

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
города Новосибирска
«Детский оздоровительно-образовательный
(физкультурно-спортивный)
центр «Исток»

Принята

Педагогическим
Советом МБУДО ДООЦ «Исток»
Протокол № 7
от 02.03. 2021 г.

Утверждаю



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта: ТХЭКВОНДО

Срок реализации – 10 лет
Возраст обучающихся 5 -18 лет.

Авторы программы:

- | | |
|---|-----------------|
| 1.Заместитель директора по УВР | С. А. Бобровнич |
| 2.Заведующий структурным подразделением | Л. В. Таланина |

г. Новосибирск, 2021

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
города Новосибирска
«Детский оздоровительно-образовательный
(физкультурно-спортивный)
центр «Исток»**

Принята

Педагогическим
Советом МБУДО ДООЦ «Исток»
Протокол №____
от _____ 20__ г.

Утверждаю

Директор МБУДО ДООЦ «Исток»
_____ В. Г. Демин
Приказ №____
от _____ 20__ г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта: ТХЭКВОНДО**

Срок реализации – 10 лет
Возраст обучающихся 5 -18 лет.

Авторы программы:

1. Заведующий структурным подразделением
3. Тренер-преподаватель

Л. В. Таланина
А. В. Патрушев

г. Новосибирск, 2021

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Комплекс основных характеристик программ

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи

1.3. Учебный план-график

1.4. Планируемые результаты

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации

2.3.1. Вступительная и переводная аттестация

2.3.2. Промежуточная аттестация

2.4. Оценочные материалы

2.4.1. Вступительное тестирование для обучения на базовом и продвинутом уровне (специальная физическая подготовка)

2.4.2. Ежегодное промежуточное тестирование контрольно-переводные нормативы (КПН) по общей физической подготовке, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2.5. Методические материалы

2.6. Рабочая программа воспитания

2.6.1. Цель и задачи воспитания

2.6.2. Виды, формы и содержание деятельности

2.6.3. Основные направления самоанализа воспитательной работы

2.6.4. Планируемые результаты воспитания

2.6.5. Календарный план воспитательной работы

2.7. Перечень информационного обеспечения

1. Комплекс основных характеристик программы.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа реализуется по *физкультурно-спортивной направленности*.

Актуальность программы обусловлена тем, что она ориентирована на решение наиболее значимых проблем дополнительного образования детей в настоящее время, а именно на создание необходимых условий для развития успешности каждого учащегося, личностного развития, позитивной социализации, а также удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Вместе с тем актуальность программы также заключается в том, что ее разноуровневость реализует право каждого учащегося на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объеме и сложности, что предоставляет всем детям возможность занятий независимо от физических способностей и уровня общего развития.

Преимущество данной программы выражено в том, что она направлена на развитие массового спорта, в ней нет этапов спортивной подготовки.

Программа построена на основе разноуровневости с учетом требований дополнительного образования и адаптирована для детей, имеющих разные физические способности, в том числе и для детей со слабыми физическими способностями, но желающих заниматься спортом.

К *отличительным особенностям* данной программы можно отнести сравнительно небольшую загруженность детей в спортивной подготовке на базовом и продвинутом уровне.

Программа *адресована* детям от 5 до 18 лет и предполагает универсальную доступность для детей и подростков с любыми физическими способностями и особенностями.

Каждый участник программы имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней сложности дополнительной образовательной общеразвивающей программы, при соблюдении предъявленных требований.

№	Уровень сложности	Возраст учащихся	Количество человек в группе	Продолжительность обучения	Критерии зачисления и перевода
1	Стартовый уровень	5-18 лет	15-25 человек	2 года либо весь период	Все желающие при наличии допуска врача к занятиям.
2	Базовый уровень	11-18 лет	15-20 человек	5 лет	<ul style="list-style-type: none"> - СП 2.4.3648-20 (требование к возрасту по виду спорта); - Допуск врача к занятиям; - Сдача вступительных контрольных тестов по виду спорта для вновь прибывших; - Сдача переводных контрольных тестов учащимися по виду спорта в результате освоения стартового уровня, с учетом стажа обучения учащихся в Учреждении на стартовом уровне не менее 2-х лет.
3	Продвинутый уровень	14-18 лет	10-15 человек	3 года	<ul style="list-style-type: none"> - СП 2.4.3648-20 (требование к возрасту по виду спорта); - Допуск врача физкультурно-спортивного диспансера к занятиям; - Сдача вступительных контрольных тестов для вновь прибывших; - Сдача переводных контрольных тестов учащимися; - Наличие I юношеского разряда для индивидуальных видов спорта и III юношеского для игровых видов спорта.

Срок реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы 10 лет. Программа построена на дифференцированном подходе в соответствии со следующими уровнями сложности:

Стартовый уровень. Предполагает минимальную сложность при освоении содержания программы. Направлен на привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом, формирование здорового образа жизни, проявление интереса учащихся к занятиям физической культурой и массовым спортом, а также на расширение двигательных возможностей и компенсацию дефицита двигательной активности.

Базовый уровень. Предполагает реализацию спортивной направленности и базовую подготовку по виду спорта. Направлен на самореализацию учащихся, раскрытие личностных и физических способностей, приобретения определенных необходимых навыков и получение специализированных знаний для участия в массовых, спортивных, физкультурно-спортивных мероприятиях, фестивалях, соревнованиях, выполнения юношеских разрядов.

Продвинутый уровень. Предполагает доступ к сложным направлениям программы по виду спорта. Направлен на углубленный тренировочный процесс, совершенствование спортивной специализации, получение профессиональных знаний, достижение спортивных успехов и результатов, выполнение массовых разрядов.

Каждый участник программы имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней физкультурно-спортивной подготовки, которое реализуется посредством сдачи вступительных контрольных тестов, установленных учебной программой по виду спорта, а также по достижению минимального возраста для зачисления на желаемый уровень подготовки. Таким образом, можно определить степень готовности к освоению содержания заявленного участником уровня по виду спорта.

