

Управление образования города Ростова-на-Дону
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Советского района города Ростова-на-Дону «Дом детского творчества»
(МБУ ДО ДДТ)

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета МБУ ДО ДДТ
Протокол от «28» августа 2026 г.
№ 04

СОГЛАСОВАНО

на заседании методического
совета МБУ ДО ДДТ
Протокол от «28» августа 2026г.
№4

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ДДТ
Беленькая Е.В.
Приказ от «28» августа 2026 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ТХЭКВОНДО ГТФ»**

Подвид программы: разноуровневая

Уровень программы: базовый

Форма реализации программы: очная

Целевая группа (возраст): от 6 до 17 лет

Срок реализации: 5 лет, 1 год – 108 часов,
2-5 годы по 216 часов

Условия реализации программы:

муниципальное задание

Разработчик: педагог дополнительного
образования Хван Александр Робертович

Оглавление

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ	Error! Bookmark not defined.
1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы)	Error! Bookmark not defined.
1.2. Цель и задачи программы	Error! Bookmark not defined.
1.3. Содержание программы	Error! Bookmark not defined.
1.3.1. Учебный план	Error! Bookmark not defined.
1.3.2. Содержание учебного плана	Error! Bookmark not defined.
1.4. Планируемые результаты.....	Error! Bookmark not defined.
II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	Error! Bookmark not defined.
2.1. Календарный учебный график.....	Error! Bookmark not defined.
2.2. Условия реализации программы	Error! Bookmark not defined.
2.3. Методическое обеспечение.....	Error! Bookmark not defined.
2.4. Формы аттестации	Error! Bookmark not defined.
2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)	Error! Bookmark not defined.
2.6. Рабочие программы учебных курсов, дисциплин, модулей	22
2.7. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы	23
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	Error! Bookmark not defined.
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	27
Приложение 1	27
Приложение 2	Error! Bookmark not defined.

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база.

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

4. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».

5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3.

6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации от 30.11.2016 № 11.

7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

11. Приказ Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» на направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации

образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

15. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).

18. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрирован 02.06.2026 № 886855).

19. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

20. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного

образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

21. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».

22. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.

23. Приказом Министерства спорта РФ от 21 ноября 2022 г. N 1032 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "Тхэквондо ГТФ".

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы.

Программа «Тхэквондо ГТФ» актуальна благодаря физкультурно-спортивной направленности и направленности на укрепление здоровья и физическое развитие. Занятия тхэквондо восполняют недостаток двигательной активности у детей и подростков из-за высокой учебной нагрузки, развивают физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость).

Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности программы развития «Тхэквондо ГТФ» проявляются в разных аспектах: в целях, задачах, содержании и методике реализации. Эти особенности связаны с физкультурно-спортивной направленностью программы, её акцентом на физическое и нравственное развитие, а также на совершенствование спортивного мастерства.

Педагогическая целесообразность программы.

Педагогическая целесообразность программы развития тхэквондо (ГТФ) заключается в следующем:

- **Привлечение детей и подростков к занятиям спортом.** Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, сформировать физические качества, пробудить интерес к новой деятельности в области физической культуры и спорта.
- **Реализация здоровьесберегающих технологий.** Они создают условия для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального и физического здоровья учащихся.
- **Реализация принципа вариативности.** Он обосновывает планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивные залы, площадки).
- **Реализация принципа достаточности и сообразности.** Он связан с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся.

- **Возможность воспитать и выявить талантливых детей**, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению.

Адресат программы.

Обучающиеся в возрасте 6 -18 лет. Зачисление на тхэквондо при наличии медицинской справки, не имеющих серьезных противопоказаний и отклонений по здоровью. Коллектив делится на две группы: группа первого года обучения от 6 лет до 10 лет и дети нулевого уровня развития; группа второго года обучения от 10 лет и старше и дети продвинутого уровня развития.

Объем и срок освоения программы.

Программа реализуется в течении 5 лет.

1 год обучения -108 часов

2 год обучения -216 часов

3 год обучения -216 часов

4 год обучения -216 часов

5 год обучения -216 часов

Режим занятий.

Общее количество учебных часов 1 года обучения – 108 часов, 2-5 года обучения 216 часов Продолжительность занятий:

1 год обучения - 3 раза в неделю по 1 часу каждое с перерывом 10 минут (продолжительность занятия 45 минут);

2 -5 год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа каждое с перерывом 10 минут (продолжительность занятия 45 минут).

Особенности организации образовательного процесса-нет.

Сроки, объем и уровень реализации программы.

Программа реализуется на 5 лет, в общем объеме 972 часов. Уровень программы базовый.

Форма обучения.

Форма обучения- очная.

Формы организации образовательного процесса.

Групповые, группы формируются из обучающихся разных возрастов, наполняемость групп от 15 до 20 обучающихся. Могут проводиться массовые мероприятия всем составом объединения.

Виды (формы) занятий.

-беседа;

- объяснение, показ;

- тренинг;

- спарринги (поединки);

- показательные выступления;

-просмотр видео;

-офп.

Перечень форм подведения итогов.

Аттестация, педагогический мониторинг.

1.2. Цель и задачи программы

Цель - развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности через физкультурно-оздоровительные занятия с элементами тхэквондо ГТФ, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

Задачи:

Воспитательные:

- привитие стойкого интереса к занятиям тхэквондо, приучение к игровой обстановке;
- воспитание базовых компетентностей;
- формирование спортивной культуры и культуры здоровья и т.д.

Развивающие:

- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики тхэквондо;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно, приучение и развитие интереса к спаррингу;
- укрепление здоровья и содействие гармоничному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- привитие навыков самоорганизации, волевых качеств.

Обучающие:

- обучение основам техники перемещений и стоек, ударов и блоков руками, ударов ногами;
- начальное обучение тактическим действиям проведения спарринга по правилам;
- овладение основами знаний в области физической культуры и способами их применения для физического самосовершенствования.

развивающие (личностные)

Обучающийся будет:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительных качеств личности и управление своими эмоциями,
- проявлять дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

воспитательные (метапредметные)

Обучающийся приобретет:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические,

учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма.

