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений) репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков физических упражнений)	обсуждение, обобщение знаний, устный опрос, просмотр тренером-преподавателем выполнения обучающимися практики
5.	Раздел обучения «Итоговая аттестация»	Учебно-тренировочное занятие, беседа	словесный метод, практический метод (работа под руководством тренера-преподавателя, выполнение упражнений)	обсуждение, обобщение знаний, устный опрос, аттестация обучающихся в формате Оценка показателей развития физических качеств и двигательных способностей сдача нормативов по ОФП, СФП, ТТП.
6.	Электронное обучение (с применением ДОТ)	беседа, инструктаж, электронное тестирование	словесный метод, наглядный метод, практический метод (работа под руководством тренера-	обсуждение, обобщение знаний, устный опрос, просмотр

			преподавателя, выполнение упражнения) репродуктивный метод (воспроизведение полученных знаний и освоенных способов деятельности: отработка технических навыков, физических упражнений)	тренером-преподавателем выполнения обучающимися практики
--	--	--	---	--

### **Форма организации деятельности обучающихся**

Большие возможности для воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и обучающегося. Тренировку необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий по 6 академических часов в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям по тхэквондо и для более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения учебно-тренировочных занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели тренер-преподаватель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, разъяснение, критику, одобрение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий.

### *Цели и задачи:*

– укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

– воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния развития (рост, вес, осанка, ЧСС после выполнения физических нагрузок и т.д.);

– развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение элементам вольной борьбы и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;

– формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий (физкультминутки, корригирующая и дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, общеразвивающие упражнения и др.);

– воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Так как учебно-тренировочные занятия должны разносторонне воздействовать на организм обучающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определённых правил:

– учитывать состав обучающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;

– правильно сочетать формы и средства физической культуры с учетом возрастных особенностей.

Нагрузка на учебно-тренировочных занятиях должна увеличиваться постепенно.

Во вводно-подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм обучающихся к выполнению учебно-тренировочных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы обучающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При обучении прыжкам, тренер-преподаватель должен помнить, что у детей младшего школьного возраста еще не завершен процесс окостенения опорно-двигательного аппарата.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку

несогласованность действий отражается на качестве дыхания. Следует научить правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

В помещении, где проводятся занятия должно быть чисто, проветрено.

Приступая к проведению занятия, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру занятий (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание)

### **Структура учебно-тренировочного занятия**

*Вводно-подготовительная часть:*

1. Организация обучающихся для учебно-тренировочных занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т.д.).

2. Подготовка организма обучающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий.

*Средства:* строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и т.д.

### **Основная часть**

Формирование у обучающихся различных двигательных умений и навыков (обучение, правильной технике выполнения физических упражнений и её совершенствование).

Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т.д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.).

Обучение правильно применять приобретенные навыки и качества.

*Средства:* подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, избранного вида спорта и т.д.

### **Заключительная часть**

Постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).

Подготовка обучающихся к наступающей за учебно-тренировочным занятием деятельности (организация их внимания и дисциплины).

Организованное завершение занятия, подведение итогов, задания для самостоятельной работы, установка на следующее занятие.

*Средства:* строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т.п.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства.



Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

*Педагогические средства восстановления:*

- рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объёма и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корригирующие упражнения для позвоночника.

*Психологические средства восстановления:*

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

*Медико-биологические средства восстановления:*

- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, тёплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;

## **Техника безопасности**

### **Общие требования техники безопасности**

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению противопожарной и антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии;

На занятиях по тхэквондо возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, некоординированное выполнение бросков, запрещенных ударов и приемов;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;
- малый набор атакующих, контратакующих и защитных средств у обучающегося;

*На учебно-тренировочных занятиях по тхэквондо, обучающиеся и тренер-преподаватель должны:*

- иметь специальную, соответствующую виду, защитную экипировку, спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность директора учреждения;

– в случае лёгкой травмы тренер-преподаватель должен оказать первую помощь пострадавшему.

– к лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, в срочном порядке необходимо вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

### **Требования техники безопасности перед началом занятий**

Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий в соответствии с расписанием, утвержденном директором учреждения.

Вход в спортивный зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

Перед началом учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на место проведения занятий.

Перед началом учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны помыть руки и обработать их дезинфицирующими средствами.

За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель и дежурный группы;

Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

### **Требования техники безопасности во время занятий**

Занятия по тхэквондо должны проходить только под руководством тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

Каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для тхэквондо, приемы страховки, само страховки.

Тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на постепенность и последовательность обучения.

На занятиях запрещается иметь колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.).

Тренер-преподаватель должен учитывать состояние здоровья обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потёртости кожи, синяков, кровотечения, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру – преподавателю.

### **Требования техники безопасности по окончании занятия**

После окончания занятия тренер-преподаватель должен:

- проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал.

## РАЗДЕЛ 3

### 3.1. Список литературы

1. Тхэквондо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва М: Советский спорт, 2001. – 80 с.
2. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.: ФиС.1977, с.207.
3. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.
4. В. П.Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
5. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
6. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1978
7. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок - М.: ФиС, 1980
8. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
9. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
10. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурноспортивное совершенствование. – М.: УМО, 1996, с.27.
11. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2ое. – М.: ФиС, 1976, с.201-208.
12. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 1996, № 4, с.18-20.
13. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1991.
14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС, 1991, с.543.
16. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.
17. Рыбалёва И. А.: Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, Краснодар 2020 год.

### 3.2. Перечень интернет ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkultura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://methodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
9. Союз Тхэквондо России <https://www.tkdruussia.ru/>  
Федерация Тхэквондо (ВТФ) города Сочи <http://www.taekwondo-sochi.ru/>