Учебный год начинается 01 сентября и продолжается в течение 46 недель.

Из них 40 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях Учреждения и дополнительно 6 недель – в условиях спортивно - оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, летних физкультурно-оздоровительных программ и (или) по индивидуальным планам.

Продолжительность обучения и количественный состав групп в соответствии с уровнем сложности Программы:

№	Уровень сложности	Количество учащихся в группе	Продолжительность обучения
1	Стартовый уровень (СУ)	15-25 человек	2 года или весь период
2	Базовый (БУ)	15-20 человек	5 лет
3	Продвинутый (ПУ)	10-15 человек	3 года

Количество учебно-тренировочных занятий в неделю, продолжительность одного занятия устанавливается с учетом уровня физкультурно-спортивной подготовки и стажа обучения учащихся:

Уровень сложности	Возраст учащихся	Срок освоения	Количество часов в неделю	Количество часов в год	Максимальная продолжительность одного занятия (академ/часы)
Стартовый уровень	5-18 лет	2 года или весь период	6 часов	276	2 часа
Базовый уровень	8-18 лет	5 лет	9 часов	414	3 часа
Продвинутый уровень	10-18 лет	3 года	14 часов	644	3 часа

Расписание занятий составляется с учетом свободного времени от обязательной учебной нагрузки детей и подростков в общеобразовательных учреждениях.

Основными *формами организации обучения* и тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия (практические и теоретические);
- индивидуальные (работа по индивидуальным планам подготовки);
- сопутствующие (физкультурно-спортивные и массовые мероприятия, фестивали, соревнования);
- вспомогательные (инструкторская и судейская практика);
- тестирование (вступительные и переводные контрольные тесты (СФП) и промежуточные контрольно-переводные нормативы (ОФП));
- восстановительные мероприятия.

1.1. Пояснительная записка

Тхэквондо – это корейское боевое искусство, а также олимпийский вид спорта, кроме того – это одно из самых современных боевых искусств. Что же означает слово "тхэквондо"? Корейское "тхэ" означает "выполнение удара ногой", "квон" – "кулак", "до" – "искусство", "путь" – путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью мудростью. Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает "Путь ноги и кулака".

Занятия тхэквондо 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.

Тхэквондо позволяет даже физически слабому получить мощное оружие, приобрести уверенность в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых и для представительниц прекрасного пола.

Отличительными особенностями программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку тхэквондистов.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей, оказывая комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровье сберегающее воздействие. Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса подготовки учащихся, преемственность в решении задач укрепления здоровья и формирования интеллектуальных, личностных качеств учащихся, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, формирования самоорганизации и самодисциплины, трудолюбия в овладении техническими приемами тхэквондо, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов в олимпийском виде спорта.

Союз тхэквондо (ВТФ) России разработал систему по подготовке и аттестации спортсменов, инструкторов, тренеров и судей различной квалификации. В этих целях регулярно организуются региональные, всероссийские и международные семинары. Союз тхэквондо (ВТФ) России проводит первенства страны среди юношей и девушек, юниоров и юниорок, чемпионаты России среди взрослых спортсменов.

Разноуровневость программы реализует право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и сложности.

1.2. Цель и задачи

Цель - дополнительного физкультурно-спортивного образования – всестороннее физическое и духовное развитие личности средствами физической культуры и спорта, укрепление здоровья, формирование потребности в саморазвитии, самосовершенствовании и самореализации.

Задачи:

- формирование здорового образа жизни, привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными особенностями детей и подростков;
- обеспечение атмосферы психологического комфорта для каждого учащегося;
- обеспечение обучения в индивидуальном темпе, объёме и уровне сложности;
- ориентация на создание оптимальных условий для наиболее полного удовлетворения интересов, потребностей детей и подростков, саморазвитие и самоопределение личности, помощи и поддержки в самовоспитании, нравственного совершенствования;
- повышение вариативности, качества и доступности дополнительного образования для каждого учащегося.

1.3 Учебный план-график

Учебный план многолетней подготовки (в часах)

	Раздел подготовки	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1	Теория и методика вида спорта	8	10	12
2	Технико-тактическая подготовка	120	190	280
3	ОФП	68	46	92
4	СФП	62	92	120
5	Волевая подготовка	6	46	98
6	Психологическая подготовка	6	15	16
7	Соревновательная подготовка	2	6	12
8	Восстановительные мероприятия	-	5	10
9	Зачетные требования	4	4	4
	Всего часов	276	414	644

Таблица № 1

**План-график распределения учебных часов
на стартовом уровне
(6 часов в неделю)**

№	Виды подготовки	месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теория и методика вида спорта	1	1	1	1		1		1		1	1		8
2	Технико-тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
3	ОФП	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	70
4	СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
5	Волевая подготовка		2	2	2									6
6	Психологическая подготовка					2				2	1	1		6
7	Соревновательная подготовка							2						2
8	Восстановительные мероприятия													-
9	Зачетные требования	2								2				4
	Всего часов:	24	22	24	24	23	22	23	22	25	23	23	21	276

**План-график распределения учебных часов
на базовом уровне
(9 часов в неделю)**

№	Виды подготовки	месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теория и методика вида спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
2	Технико-тактическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18		10	190
3	ОФП	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		6	46
4	СФП	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9		2	92
5	Волевая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		6	46
6	Психологическая подготовка	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1			15
7	Соревновательная подготовка				2				2	2				6
8	Восстановительные мероприятия			2		1							2	5
9	Зачетные требования	2								2				4
	Всего часов:	39	38	40	39	39	38	38	39	41	39		26	414

Таблица № 3

**План-график распределения учебных часов
на продвинутом уровне
(14 часов в неделю)**

№	Виды подготовки	месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теория и методика вида спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2	12
2	Технико-тактическая подготовка	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27		10	280
3	ОФП	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	6	92
4	СФП	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	4	6	120
5	Волевая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	4	4	98
6	Психологическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		1	16
7	Соревновательная подготовка	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1			12
8	Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	10
9	Зачетные требования	2								2				4
	Всего часов:	60	60	59	61	59	60	59	60	62	60	14	30	644

теории и методики:

Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо. Тхэквондо в древнем мире: средневековье, современное развитие. Развитие тхэквондо в России. География развития тхэквондо в мире. Тхэквондо как средство физического воспитания, ее краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение. Итоги и анализ соревнований на первенство России, Европы, мира.