образовательные (предметные)

Обучающийся будет знать:

- историю Тхэквондо;

- специальную терминологию;

- основные виды профилактики заболеваний и травм.

Обучающийся будет уметь:

- правильно выполнять различные физические упражнения;

- выполнять основные технико-тактические упражнения;

- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;

Обучающийся будет владеть:

- умением поддерживать уровень физической подготовленности.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

Таблица 1

Учебный план 1 года обучения

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Тхэквондо ГТФ».

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1 год					
1	Вводное занятие. Техника безопасности на тренировке.	1	-	1	Педагогическое наблюдение
2	Принципы тхэквондо	2	-	2	Педагогическое наблюдение
3	Общая физическая подготовка	-	18	18	Педагогическое наблюдение
4	Саджу-чируги	-	7	7	Педагогическое наблюдение
5	Саджу-магки	-	7	7	Педагогическое наблюдение
6	Чон-джи	-	7	7	Педагогическое наблюдение
7	Дан-гун	-	7	7	Педагогическое наблюдение

8	Гибкость	-	5	5	Педагогическое наблюдение
9	Выносливость	-	5	5	Педагогическое наблюдение
10	Тактика поединка	-	8	8	Педагогическое наблюдение
11	Тактика стоп-балл поединка	-	8	8	Педагогическое наблюдение
12	Хъенг	2	8	10	Педагогическое наблюдение
13	Спецтехника	-	3	3	Педагогическое наблюдение
14	Командный хъенг	-	5	5	Педагогическое наблюдение
15	Командный поединок	-	3	3	Педагогическое наблюдение
16	Командный стоп-балл поединок	-	3	3	Педагогическое наблюдение
17	Критерии судейства	1	1	2	Педагогическое наблюдение
18	Отработка показательных выступлений	-	5	5	Педагогическое наблюдение
19	Просмотр видеоматериалов с соревнований, работа над ошибками	-	1	1	Педагогическое наблюдение
20	Аттестация	-	1	1	Аттестация
Итого:		6	102	108	

Таблица 2

Учебный план 2-5 годов обучения
Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Тхэквондо ГТФ».

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
2-5 год обучения					
1	Вводное занятие.	1		1	Педагогичес

	Техника безопасности на тренировке.		-		кое наблюдение
2	Принципы тхэквондо	2	-	2	Педагогическое наблюдение
3	Общая физическая подготовка	-	38	38	Педагогическое наблюдение
4	Саджу-чируги	-	7	7	Педагогическое наблюдение
5	Саджу-магки	-	7	7	Педагогическое наблюдение
6	Чон-джи	-	7	7	Педагогическое наблюдение
7	Дан-гун	-	7	7	Педагогическое наблюдение
8	Гибкость	-	10	10	Педагогическое наблюдение
9	Выносливость	-	10	10	Педагогическое наблюдение
10	Тактика поединка	-	32	32	Педагогическое наблюдение
11	Тактика стоп-балл поединка	-	32	32	Педагогическое наблюдение
12	Хьенг	2	16	18	Педагогическое наблюдение
13	Спецтехника	-	3	3	Педагогическое наблюдение
14	Командный хьенг	-	10	10	Педагогическое наблюдение
15	Командный поединок	-	6	6	Педагогическое наблюдение
16	Командный стоп-балл поединок	-	12	12	Педагогическое наблюдение
17	Критерии судейства	1	1	2	Педагогическое наблюдение
18	Отработка	-	10	10	Педагогическое наблюдение

	показательных выступлений				кое наблюдение
19	Просмотр видеоматериалов с соревнований, работа над ошибками	-	1	1	Педагогическое наблюдение
20	Аттестация	-	1	1	Аттестация
Итого:		6	210	216	

Содержание учебного плана 1-5 годов обучения

Тема 1. Вводное занятие. Техника безопасности на тренировке. История тхэквондо ГТФ.

Теория 1 час.

Знакомство с видом спорта. Дисциплины тхэквондо ГТФ: хьенг, поединок, стоп-балл поединок, спецтехника, силовое разбивание, командный хьенг, пара хьенг, командный поединок, командный стоп-балл поединок, командная спецтехника, командное силовое разбивание. Техника безопасности.

Тема 2. Принципы тхэквондо.

Теория 2 часа.

Тхэквондо ГТФ – уникальное искусство самозащиты, которое смешивает физическую силу и духовную силу. У этого боевого искусства есть свои принципы, которые помогают понять его философию и достичь гармонии в жизни. В этой статье мы рассмотрим 5 основных принципов тхэквондо ГТФ.

1. **Учтивость** (вежливость). Доброта и обходительность к окружающим, особенно пожилым людям и младшим. Помощь тем, кто слабее.
2. **Честность** (или собранность). Подразумевает постоянное ощущение, которое помогает думать об окружающих, чтобы ненароком их не обидеть.
3. **Настойчивость или терпение.** Практикующий должен уметь поддерживать собственную мотивацию даже тогда, когда занятия становятся рутиной или на фоне большой усталости.
4. **Самообладание.** Подразумевает поддержание собственного терпения в повседневных тяжёлых тренировках, повышение контроля над эмоциями, сдерживание чувства гнева по отношению к окружающим.
5. **Непоколебимость духа.** Этот принцип отражает суть преодоления собственных слабостей, поражений и преград на пути к высшим уровням мастерства и победе.

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Практика 18 часов (1 год), 38 часов (2-5 год). Команды для управления группой: понятие о строе в командах, виды строя; предварительная и

исполнительная части команд. Действия в строю на месте и в движении. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановки во время движения шагом или бегом. Упражнения для мышц ног и таза, бег, прыжки. Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки. Упражнения на развитие координации (кувырок в перед, кувырок назад). Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Упражнения со скакалкой. Спортивные, подвижные игры. Перевороты, стойка на голове. Упражнения на развитие силовых качеств (приседания, отжимания, поднятия корпуса из положения, лежа на спине, поднятие корпуса из положения, лежа на животе), выпрыгивание вверх, прыжок в длину с места, легкий бег. Упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с отягощением. Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания, многоборье, соревнования «Полоса препятствий». Спортивные, подвижные игры. Ловля мяча при бросках в парах. Метания теннисного мяча. Спортивные и подвижные игры, эстафеты.