Техника Обучение идёт по нескольким дисциплинам:

тхыль (туль) — формальный комплекс (ИТФ)

массоги — спортивный поединок (спарринг); туги — техника нанесения ударов ногами в прыжках; вэрёк — силовое разбивание предметов руками и ногами;

хосинсуль — практика самообороны;

пхумсе — формальный комплекс (ВТФ);

керуги — спортивный поединок (спарринг) (ВТФ).

В тхэквондо имеется собственная система выдачи поясов:

Существует 10 разрядов- «кыпов» — цветных поясов и 9 степеней (данов) — чёрных.

В зависимости от интенсивности тренировок чёрный пояс можно получить от одного года (если тренироваться 4 часа 6 раз в неделю) до 4—5 лет, если тренироваться 2—3 раза по 1,5 часа.

Чтобы получить 2-й дан, надо ждать вне зависимости от технического уровня ещё 1 год, 3-й дан — два года, 4й — три, и так далее.

Обладатели с 1-го по 3-й дан могут считаться помощниками учителя (по-сабом).

Обладатели с 4-го по 6-й дан считаются учителями (сабом), а обладатели 7-го — 8-го дана считаются мастерами (сахюнним).

Обладатель 9-го дана считается великим мастером — сасонним. Кып (откор. 卍 — уровень) — ученическая степень, уровень 4 техники и физического развития ученика, а также уровень его духовности.

В тхэквондо после красного 2 кыпа идёт коричневый 1-й кып, после него тхэквондист, не достигший 15 лет возраста, может получить чёрный с красной полоской по центру пояс — это детский чёрный 1-й пхум, после 15 лет автоматически становится 1-м даном

общая и специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног;

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; Гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с;

Гибкости: - гимнастика - упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц. Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол;

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м.; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств:

- поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев;

- наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°;

- ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч;

- кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок; стойка на руках;

- переползания;

- лазание по гимнастической стенке;

- метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах;

- строевые упражнения - выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки

техничко-тактическая и психологическая подготовка:

Тактическая подготовка – обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях;

– удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Боковых ударов и ударов снизу на средней, ближней дистанциях;

– ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями;

– обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита;

– обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях, ударов ногами в сочетании с ударами рук, ударов рукой в сочетании с ударами ног;

- защита на месте от ударов руками и ногами;
- защита в движении вперед, назад, в сторону; – клинчи и выходы из н

Общие понятия о тактике, ее значение, структура действий. Простейшие приемы тактической подготовки. Постановка тактических задач поединка. Поединки с более рослым противником, с более сильным, с двумя противниками. Вызов противника на прием, маскировка собственных действий.

Развитие отдельных компонентов тактического мышления. Понятие об антиципации (предвидению) и ее роль для эффективного решения поединка. Моделирование поединка. Сбор информации о сопернике, ее анализ и принятие решений. Тактика и стратегия на соревнованиях. Индивидуализация тактики. Учет различных качеств личности. Прогноз ситуаций и вероятности риска в предстоящем поединке.

Техническая подготовка тхэквондиста направлена на обучение и совершенствование техники движений тхэквондо.

Базовые стойки: на месте, в движении:

ЦАРЕТ СОГИ (стойка приветствия),

ГУНУН СОГИ (Шагающая стойка),

НУНЦА СОГИ (Атакующая стойка),

НАРАНИ СОГИ (стойка с параллельными ступнями),

НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ (стойка готовности)

Обучение боевой стойке (правильной позиции рук и постановки ног)

Ударная техника рук и ног на месте, в движении:

АП ЧАГИ (удар ногой вперед),

ДОЛЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой),

ЙОП ЧАГИ (удар ногой в сторону),

АП ДЖУМОК (удар кулаком вперед),

АНУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой вперед),

БАКУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой в сторону).

Комбинации из простейших ударов руками и ногами.

Блоки:

НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (нижний блок),

КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок),

НОПУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (блок верхнего уровня),

ЧОКИО ПАЛЬМОК МАКИ (блок над головой),

САНКАЛЬ ДЕБИ МАККИ (двойной блок ребром ладони)

- Удары по лапам со стоек.

- Спарринги: бесконтактные, 2-3 шаговые спарринги, в экипировке. - Степовая программа.

Тактическая подготовка Тактическая подготовка направлена на воспитание физических и развитие тактических качеств спортсмена.

- Изучение атакующих и контратакующих действий.

- Выполнение движений защиты и атаки.

- Работа по лапам, в экипировке.

- Работа в парах, по заданию.

Волевая и психологическая подготовка:

На начальном этапе в состав волевой подготовки включаются:

- развитие способности выполнять строевые команды;
- развитие способности самостоятельно развивать физические качества.

На 1-м учебно-тренировочном полуэтапе в состав волевой подготовки должны входить:

- выполнение строевых команд;
- развитие способности самостоятельно развивать физические качества;
- развитие способности преодолевать нежелание участвовать в соревнованиях.

На остальных этапах волевая подготовка осуществляется в процессе подготовки к участию в соревнованиях.

Эмоциональная подготовка (обеспечение координированности и оптимальной сенсомоторики в психострессорных ситуациях (психомоторики)

Эмоциональная подготовка начинает осуществляться с момента подготовки к первым соревнованиям и носит в основном индивидуальный характер. Возможно использование групповой психотерапии по внушению коллективной уверенности в своих силах или в целях снятия напряжения и усталости.