Тема 4. Саджу-чируги.

Практика 7 часов. Формальный комплекс в тхэквондо, название которого переводится как «удар на четыре стороны». Количество движений – 16
Исходное положение – *наранни чунби согги*.

1. Шаг вперед в правостороннюю *гуннун согги каунде баро чируги*.
2. Поворот на 90° влево в левостороннюю *гуннун согги наджунде баро пальмок макги*.
3. Шаг вперед в правостороннюю *гуннун согги каунде баро чируги*.
4. Поворот на 90° влево в левостороннюю *гуннун согги наджунде баро пальмок макги*.
5. Шаг вперед в правостороннюю *гуннун согги каунде баро чируги*.
6. Поворот на 90° влево в левостороннюю *гуннун согги наджунде баро пальмок макги*.
7. Шаг вперед в правостороннюю *гуннун согги каунде баро чируги*.
8. Возврат в исходное положение
9. Левой ногой шаг вперед в левостороннюю *гуннун согги каунде баро чируги*.
10. Поворот направо на 90° в правостороннюю *гуннун согги наджунде баро пальмок макги*.
11. Левой ногой шаг вперед в левостороннюю *гуннун согги каунде баро чируги*.
12. Поворот направо на 90° в правостороннюю *гуннун согги наджунде баро пальмок макги*.
13. Левой ногой шаг вперед в левостороннюю *гуннун согги каунде баро чируги*.
14. Поворот направо на 90° в правостороннюю *гуннун согги наджунде баро пальмок макги*.

- 15.Левой ногой шаг вперед в левостороннюю *гуннун соги каунде баро чируги*
- 16.Возврат в *исходное положение* подтянув левую ногу.

Тема 5. Саджу-магки

Практика 7 часов. формальный комплекс в тхэквондо, название которого переводится как «блок на четыре стороны». Количество движений – 18
Исходное положение – *наранни чунби соги*.

1. Правой ногой шаг назад в левостороннюю *гуннун соги наджунде баро сонкаль магни*.
2. Шаг вперед в правостороннюю *гуннун соги каунде баро ан пальмок магни*.
3. Поворот налево на 90° в *гуннун соги наджунде баро сонкаль магни*.
4. Шаг вперед в правостороннюю *гуннун соги каунде баро ан пальмок магни*.
5. Поворот налево на 90° в *гуннун соги наджунде баро сонкаль магни*.
6. Шаг вперед в правостороннюю *гуннун соги каунде баро ан пальмок магни*.
7. Поворот налево на 90° в *гуннун соги наджунде баро сонкаль магни*.
8. Шаг вперед в правостороннюю *гуннун соги каунде баро ан пальмок магни*.
9. Возврат в *исходное положение*
- 10.Левой ногой шаг назад в правостороннюю *гуннун соги наджунде баро сонкаль магни*.
- 11.Левой ногой шаг вперед в левостороннюю *гуннун соги каунде баро ан пальмок магни*.
- 12.Поворот вправо на 90° в правостороннюю *гуннун соги наджунде баро сонкаль магни*.
- 13.Левой ногой шаг вперед в левостороннюю *гуннун соги каунде баро ан пальмок магни*.
- 14.Поворот вправо на 90° в правостороннюю *гуннун соги наджунде баро сонкаль магни*.
- 15.Левой ногой шаг вперед в левостороннюю *гуннун соги каунде баро ан пальмок магни*.
- 16.Поворот вправо на 90° в правостороннюю *гуннун соги наджунде баро сонкаль магни*.
- 17.Левой ногой шаг вперед в левостороннюю *гуннун соги каунде баро ан пальмок магни*.
- 18.Возврат в *исходное положение* подтянув левую ногу.

Тема 6. Чон-джи

Практика 7 часов. Хъенг состоит из 19 движений, которые изображают в виде креста (или знака «плюс»). В переводе с корейского языка «Чон джи» означает «небо и земля». Это начальный узор, который выполняют новички в тхэквондо.

Количество движений – 19. Исходное положение – *наранни чунби соги*. Шаг левой ногой по направлению В в левостороннюю стойку *гуннун соги наджунде баро пальмок макги*. (по напр. В)

1. Шаг правой ногой по направлению В в правостороннюю стойку *гуннун соги каунде баро ап чируги*. (по напр. В)
2. Шаг правой ногой по направлению А с разворотом по часовой стрелке в правостороннюю стойку *гуннун соги наджунде баро пальмок макги*. (по напр. А)
3. Шаг левой ногой по направлению А в левостороннюю стойку *гуннун соги каунде баро ап чируги*. (по напр. А)
4. Шаг левой ногой по направлению D в левостороннюю *гуннун соги наджунде баро пальмок макги*. (по напр. D)
5. Шаг правой ногой по направлению D в правостороннюю стойку *гуннун соги каунде баро ап чируги*. (по напр. D)
6. Шаг правой ногой по направлению С с разворотом по часовой стрелке в правостороннюю стойку *гуннун соги наджунде баро пальмок макги*. (по напр. С)
7. Шаг левой ногой по направлению С в левостороннюю стойку *гуннун соги каунде баро ап чируги*. (по напр. С)
8. Шаг левой ногой по направлению А в правостороннюю стойку *нинча соги каунде ан пальмок макги*. (по напр. А)
9. Шаг правой ногой по направлению А в правостороннюю *гуннун соги каунде баро ап чируги*. (по напр. А)
10. Шаг правой ногой по направлению В с разворотом по часовой стрелке в левостороннюю *нинча соги каунде ан пальмок маки*. (по напр. В)
11. Шаг левой ногой по направлению В в левостороннюю стойку *гуннун соги каунде баро ап чируги*. (по напр. В)
12. Шаг левой ногой по направлению С в правостороннюю стойку *нинча соги каунде ан пальмок макги*. (по напр. С)
13. Шаг правой ногой по направлению С в правостороннюю *гуннун соги каунде баро ап чируги*. (по напр. С)
14. Шаг правой ногой по направлению D с разворотом по часовой стрелке в левостороннюю *нинча соги каунде ан пальмок макги*. (по напр. D)
15. Шаг левой ногой по направлению D в левостороннюю стойку *гуннун соги каунде баро ап чируги*. (по напр. D)
16. Шаг правой ногой по направлению D в правостороннюю стойку *гуннун соги каунде баро ап чируги*. (по напр. D)
17. Шаг правой ногой по направлению С (назад) в левостороннюю стойку *гуннун соги каунде баро ап чируги*. (по напр. D)
18. Шаг левой ногой по направлению С в правостороннюю стойку *гуннун соги каунде баро ап чируги*. (по напр. D)

Возврат в *исходное положение* подтянув вперед левую ногу.