Лучшими способами эмоциональной подготовки являются:

- проведение показательных выступлений;
- постепенное усложнение соревновательных заданий;
- посещение других школ тхэквондо и проведение там поединков;
- проведение непрестижных боев с более квалифицированными спортсменами;
- участие в учебно-тренировочных сборах совместно с представителями других школ тхэквондо;
- большее участие в выездных соревнованиях без заданий на результат;
- участие в командных соревнованиях.

Соревновательная подготовка:

Соревнования по тхэквондо являются продолжением учебно-тренировочного процесса. Их педагогическое значение состоит в том, что они подводят итоги учебно-воспитательной работы, выявляют отдельные слабые стороны учебно-педагогического процесса, способствуют повышению его качества, показывают достижения спортивных коллективов, тренеров и спортсменов.

Соревнования – лучшее средство обмена передовым опытом. На них спортсмен приобретает такие знания, которые в обычной учебно-тренировочной работе получить невозможно. Спортивные поединки требуют мобилизации всех способностей спортсмена. Они являются своеобразной проверкой моральной и волевой подготовленности, боевых качеств и самым эффективным средством их воспитания. Присутствие зрителей, трудные условия поединка налагают на спортсмена большую ответственность за свои действия, требуют от него дисциплинированности и умения подчинять личные интересы интересам коллектива. Соревнования способствуют воспитанию у тхэквондистов таких важнейших черт характера, как настойчивость, воля к победе, смелость, самообладание, чувство дружбы, товарищества и уважения к своим противникам.

Психологическая подготовка:

В спортивных единоборствах психологической подготовке должна уделяться особая роль. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к поединку, чем готовности психической. Давно было замечено, что в поединке двух бойцов техника важнее грубой физической силы, а бойцовский дух важнее техники. Слабый духом боец проигрывает всегда, часто даже еще не начав поединок.

1.4. Планируемые результаты

Основным показателем результативности образовательного процесса являются:

- сохранность контингента учащихся;
- участие в массовых, спортивных, физкультурно-спортивных мероприятиях, фестивалях, соревнованиях;
- выполнение спортивных массовых разрядов;
- результаты педагогической диагностики, определяемые образовательными программами тренеров-преподавателей (тестирование, контрольно-переводные нормативы, мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся).

Ожидаемые результаты:

- Теоретические знания
- Правила техники безопасности при занятиях тхэквондо.
- Правила противопожарной безопасности.
- Этика тхэквондо.
- История и Виды тхэквондо: ИТФ, ГТФ, ВТФ, МФТ
- Изучение терминологии тхэквондо.
- Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом.
- Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
- Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.

- Выполнение формальных комплексов «ЧОН-ДЖИ» и «САНДЖИ ЧИРУГИ».
- Поединки без соперника, поединки с партнером с демонстрацией технических действий без контакта.
- Нормативы общей физической и специальной физической подготовки:

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график на учебно-тренировочный год

<i>Уровни образовательного процесса</i>	<i>Стартовый уровень</i>	<i>Базовый уровень</i>	<i>Продвинутый уровень</i>
Период комплектования объединений, диагностика подготовленности, коммуникативные тренинги, родительские собрания.	С 01 августа по 01 октября	С 01 сентября по 15 сентября	С 01 сентября по 15 сентября
Начало учебных занятий	01 сентября	01 сентября	01 сентября
Продолжительность учебного года	40 недель	40 недель	40 недель
Летняя оздоровительная программа	6 недель	6 недель	6 недель
Продолжительность занятия	Минимум 45 мин. Максимум 2 часа	Минимум 45 мин. Максимум 3 часа	Минимум 45 мин. Максимум 3 часа
Промежуточная аттестация	В конце учебного года по системе зачет/не зачет		
Переводная аттестация (с уровня на уровень)	В конце учебного года по системе зачет/не зачет		
Вступительная аттестация	В течение учебного года		
Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая
Летняя оздоровительная кампания (ДОЛ, УТС, пришкольные летние площадки)	01 июня – 28 августа	01 июня – 28 августа	01 июня – 28 августа
Каникулы зимние	01 – 09 января		

2.2. Условия реализации программы

Организационно-педагогические условия реализации программы содержат:

- **материально-технические условия** реализации программы.

Все занятия проводятся в спортивном зале.

Материально-техническая база спортивного центра соответствует целям и задачам Учреждения.

Состояние материально-технической базы и содержание здания соответствует требованиям СанПин, пожарной безопасности и антитеррористической защищенности.

Напольное покрытие для тхэквондо 12X12 • Мешки боксёрские; • Лапы; • Жилеты для спаррингов; • Макивары ручные для отработки ударов ногами; • Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные; • Скакалка; • Секундомер.

Информационное обеспечение:

- Официальный сайт школы.

- **Требования к спортивной форме**

костюм; защитный жилет; шлем; защитная маска для юношей 12-14 лет, мальчиков и девочек 11 лет; футы; накладки на предплечья; накладки на голень; перчатки; паховая раковина;

- **кадровое обеспечение**

Реализацию программы обеспечивает тренер-преподаватель, имеющий соответствующее среднее профессиональное или высшее образование, обладающий компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности физкультурно-спортивного направления.

2.3. Формы аттестации:

2.3.1. Вступительная и переводная аттестация

Каждый участник программы имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней сложности, при соблюдении предъявленных требований.

Просмотр и собеседование (входная диагностика) для зачисления детей в Учреждение на *Стартовый уровень* программы проводятся тренерами-преподавателями с целью определения физических и психологических особенностей детей и подростков.

Вступительная аттестация (вступительное тестирование) является обязательной для вновь прибывших учащихся в Учреждение и обязательна для обучения на *Базовом* и *Продвинутом уровне* сложности Программы. Контрольное вступительное тестирование, установленное дополнительной общеобразовательной программой по виду спорта, позволяет тренерам-преподавателям определить степень физического развития, определить умения и навыки ребенка, а также готовность участника к освоению сложности уровня Программы.

Переводная аттестация проводится для учащихся, освоивших уровень и желающих перейти на следующий уровень программы. Аттестация проводится по окончании обучения на *Стартовом уровне* и по окончании обучения на *Базовом уровне*. Аттестация в виде переводного контрольного тестирования, установленного дополнительной общеобразовательной программой по виду спорта, позволяет тренерам-преподавателям определить готовность участника к освоению следующего уровня программы. Срок проведения апрель-май в конце учебного года для летних видов спорта и февраль-март в конце учебного года для зимних видов спорта.

Аттестация позволяет определить, достигнуты ли учащимися планируемые результаты, освоена ли ими программа.

В результате сдачи переводного контрольного тестирования, учащиеся переводятся на следующий уровень сложности программы. В случае невыполнения

переводного контрольного тестирования по виду спорта, учащийся продолжает обучение на предыдущем уровне программы.

2.3.2. Промежуточная аттестация

Программой предусмотрена промежуточная аттестация. Срок проведения ежегодно апрель-май в конце учебного года. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов (далее - КПН) учащимися по общей физической подготовке, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), единая для всех видов спорта в Учреждении.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

2.4. Оценочные материалы:

2.4.1. Вступительное тестирование для обучения на базовом и продвинутом уровне (специальная физическая подготовка)

со стартового уровня на базовый

Чируги- удар делается с правой руки Маки – блок делается с левой руки Апури – движение вперед Тиро – движение назад Ап джумок – кулак Сонгкаль – ребро ладони Баро – одноименное положение руки и ноги	Банде – разноименное положение руки и ноги Пальмок – наружная поверхность руки от локтя до кисти Ан пальмок – внутренняя поверхность руки от локтя до кисти
--	---

10 куп	Белый пояс
9 куп	Белый пояс с желтой полоской, желтый пояс
8 куп	
	Блоки и удары в анын соги (анын сог каунде чируги): <ol style="list-style-type: none"> 1. Ибон чируги – один удар на один присев 2. Тубон чируги – два удара на два присева 3. Уровни нанесения ударов <ol style="list-style-type: none"> a. Напунде – верхний – уровень головы b. Каунде – средний – уровень плеча c. Наджунде – нижний – уровень пояса 4) Чукио маки – верхний блок ставится над головой, замах - рука сверху. 5) Ан пальмок маки – средний блок, замах из под руки, кулак на уровне плеча. 6) Пальмок наджунде маки – нижний блок, замах рука сверху, рука не много согнута в локте. 7) Сонгкаль наджунде маки – нижний блок, замах рука сверху, как №3 только ребром ладони.

	<p>Блоки и удары в канын соги (канын сог пальмок наджунде хечию маки):</p> <p>Все верхние плюс</p> <p>1) Юльтон чируги – удар на месте, движение вниз, вперед, вверх и удар с одновременной постановкой пятки на пол.</p> <p>Блоки и удары в нинтча соги (нинча сог польмок дяби маки):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Движение вперед нинтча соги пальмок дяби маки 2. Движение вперед нинтча соги сонгкаль дяби маки 3. Ан пальмок маки описание см.выше <p>Удары ногами(пальчаги).</p> <p>Апчаги, Доллэ чаги, Ануро нерё чаги, Пакуро нерё чаги.</p> <p>Спецтехника прыжок в высоту в лапу, с 10 лет разбивание досок</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Апчабусиги(в высоту апчаги разножка) 2. Долё чаги в высоту разножка <p>Самбомасоги спарринг на три шага. С 10 лет 1 шт.</p> <p>Масоги(поединок с одним противником).</p> <p>Тыль(коплекс технических движений)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Сажи чируги 2. Сажи маки 3. Чонзи – 9 куп 4. Дан-гун-8 куп
7 куп	Желтый пояс с зеленой нашивкой
	<p>Блоки и удары в стойках нужно знать согласно тыля на заявленный пояс.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Блоки и удары в анын соги (анын сог каунде чируги) 2.Блоки и удары в канын соги (канын сог пальмок наджунде хечию маки). 3.Блоки и удары в нинтча соги (нинча сог польмок дяби маки) 4.Удары ногами(пальчаги). 5.Апчаги, Доллэ чаги, Ануро нерё чаги, Пакуро нерё чаги, Йоп чаги. 6.Самбо масоги(спарринг на 3 шага) 1шт. с 10лет. 7.Тыли <ol style="list-style-type: none"> 1.Сажи Чируги 2.Сажи Маки 3.Чонзи 4.Дан-гун 5.То-сан. <ol style="list-style-type: none"> 1.Спарринг. 2.Разбивание

	<p>1.Апчабусиги(в высоту апчаги разножка)</p> <p>2.Долё чаги в высоту разножка</p> <p>3.Йоп чаги в длину??</p>
6 куп	Зеленый пояс
	<p>Блоки и удары в стойках нужно знать согласно тыля на заявленный пояс.</p> <p>1.Блоки и удары в анын соги (анын сог каунде хируги)</p> <p>2.Блоки и удары в канын соги (канын сог пальмок наджунде хечио маки).</p> <p>3.Блоки и удары в нинтча соги (нинча сог польмок дяби маки)</p> <p>4.Удары ногами(пальчаги).</p> <p>5.Апчаги, Доллё чаги, Ануро нерё чаги, Пакуро нерё чаги, Йоп чаги-основной удар. Титора йоп чаги. Все удары в прыжках.</p> <p>6.Самбо масоги(спарринг на 3 шага) 1шт. до 10лет. Самбо масоги(спарринг на 3 шага) 3шт. старше 10лет.</p> <p>7.Тыли</p> <p>1.Сажу хируги</p> <p>2.Сажу Маки</p> <p>3.Чонзи</p> <p>4.Дан-гун</p> <p>5.То-сан.</p> <p>6.Вонхье.</p> <p>1.Спарринг.</p> <p>2.Разбивание</p> <p>1.Апчабусиги(в высоту апчаги разножка)</p> <p>2.Долё чаги в высоту разножка</p> <p>3.Йоп чаги в длину (Номо йоп чаги).</p>
5 куп	Зеленый с синей полоской пояс
	<p>1. Блоки и удары в анын соги (анын сог каунде хируги)</p> <p>2. Блоки и удары в канын соги (канын сог пальмок наджунде хечио маки).</p> <p>3.Блоки и удары в нинтча соги (нинча сог польмок дяби маки)</p> <p>4. Удары ногами(пальчаги).</p> <p>5. Апчаги, Доллё чаги, Ануро нерё чаги, Пакуро нерё чаги, Йоп чаги-основной удар. Титора йоп чаги. Титора нерё чаги.</p>