Тема 7. Дан-гун.

- **Практика 7 часов.** Назван в честь святого Дан-Гуна — основателя Кореи.
- 23 движения обозначают первые две цифры 2333 года — даты основания Кореи.

Является расширенной интерпретацией традиционного комплекса Дан-Гун, выполненной Гранд Мастером Пак Дзюн Тэ. Количество движений – 21. Исходное положение – *наранни чунби соги*.

1. Шаг левой ногой по направлению В в правостороннюю *нинча соги каунде деби сонкаль маки*. (по напр. В)
2. Шаг правой ногой по направлению В в правостороннюю *гуннун соги нопунде баро ап чируги*. (по напр. В)
3. Шаг правой ногой по направлению А с разворотом по часовой стрелке в левостороннюю *нинча соги каунде деби сонкаль маки*. (по напр. А)
4. Шаг левой ногой по направлению А в левостороннюю *гуннун соги нопунде баро ап чируги*. (по напр. А)
5. Шаг левой ногой по направлению Д в левостороннюю *гуннун соги начинде баро пальмок маки*. (по напр. Д)
6. Шаг правой ногой по направлению Д в правостороннюю *гуннун соги нопунде баро ап чируги*. (по напр. Д)
7. Шаг левой ногой по направлению Д в левостороннюю *гуннун соги нопунде баро ап чируги*. (по напр. Д)
8. Шаг правой ногой по направлению Д в правостороннюю *гуннун соги нопунде баро ап чируги*. (по напр. Д)
9. Шаг левой ногой по направлению Е с разворотом против часовой стрелки в правостороннюю *нинча соги санг пальмок маки*. (по напр. Е)
10. Шаг правой ногой по направлению Е в правостороннюю *гуннун соги нопунде баро ап чируги*. (по напр. Е)
11. Шаг правой ногой по направлению F с разворотом по часовой стрелке в левостороннюю *нинча соги санг пальмок маки*. (по напр. F)
12. Шаг левой ногой по направлению F в левостороннюю *гуннун соги нопунде баро ап чируги*. (по напр. F)
13. Шаг левой ногой по направлению С в левостороннюю *гуннун соги начинде баро пальмок маки*. (по напр. С)
14. Сохранив левостороннюю стойку выполнить *гуннун соги нопунде чукио маки*. (левой рукой по напр. С, позиции 13,14 выполнять непрерывным движением)
15. Шаг правой ногой по направлению С в правостороннюю *гуннун соги нопунде чукио маки*. (по напр. С)
16. Шаг левой ногой по направлению С в левостороннюю *гуннун соги нопунде чукио маки*. (по напр. С)
17. Шаг правой ногой по направлению С в правостороннюю *гуннун соги нопунде чукио маки*. (по напр. С)

18. Шаг левой ногой направление В с разворотом против часовой стрелки в правостороннюю *нинча соги каунде сонкаль бакуро тэриги*. (левой рукой в напр. В)
 19. Шаг правой ногой по направлению В в правостороннюю *гуннун соги нопунде баро ап чируги*. (по напр. В)
 20. Шаг правой ногой направление А с разворотом по часовой стрелке в левостороннюю *нинча соги каунде сонкаль бакуро тэриги*. (правой рукой в напр. А)
 21. Шаг левой ногой направление А в левостороннюю *гуннун соги нопунде баро ап чируги*. (по напр. А)
- Возврат в *исходное положение* подтянув вперед левую ногу.

Тема 8. Гибкость

Практика 5 часов (1 год), 10 часов (2-5 год). Упражнения на развитие гибкости (махи ногами (вперед, назад, в сторону), наклоны вперед, выпады, перекаты с ноги на ногу, шпагат). Кувырок вперед из упора, присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега. Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения. Отработка бокового удара пяткой. Повторение изученных ударов в парах. Упражнения для развития мышц ног и таза. Повторение изученных ударов. Упражнения с отягощениями.

Тема 9. Выносливость.

Практика 5 часов (1 год), 10 часов (2-5 год). Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций, а также учебных и вольных поединков в течение определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения технических действий. Упражнения со скакалкой. Отработка изученных ударов в паре. Упражнения на боксерском мешке. Выполнение комбинаций технических действий, приемов, выполнение технического приема на внезапно выполняемое, но заранее известное действие партнера (учебный спарринг-поединок); выполнение технического приема на внезапное неизвестное техническое действие противника. Упражнения для развития силовых качеств. Отработка подводящих упражнений и удара с разворотом на 180 градусов. Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией. Упражнения в висах и упорах. Бег с ускорениями. Упражнения с отягощениями.

Тема 10. Тактика поединка.

Практика 8 часов (1 год), 32 часа (2-5 год). Индивидуальные действия: освоение базовой техники тхэквондо: стойки, блоки и удары руками, удары ногами: прямые, боковые передней и задней ногой, удары ногами с разворотом на 180 и 360 градусов, передвижения в степе в парах, спарринг. Отработка и

совершенствование технических комплексов , устранение ошибок и недочетов в ее исполнении. Тактика подбирается от уровня спортсмена и его соперника, скоростных и технических уровней.

Тема 11. Тактика стоп-балл поединка.

Практика 8 часов (1 год), 32 часа (2-5 год). Основные показатели скорость ударов. Зачет на первый удар в зачетную область. Развиваемые качества скорость реакции, расчет наиболее выгодных баллов. Тактика ведения боя, без давления и клинчей. Работа по верхним уровням.

Тема 12. Хъенг.

Теория 2 часа. Значение, происхождение и количество движений в хъенгах. Балловая оценка хъенг. Техническое содержание: контроль дыхания, ритм движений, умение держать баланс, конечная концентрация технического элемента.

Практика 8 часов (1г год), 16 часов (2-5 год). Хъенги в тхэквондо ГТФ — это комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности. В этом виде спорта есть 30 формальных комплексов, каждый из которых несёт в себе специальную задачу.

- **«Одинокий хъёнг».** Нужно встать в базовую позицию и повторить последовательность движений хъенг, сосредоточившись на точности и контроле каждого движения.
- **«Парный хъёнг».** Необходимо работать с партнёром, выполняя хъенг в паре, синхронизируя движения и развивая навыки командной работы.
- **«Хъёнг с препятствием».** Нужно разместить препятствие перед собой и выполнять хъенг, преодолевая его каждым движением.

Тема 13. Спецтехника

Практика 3 часа. Выполнение ударов ногами по предмету в высоту и длину. Развитие прыжковой технике.

Тема 14. Командный хъенг.

Практика 5 часов(1 год), 10 часов (2-5 год). В командном хъенге отрабатываются диаграммы командного строя (чтобы спортсмены не уходили со своих линий), синхронная работа в команде. Уделяется время на командные раскладки в хъенги.

Тема 15. Командный поединок.

Практика 3 часа(1 год), 6 часов (2-5 год). Умение спортсмена работать с разными весовыми категориями (как с легким, так и с тяжелым весом). Если спортсмен легче, резать площадку и не давать маневрировать во время боя.

Если спортсмен тяжелее, задача быстрый вход и маневрирование в бою. Выработка командного духа у спортсменов, ответственность не только за себя но и за команду в целом.

Тема 16. Командный стоп-балл поединок.

Практика 3 часа (1 год), 12 часов (2-5 год). Умение работать в команде, подстраивать наработки под соперника, быстрая смена позиций.

Тема 17. Критерии судейства.

Теория 1 час. хьенг: техническое содержание, баланс, контроль дыхания, ритм, концентрация. Начисление баллов в поединке, стоп-балл поединке, командном спарринге, стоп-балл командном поединке: удар рукой в голову, корпус 1 балл; удар ногой в голову 3 бала, в корпус 2 балла; удар ногой с разворота в голову 4 балла; удар ногой с разворота в корпус 3 балла; удар ногой в прыжке с разворота в голову 5 баллов.

Практика 1 час. Спортмены судят бои по балловой системе под руководством тренера, это дает понимание какие удары лучше проходят и они учатся считать баллы в бою.

Тема 18. Отработка показательных выступлений.

Практика 5 часов (1 год), 10 часов (2-5 год). Командный хьенг, разбивание групповое, спецтехника индивидуальная и групповая, постоновочный бой один против двоих.

Тема 19. Просмотр видеоматериалов с соревнований, работа над ошибками.

Практика 1 час. Просмотр видеоматериалов с соревнований, работа над ошибками.

Тема 20. Аттестация

Практика 1 час. Демонстрация программы аттестации.

1.4. Планируемые результаты

Личностные- Обучающийся будет:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительных качеств личности и управление своими эмоциями,
- проявлять дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей.

Метапредметные- Обучающийся приобретет:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма.

Предметные- Обучающийся будет знать:

- историю Тхэквондо;
- специальную терминологию;
- основные виды профилактики заболеваний и травм.

Обучающийся будет уметь:

- правильно выполнять различные физические упражнения;
- выполнять основные технико-тактические упражнения;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;

Обучающийся будет владеть:

- умением поддерживать уровень физической подготовленности.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Таблица 3

**Календарный учебный график
Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Тхэквондо ГТФ».**

год обучения	количество учебных часов в году	количество учебных недель	Кол-во часов неделю	Дата начала и дата окончания занятий
1 год обучения	108	36	3	с 01.09. по 31.05.
2 год обучения	216	36	6	с 01.09. по 31.05.
3 год обучения	216	36	6	с 01.09. по 31.05.
4 год обучения	216	36	6	с 01.09. по 31.05.

5 год обучения	216	36	6	с 01.09. по 31.05.
Итого	972	180		

В летний период детское объединение может:

- работать по культурно-досуговой программе (учебно-тематическому плану) на летний период, дополнительной общеразвивающей программе, краткосрочным дополнительным программам «Лето» и «Разноцветное лето»;
- организовывать работу в рамках профильной смены по направлению деятельности;
- обеспечивать компенсацию программного материала в случае потери учебного времени и др.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

- спортивный зал;
- лапы боксерские;
- маты гимнастические;
- мешки боксерские;
- скакалки гимнастические;
- скамейки гимнастические;
- турники навесные;
- татами.

Необходимая спортивная экипировка спортсменов для участия в соревнованиях:

- защитные накладки на ноги;
- перчатки;
- пояс;
- протектор-бандаж для паха;
- протектор на грудь женский;
- шлем для тхэквондо;
- капа.

Кадровое обеспечение. Программу может преподавать педагог дополнительного образования, отвечающий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденному приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652н. и квалификационным требованиям, указанным в 21 квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам (ФЗ №273 ст.46, ч.1). Тренер должен иметь квалификацию от I дана по тхэквондо ГТФ.

2.3. Методическое обеспечение

При подготовке к занятиям и для самообразования используются материалы:

- Методическая папка «В помощь тренеру»;
- Видео по дисциплине хьенги;
- Электронный учебно-методический материал по Тхэквондо ГТФ;
- Методические пособия программы аттестации цветных поясов по Тхэквондо ГТФ.

2.4. Формы аттестации

Для более успешного выполнения данной программы необходимы контрольные точки, позволяющие корректировать содержание программы в течении года. Проверка результативности проводится 2 раза в год: сентябрь, май.

Диагностика проводится по следующим методикам:

- сдача ОФП (общая физическая подготовка) тестов;
- сдача СФП (специальная физическая подготовка) тестов;
- анализ деятельности (проведение аттестации на пояса);
- наблюдение ребенка на всех этапах занятия;
- выступление детей на соревнованиях различного уровня.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по тхэквондо – выполнение программных требований по уровню технической подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, освоению базовых элементов техники тхэквондо, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности (таблица №1, 2).