	<p>6. Самбо масоги(спарринг на 3 шага) 3шт. до 10лет. Самбо масоги(спарринг на 3 шага) бшт. старше 10лет.</p> <p>7. Тъли</p> <p>1. Сажи чируги</p> <p>2. Сажи Маки</p> <p>3. Чонзи</p> <p>4. Дан-гун</p> <p>5. То-сан.</p> <p>6. Вонхье.</p> <p>7. Июль-гок.</p> <p>8. Спарринг.</p> <p>9. Разбивание</p> <p>1. Апчабусиги(в высоту апчаги разножка)</p> <p>2. Долё чаги в высоту разножка</p> <p>3. Йоп чаги в длину (Номо йоп чаги).</p> <p>4. Титора йоп чаги</p>
--	--

с базового на продвинутый уровень

<p>Чируги- удар делается с правой руки Маки – блок делается с левой руки Апуру –движение вперед Тиро – движение назад Ап джумок – кулак Сонгкаль – ребро ладони Баро – одноименное положение руки и ноги</p>	<p>Банде – разноименное положение руки и ноги Пальмок –наружная поверхность руки от локтя до кисти Ан пальмок – внутренняя поверхность руки от локтя до кисти</p>
--	---

4 куп	Синий пояс
	<p>1.Блоки и удары в стойках нужно знать согласно тыля на заявленный пояс.</p> <p>2.Блоки и удары в анын соги (анын сог каунде чируги)</p> <p>3.Блоки и удары в канын соги (канын сог пальмок наджунде хечио маки).</p> <p>4.Блоки и удары в нинтча соги (нинча сог польмок дяби маки)</p> <p>5.Удары ногами(пальчаги).</p> <p>Апчаги, Доллё чаги, Ануро нерё чаги, Пакуро нерё чаги, Йоп чаги-основной удар. Титора йоп чаги. Титора нерё чаги. Банде долё чаги. Дольмё апчаги, нерё чаги, долё чаги.</p> <p>Самбо масоги(спарринг на 3 шага) бшт.</p> <p>6.Ибо масоги (спарринг на 2 шага) до 10 лет 3шт, старше 10лет 7 шт.</p> <p>7.Тыли</p> <p>1.Сажу чируги</p> <p>2.Сажу Маки</p> <p>3.Чонзи</p> <p>4.Дан-гун</p> <p>5.То-сан.</p> <p>6.Вонхье.</p> <p>7.Июль-гок.</p> <p>8.Джун-гун.</p> <p>1.Спарринг.</p> <p>2.Разбивание</p> <p>1.Апчабусиги(в высоту апчаги разножка)</p> <p>2.Долё чаги в высоту разножка</p> <p>3.Йоп чаги в длину (Номо йоп чаги).</p> <p>4.Титора йоп чаги</p>

	<p>5.Банде долё чаги 180</p> <p>6.Нерё чаги</p> <p>7.360 долё чаги</p>
3 куп	Синий окрас с красной полоской
	<p>1.Блоки и удары в анын соги (анын сог каунде чируги)</p> <p>2.Блоки и удары в канын соги (канын сог пальмок наджунде хечио маки).</p> <p>3.Блоки и удары в нинтча соги (нинча сог польмок дяби маки)</p> <p>4.Удары ногами(пальчаги).</p> <p>1.Апчаги, Доллэ чаги, Ануро нерё чаги, Пакуро нерё чаги, Йоп чаги-основной удар. Титора йоп чаги. Титора нерё чаги. Банде долё чаги. Дольмё апчаги, нерё чаги, долё чаги. Корэ чаги. Титора корэ чаги. + миккульмо.+ июй.</p> <p>5.Самбо масоги(спарринг на 3 шага) бшт.</p> <p>6.Ибо масоги (спарринг на 2 шага) 7 шт.</p> <p>7.Тыли</p> <p>1.Сажы чируги</p> <p>2.Сажы Маки</p> <p>3.Чонзи</p> <p>4.Дан-гун</p> <p>5.То-сан.</p> <p>6.Вонхье.</p> <p>7.Июль-гок.</p> <p>8.Джун-гун.</p> <p>9.Тей-ге.</p> <p>1.Спарринг.</p> <p>2.Разбивание</p> <p>1.Апчабусиги(в высоту апчаги разножка)</p> <p>2.Долё чаги в высоту разножка</p> <p>3.Йоп чаги в длину (Номо йоп чаги).</p> <p>4.Титора йоп чаги</p> <p>5.Банде долё чаги 180</p> <p>6.Нерё чаги</p> <p>7.360 долё чаги</p>