2.5. Диагностический инструментарий

Аттестационная программа по тхэквондо ГТФ;

Правила соревнований по тхэквондо ГТФ.

2.6. Рабочие программы учебных курсов, дисциплин, модулей

Реализация принципов сознательности и активности в тренировке с юными спортсменами означает формирование у них:

- сознательного отношения к целям, задачам и содержанию тренировочной работы;
- сознательного и активного участия в этой работе;
- самостоятельности в контроле и оценке своих успехов.

Сущность принципа наглядности заключается в максимальном обеспечении соответствующих зрительных, двигательных и других представлений обучающихся об изучаемом движении.

Принципы систематичности и последовательности требуют от тренера и ребенка соблюдения рациональности, системы и последовательности. Обучение юных спортсменов должно идти от простого к сложному, и каждый новый материал должен быть органически связан с предыдущим. Принцип систематичности – это, прежде всего, регулярность занятий, рациональное чередование нагрузок и отдыха.

Принципы доступности и индивидуализации заключаются в обязательном учете групповых, возрастных и индивидуальных различий учащихся при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе.

Методы обучения и тренировки

Метод строго регламентированного упражнения предусматривает:

твердую регламентацию программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения, изменения и взаимосвязи);

- четкую дозировку нагрузки и управление ее динамикой по ходу выполнения упражнений, четкое нормирование места и длительности интервалов отдыха;

- создание или использование внешних условий, облегчающих управление учебно-тренировочным процессом и действиями обучающихся (применение вспомогательных снарядов, тренажеров, срочного контроля за воздействием нагрузки).

Игровой метод может быть применен на основе любых физических упражнений и необязательно связан с какими-либо играми. Используя игровой метод, можно добиться эмоциональности и высокой интенсивности работы. Также большое место в тренировке юных спортсменов занимают различные эстафеты.

Соревновательный метод используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации обучающихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде, в качестве контрольно-зачетных или официальных спортивных соревнований. Отличительная черта соревновательного метода – сопоставление сил обучающихся в условиях упорядоченного соперничества за первенство или высокое достижение. Он используется во время проведения занятий в виде отдельных соревновательных упражнений на силу, быстроту и т.д., особенно там, где существует количественная оценка определения результата, а так же как самостоятельная форма (комплексные соревнования по ОФП).

Словесные методы в учебно-тренировочных занятиях могут быть выражены в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение заданий, правил их выполнения);
- указаний и команд (как правило, в повелительном наклонении);

- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи спортсмена (например, «сильнее», «быстрее» и т.п.).

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- просмотра кино- и видеомagnetofонных материалов;
- посещения соревнований.

2.7. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы

Цель воспитательного процесса

- привитие стойкого интереса к занятиям тхэквондо ГТФ, приучение к игровой обстановке;
- воспитание базовых компетентностей;
- формирование спортивной культуры и культуры здоровья и т.д

Задачи воспитательного процесса

- развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики тхэквондо;
- воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно, приучение и развитие интереса к спаррингу;
- укрепление здоровья и содействие гармоничному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- привитие навыков самоорганизации, волевых качеств.

Планируемые результаты физическое развитие, приобретение навыков коммуникации в коллективе, патриотическое воспитание, сдача аттестации, призовые места на соревнованиях.

Приоритетные направления воспитания

- обучение основам техники перемещений и стоек, ударов и блоков руками, ударов ногами;
- начальное обучение тактическим действиям проведения спарринга по правилам;
- овладение основами знаний в области физической культуры и способами их применения для физического самосовершенствования.

Формы и технологии проведения воспитательных мероприятий и содержание деятельности, методы воспитательного взаимодействия. Формирование положительных традиций, например, проведение мероприятий в

честь победителей спортивных соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призёров, участников; организация мероприятий, посвящённых историческим фактам, встречам с ветеранами спорта, презентациям на разные темы; проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.

Таблица 4

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель	Краткое содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
1	Техника безопасности	Воспитание правильного поведения	Учебные занятия по расписанию. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения на многолюдных мероприятиях, на льду, при пожаре, на праздниках, на открытых водоемах.	беседа	сентябрь	Хван А.Р.
2	ДДТ территория здоровья	Привить гигиену и зож	Беседы на тему оздоровительных, гигиенических процедур и закаливания организма, здоровый образ жизни.	беседа	октябрь	Хван А.Р.
3	«Работа с родителями»	взаимопонимание	Родительские собрания. Совместные с детьми тренировки	беседа	ноябрь	Хван А.Р.
4	Красота России	Привить любовь и гордость к России.	Экскурсии по городам России, посещение достопримечательностей.	экскурсии	сентябрь, ноябрь, март, апрель.	Хван А.Р.

5	Встреча с чемпионом	Показать к чему нужно стремиться	мастер класс с мастерами спорта России, чемпионами Европы и Мира	семинар	ноябрь, декабрь, январь, май	Хван А.Р.
---	---------------------	----------------------------------	--	---------	------------------------------	-----------

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бобров Г.А. Гимнастика в школе - М., 1978
2. Качаткин В.М. Физическое воспитание в начальной школе - М., 1983
3. Луковицкий К.К. Первая медицинская помощь - М., 1996
4. Ляков В.И. Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся - М., 1993
5. Матвеева, А.Д. Новикова. Теория и методика физического воспитания.: М. Ф и С. 1976
6. Мейксон Г.Б. Шаукин В.Н. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре - М., 1986
7. Сафонкин С.Н. Таэквондо – СПб. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001г.
8. Соколов И.С. Основы Таэквондо – М.: Советский спорт, 1994г.
9. Энциклопедия Таэквондо перевод 1993г. АО «ТКО», 1988г. By Gen. Chou Hon Ni

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Бокс: учебник для институтов физ. культуры / под общей редакцией И.П. Дегтярева. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 287 с.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: ФиС, 1980.
3. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксеров. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 110 с.
4. Захаров Е.Н., Карасер А.В., Софонов А.А. Ударная техника рукопашного боя. – М.: Культура и традиция, 2003. – 351 с.
5. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / В.С. Келлер. – Киев: Здоров'я, 1977. – 184 с.
6. Морозов Г.М. Уроки профессионального бокса. – М.: ГОНГ, 1992. – 80 с.
7. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.
8. Родионов А.В. Психология спортивного поединка / А.В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1968, – 128 с.
9. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях / В.М. Романов. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 189 с.
10. Спортивное фехтование: учебник для вузов физической культуры / под общей редакцией Д.А. Тышлера. – М.: ФОН, 1997. – 385 23 с.
11. Тактика ведения спарринга в тхэквондо - ИТФ: сборник научных статей/ Российская государственная академия физ. культуры. – М., 2000. – 107 с.

12. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / под редакцией А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 220 с.
13. Тхэквондо. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 1997.
14. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах / учебник для слушателей образовательных учреждений и подразделений дополнительного профессионального образования. – М.: Физкультура и Спорт, 2008. -232 с.
15. Теория спорта / под ред. проф. В.Н. Платонова. – Киев: Вища школа. Головное изд-во, 1987. – 424 с.
16. Тышлер Д.А. Тренировка фехтовальщика на саблях – М.: Физкультура и спорт, 1961. –214 с.
17. Фехтование: учебник для институтов физ. культуры / под общей редакцией К.Т. Булочко. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 431 с.
18. Хаберзетцер Р. Каратэ-до. Кумитэ, самозащита. – Тераполь: Модус, 1997. – 264 с.
19. Хусяйной З.М. Тренировка нокаутирующего удара боксеров высокой квалификации / З.М. Хусяйнов. – М.: ALVA-XXI, 1994. – 72 с.
20. Чой Хонг Хи. Энциклопедия тхэквон-до / Чой Хонг Хи. – М.: Международные отношения, 1991. – 765 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Методика «Анкета юного спортсмена»

Методика «Анкета юного спортсмена» разработана Е. Е. Хвацкой

Цель диагностики — изучение системы отношений юного спортсмена, включая: а) отношение к содержанию тренировочного процесса;

б) отношение к соревнованиям;

в) отношение к спортивной группе, тренеру;

г) отношение к новому режиму дня;

д) отношение родителей к занятиям спортом.

Описание процедуры обследования

Инструкция: «Предлагаемые вопросы связаны с твоими занятиями избранным видом спорта. Там, где есть варианты ответов, выбери тот(те), который(ые) больше всего подходит(ят) тебе, и обведи его(их) кружком. На некоторые вопросы ты отвечаешь сам. Важно, чтобы ты отвечал то, что думаешь».

Образец бланка

1. Каким видом спорта ты занимаешься?

2. Что тебя больше всего привлекает в тренировках (отметь только один вариант ответа, т.е. то, что для тебя самое важное в настоящее время)?

а) общение с ребятами;

б) общение с тренером;

в) техническая подготовка (разучивание и отработка техники выполнения упражнений);

г) общефизическая подготовка (бег, прыжки, силовые упражнения, игры и др.).

3. Тебе нравится разучивать и выполнять:

а) элементы техники вида спорта Да Нет

б) упражнения на силу Да Нет

в) упражнения на ловкость	Да	Нет
г) упражнения на гибкость	Да	Нет
д) игры	Да	Нет
е) длительные упражнения (кроссы)	Да	Нет

4. Что у тебя лучше всего получается на тренировке? Отметь не более трех вариантов и распредели их на 1, 2 и 3 места:

- а) элементы техники вида спорта;
- б) упражнения на силу;
- в) упражнения на ловкость;
- г) упражнения на гибкость;
- д) игры;
- е) длительные упражнения (кроссы).

5. Ты продолжаешь выполнять задание тренера, если оно не получается? Отметь цифрой на шкале, как ты обычно поступаешь:

- а) элементы техники вида спорта

1 2 3 4 5
 не всегда
 продолжаю продолжаю

- б) упражнения на силу

1 2 3 4 5
 не всегда
 продолжаю продолжаю

- в) упражнения на ловкость

1 2 3 4 5
 не всегда
 продолжаю продолжаю

- г) упражнения на гибкость

1 2 3 4 5
 не всегда
 продолжаю продолжаю

- д) игры

1 2 3 4 5
 не всегда

продолжаю продолжаю

е) длительные упражнения (кроссы)

1 2 3 4 5

не всегда

продолжаю продолжаю

6. Участвовал(а) ли ты в соревнованиях по избранному виду спорта?

Да Нет

Если ответ «нет», сразу переходи к вопросу 14.

7. Понравилось ли тебе соревноваться?

а) Если «да», то напиши, почему:

б) Если «нет», то напиши, почему:

8. Насколько ты удовлетворен(а) своим выступлением?

а) удовлетворен(а) полностью;

б) удовлетворен(а) наполовину;

в) практически не удовлетворен(а), разочарован(а);

г) твой вариант ответа: _____

9. Напиши, что ты чувствовал(а) во время соревнований? _____

10. Тебе было немного страшно?

а) да;

б) нет;

в) сложно сказать.

11. Как ты думаешь, ребята из твоей группы, выступая как соперники, изменили к тебе свое отношение во время соревнований?

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

12. Были ли родители на твоих соревнованиях?

- а) да;
- б) нет.

13. Хотел бы ты еще принимать участие в соревнованиях?

- а) да;
- б) нет;
- в) сложно сказать.

14. Тебе нравятся ребята в спортивной группе? а) да;

- б) нет;
- в) большинство нравится;
- г) большинство не нравится;
- д) сложно сказать.

15. Появились ли у тебя новые друзья?

- а) да;
- б) нет;
- в) не уверен.

16. Тебе нравится тренироваться с другими ребятами?

- а) да;
- б) нет;
- в) не знаю.

17. Ты себя считаешь общительным человеком?

- а) да;
- б) нет;
- в) не всегда.

18. Достаточно ли ты общаешься с ребятами на тренировках? а) да;

- б) нет, считаю, что мало;
- в) считаю, что слишком много приходится общаться;
- г) сложно сказать.

19. По твоему мнению, как к тебе относятся в спортивной группе?

- а) думаю, что в основном хорошо;
- б) часть ребят хорошо, а часть — плохо;
- в) думаю, что, в основном, плохо;
- г) мне это неинтересно;
- д) сложно сказать.