	8.С 1блет сонгкаль дунг мальчики, сонгкаль йоп териги девочки.
2 куп	Красный пояс
	<p>Блоки и удары в стойках нужно знать согласно тыля на заявленный пояс.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Блоки и удары в анын соги (анын сог каунде хируги) 2.Блоки и удары в канын соги (канын сог пальмок наджунде хечио маки). 3.Блоки и удары в нинтча соги (нинча сог польмок дяби маки) 4.Удары ногами(пальчаги). <p>1.Апчаги, Доллэ чаги, Ануро нерё чаги, Пакуро нерё чаги, Йоп чаги-основной удар. Титора йоп чаги. Титора нерё чаги. Банде долё чаги. Дольмё апчаги, нерё чаги, долё чаги. Корэ чаги. Титора корэ чаги. + миккульмо.+ июй. +дидимё. Йоп чаги 360. Бандэ /корэ чаги 360. Битуро чаги.</p> <ol style="list-style-type: none"> 5.Самбо масоги(спарринг на 3 шага) 6шт. 6.Ибо масоги (спарринг на 2 шага) 7 шт. 7.Ильбо масоги (спарринг на 1 шаг) 5шт. 8.Тыли <ol style="list-style-type: none"> 1.Сажы хируги 2.Сажы Маки 3.Чонзи 4.Дан-гун 5.То-сан. 6.Вонхье. 7.Июль-гок. 8.Джун-гун. 9.Тей-ге. 10.Хва-ранг. <ol style="list-style-type: none"> 1.Спарринг. 2.Разбивание <ol style="list-style-type: none"> 1.Апчабусиги(в высоту апчаги разножка) 2.Долё чаги в высоту разножка 3.Йоп чаги в длину (Номо йоп чаги). 4.Титора йоп чаги 5.Банде долё чаги 180 6.Нерё чаги

	<p>7.360 долё чаги</p> <p>8.Сонгкаль дунг.</p> <p>9.Корэ чаги в прыжке с передней.</p> <p>10.Йоп чаги 360.</p>
1 куп	Красный пояс с черной нашивкой
	<p>Блоки и удары в стойках нужно знать согласно тыля на заявленный пояс.</p> <p>1.Блоки и удары в анын соги (анын сог каунде чируги)</p> <p>2.Блоки и удары в канын соги (канын сог пальмок наджунде хечию маки).</p> <p>3.Блоки и удары в нинтча соги (нинча сог польмок дяби маки)</p> <p>4.Удары ногами(пальчаги).</p> <p>1.Апчаги, Доллё чаги, Ануро нерё чаги, Пакуро нерё чаги, Йоп чаги-основной удар. Титора йоп чаги. Титора нерё чаги. Банде долё чаги. Дольмё апчаги, нерё чаги, долё чаги. Корэ чаги. Титора корэ чаги. + миккульмо.+ июй. +дидимё. Йоп чаги 360. Бандэ /корэ чаги 360. Битуро чаги.</p> <p>5.Самбо масоги(спарринг на 3 шага) 6шт.</p> <p>6.Ибо масоги (спарринг на 2 шага) 7 шт.</p> <p>7.Ильбо масоги (спарринг на 1 шаг) 10 шт.</p> <p>8.Тыли</p> <p>1.Сажы чируги</p> <p>2.Сажы Маки</p> <p>3.Чонзи</p> <p>4.Дан-гун</p> <p>5.То-сан.</p> <p>6.Вонхье.</p> <p>7.Июль-гок.</p> <p>8.Джун-гун.</p> <p>9.Тей-ге.</p> <p>10.Хва-ранг.</p> <p>11.Чунг-му.</p> <p>1.Спарринг.</p> <p>2.Разбивание</p> <p>1.Апчабусиги(в высоту апчаги разножка)</p>

	2.Долё чаги в высоту разножка 3.Йоп чаги в длину (Номо йоп чаги). 4.Титора йоп чаги 5.Банде долё чаги 180 6.Нерё чаги 7.360 долё чаги 8.Сонгкаль дунг. 9.Корэ чаги в прыжке с передней. 10.Йоп чаги 360. 11.Битуро чаги. 12.Бандэ долё/корэ чаги 360. 13.Смещение вправо/влево с линии атаки. Теория.
1 дан	15 лет и старше, Черный пояс

2.4.2. Ежегодное промежуточное тестирование контрольно-переводные нормативы (КПН) по общей физической подготовке, с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрастная группа от 5 до 8 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Бег на 30 м. (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ко-во раз)	7	9	16	4	5	11
3	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ко-во раз за 1 мин.)	21	24	35	18	21	30
ИТОГО:		5 баллов	10 баллов	15 баллов	5 баллов	10 баллов	15 баллов

Проходной балл: 5-10 баллов.

Возрастная группа от 9 до 10 лет

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Бег на 60 м. (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ко-во раз)	10	13	22	5	7	13
3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см.)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ко-во раз за 1 мин.)	27	32	42	24	27	36
ИТОГО:		5 баллов	10 баллов	15 баллов	5 баллов	10 баллов	15 баллов

Проходной балл: 5-10 баллов.

Возрастная группа от 11 до 12 лет

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Бег на 60 м. (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (ко-во раз)	3	4	7	-	-	-
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (ко-во раз)	-	-	-	9	11	17
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ко-во раз)	13	18	28	7	9	14
5	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см.)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
ИТОГО:		6 баллов	12 баллов	18 баллов	5 баллов	10 баллов	15 баллов

Проходной балл: 6-12 баллов.

Возрастная группа от 13 до 15 лет

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Бег на 60 м. (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (ко-во раз)	6	8	12	-	-	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ко-во раз)	20	24	36	8	10	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см.)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ко-во раз за 1 мин.)	35	39	49	31	34	43
ИТОГО:		5 баллов	10 баллов	15 баллов	5 баллов	10 баллов	15 баллов

Проходной балл: 5-10 баллов.

Возрастная группа от 16 до 17 лет

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла	Низкий уровень 1 балл	Средний уровень 2 балла	Высокий уровень 3 балла
1	Бег на 100 м. (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2	Подтягивание из виса на высокой перекладине (ко-во раз)	9	11	14	-	-	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ко-во раз)	27	31	42	9	11	16
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см.)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.)	195	210	230	160	170	185
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ко-во раз за 1 мин.)	36	40	50	33	36	44
ИТОГО:		6 баллов	12 баллов	18 баллов	5 баллов	10 баллов	15 баллов

Проходной балл: 6-12 баллов.