20. Тренер заботится о тебе?

- а) да;
- б) нет;
- в) затрудняюсь ответить.

21. Тебе нравится, когда тренер обращается к тебе? а) да;

- б) нет;
- в) затрудняюсь ответить.

22. Когда ты разговариваешь с тренером, ты чувствуешь себя:

- а) легко, свободно, как всегда;
- б) боюсь тренера;
- в) смущаюсь;
- г) тренер практически не замечает меня, я редко с ним разговариваю;
- д) затрудняюсь ответить.

23. Тебе нужно обратиться к тренеру с вопросом. Ты делаешь это:

- а) легко;
- б) после некоторого колебания;
- в) волнуюсь, что не смогу объяснить вопрос (просьбу и т.д.);
- г) боюсь, что тренер не обратит на меня внимания;
- д) если мне что-то непонятно, я спрашиваю у ребят или стараюсь разобраться в этом сам(а);
- е) стараюсь не обращаться к тренеру;
- ж) твой вариант ответа: _____

24. Тренер уделяет тебе внимание?

- а) да, вполне достаточно;
- б) когда как;
- в) считаю, что мало;

- г) редко;
- д) затрудняюсь ответить.

25. Как ты стал(а) учиться в школе после начала занятий спортом?

- а) также как и раньше;
- б) лучше;
- в) хуже.

26. Как ты себя чувствуешь к концу недели?

- а) практически не устаю;
- б) устаю;
- в) испытываю сильную усталость.

27. Как повлияли занятия спортом на твое свободное время?

- а) свободного времени стало значительно меньше;
- б) свободного времени стало больше, так как все успеваю;
- в) ничего не изменилось.

28. Ты выполняешь домашние обязанности:

- а) также как и прежде;
- б) меньше, так как мне не хватает времени;
- в) вообще не помогаю дома.

29. Как родители относятся к твоим занятиям спортом?

- а) родители привели меня в секцию;
- б) рады, что я занимаюсь, поддерживают меня;
- в) им все равно;
- г) следят за моими успехами и часто ими недовольны;
- д) сердятся, так как я стал(а) хуже учиться (помогать и т.д.);
- е) считают, что занятия спортом — пустая трата времени;
- ж) я скрываю, что хожу в секцию;
- з) недовольны дополнительными материальными расходами (форма; оплата; инвентарь и т.п.);
- и) твой вариант: _____

30. Напиши, пожалуйста:

- 1. Фамилию, имя _____
- 2. Сколько тебе лет _____

3. Вид спорта _____
4. Сколько времени ты занимаешься избранным видом спорта _____

Обработка и интерпретация

Ключ

Отношение юного спортсмена к содержанию тренировочного процесса характеризуют ответы на вопросы № 2—5.

Отношение к соревнованиям — №6—13.

Отношение к спортивной группе — № 14—19, к тренеру — № 20—24.

Отношение к новому режиму дня — №25—28.

Отношение родителей к занятиям спортом (с точки зрения юного спортсмена) — № 29.

Рекомендации по интерпретации

Отношение спортсменов к разным видам физических упражнений, составляющих содержание учебно-тренировочного процесса, связано с сопоставлением ответов детей на указанные выше номера вопросов. Как правило, совпадает то, что «нравится» (вопрос №3), с тем, что «получается» (вопрос №4). Но при этом их «активность» в случае неудачи при выполнении определенного вида физических упражнений невысока (вопрос №5), что можно учитывать при создании ситуации «успеха» для юного спортсмена. Отношение к общей физической подготовке скорее отрицательное. У мальчиков особенно не популярны упражнения на гибкость, у девочек — упражнения на силу и выносливость.

Отношение к соревнованиям характеризует сочетание ответов на открытые и закрытые вопросы (№7; 9; 8—13). Информацию о том, что «понравилось/не понравилось» может стать предметом коррекционной помощи юным спортсменам. Указанный блок вопросов можно использовать как содержание самостоятельного экспресс-опроса после соревновательной деятельности.

Отношение к спортивной группе по данной методике целесообразно сопоставить с собственными наблюдениями.

Отношение к тренеру. Ответы на указанные вопросы не следует воспринимать однозначно из-за возможности проявления желания «угадать и угодить» с ответом. Однако общение с тренером является одной из привлекательных сторон занятий спортом для большинства детей независимо от пола. При этом ответы на вопросы №22 и 23 могут помочь «нащупать» причины неприятия тренера.

Отношение к новому режиму дня, как правило, проявляется в уменьшении свободного времени, что может стать одной из задач работы психолога, а именно обучению рационального использования времени.

Об отношении к родителям по одному вопросу судить не следует. Но, с другой стороны, юные спортсмены могут отметить несколько вариантов ответов, что, в сочетании с ответом на вопрос №12 и данными анкеты для родителей «О положительном и отрицательном в занятиях спортом» (см. ниже), поможет в определении одного из трех типов их отношения к занятиям ребенком спортом:

компенсирующего, безразличного и негативного.

Особенности методики

Данный опросник предназначен для юных спортсменов младшего школьного и подросткового возраста. Можно применять как индивидуально, так и в группе. Детям младшего школьного возраста вопросы можно зачитывать и просить их отвечать в бланке. Для определения динамики системы отношений юных спортсменов целесообразно проводить опросник дважды в год. Блок вопросов об отношении к соревнованиям можно использовать систематично.

**Индивидуальная карточка учета результатов обучения по
дополнительной образовательной программе (в баллах,
соответствующих степени выраженности измеряемого качества)**

Фамилия, _____ ИМЯ _____
 ребенка _____
 Возраст _____
 _____ Вид и название детского
 объединения _____
 _____ Ф. И. О.
 педагога _____
 Дата начала
 наблюдения _____

Сроки диагностики/ Показатели	Начало года	Конец года
1. Организационно-волевые качества		
1.1. Терпение		
1.2. Воля		
1.3. Самоконтроль		
2. Ориентационные качества:		
2.1. Интерес к занятиям в детском объединении		
3. Поведенческие качества:		
3.1. Конфликтность		
3.2. Тип сотрудничества		