2.5. Методические материалы

Методическое обеспечение программы:

- Специфические методы
- Неспецифические методы

Специфические методы - методы частичной регламентации, к ним относятся игровой и соревновательный.

Игровой метод применяется в виде подвижных игр. Подвижные игры развивают двигательные качества: координацию, скоростные качества. Игра повышает эмоциональный уровень на занятиях. В игре дети проявляют свои личностные качества: активность, находчивость. Сложность в применении игрового метода состоит в том, что трудно определить физическую нагрузку во время игры, делать замечания, исправлять ошибки.

Соревновательный метод обладает многими признаками характерными для соревнования. Он используется при любой форме организации занятий. Признаками соревновательного метода являются: проявления физических и психических сил в борьбе за высокие спортивные достижения. Этот метод наиболее эффективен при совершении действия и требует достаточно высокого уровня развития физических качеств.

Методы строгой регламентации:

- метод обучения движениям (разучивание упражнений в целом; разучивание упражнений по частям);
- метод развития физических качеств;
- метод строгой регламентации упражнений при комплексном содержании занятий применяется для обучения простых движений и тех, которые нельзя разделить на части (быстро выявляется монотонность и ошибки). Варианты целостного метода (имитация; выполнение упражнений в облегченных условиях; выполнение упражнений в усложненных условиях).

Для изучения сложных движений используются: подводящие упражнения; изучение техники в сложных фазах; последовательность изучения фаз в дальнейшем соединении.

К методу развития физических качеств относят те методы, которые строго регламентируют нагрузку по общему развитию и интенсивности. Применяется в основном для развития силовых, скоростных способностей и выносливости.

1. Стандартно-непрерывный метод применяется для развития выносливости (длительная интенсивность, средняя, интервалов отдыха нет), кроссовый бег.
2. Переменно-непрерывный метод: объем работы большой, интенсивность изменяется от средней до максимальной. Интервалов отдыха нет. Применяется для развития: выносливости, скорости, скоростно-силовой (игра скоростей).
3. Повторный метод: объем нагрузки небольшой; интенсивность высокая до начала снижения скорости, равномерная, интервалы отдыха до субъективного восстановления (до 120 ударов в мин.). Повторный метод направлен на развитие скоростных и силовых способностей
4. Интервальный метод: объем нагрузки средний, интенсивность в пределах от 60% до 90%, количество повторений и ускорений среднее. Интервалы отдыха активные (бег трусцой) и короткие (до полного восстановления). Интенсивность может увеличиваться и уменьшаться, т.е. чем короче отрезок дистанции, тем . Развитие скоростно-силовых способностей.
5. Повторно-переменный метод: заключается в повторении отрезков, пробегаемых с разной скоростью (100 м. в быстром темпе, 100 м в медленном). Развитие скоростных способностей.
6. Комбинированный метод - метод строго регламентированных упражнений в разнообразных сочетаниях. Основная его форма - круговая тренировка (выполнение упражнений по станциям).

Неспецифические методы:

1. Словесного воздействия (метод рассказа, описания, объяснения, где слово используется как средство передачи знаний).
2. Наглядного воздействия (метод команды, распоряжения, приказание, воздействие словом в целях управления деятельностью занимающегося).
3. Оценки (разбора, замечания, словесной оценки, где слово используется, как средство анализа, оценки деятельности).

Педагогические технологии

В рамках общеобразовательных общеразвивающих программ дополнительного образования в области физической культуры и спорта используются следующие педагогические технологии, направленные на увеличение уровня физкультурно-спортивной активности учащихся:

- здоровьесбережения;
- здоровьесформирование;
- оздоровительной физической подготовки;
- адаптивной физической культуры;

- спортивно-валеологического воспитания;
- обучение основам здорового образа жизни;
- привлечение к активным занятиям физическими упражнениями посредством современных видов спорта;
- спортивно-ориентированное обучение;
- деятельностные технологии обучения (Проектная деятельность);

Позволяет учащегося из пассивного объекта педагогического воздействия превратить в активный субъект учебно-тренировочного процесса.

Эта задача решается двумя путями:

- Личностно-деятельностный подход (знания, умения, навык, опыт деятельности);
- Деятельностно-компетентностный подход.

Реализует деятельностный характер образования, который ориентируется не на усвоение суммы знаний, а на способность учащихся применять имеющиеся знания, накапливая новые.

Компетентностный подход заключается в том, что заранее задает ситуации включения учащегося в деятельность определенного вида, что формирует определенные знания, умения, навыки и ценности – компетенции, что предполагает активацию механизмов саморазвития, самовоспитания.

Примером ситуации включения учащегося в практическую деятельность, отработки знаний, умений и навыков за короткий период, подчиненную профильным приоритетам, т. е. определенному виду спорта, может служить реализация дополнительных программ в рамках профильных смен физкультурно-спортивной направленности в период летних школьных каникул (площадки с дневным пребыванием, загородные детские оздоровительные лагеря).

- информационно-коммуникационные технологии;
- личностно-ориентированное и дифференцированное обучение;
- дистанционные образовательные технологии;
- формирование индивидуальной профессионально-образовательной траектории развития, в условиях персонального самоопределения сферы будущей профессиональной деятельности.

2.6. Рабочая программа воспитания

Особенности организуемого воспитательного процесса:

Процесс воспитания в Учреждении основывается на следующих принципах взаимодействия тренеров-преподавателей и учащихся:

- неукоснительное соблюдение законности и прав семьи и ребенка, соблюдения конфиденциальности информации о ребенке и семье, приоритета безопасности ребенка;

- ориентир на создание в Учреждении психологически комфортной среды для каждого ребенка и взрослого, без которой невозможно конструктивное взаимодействие тренеров-преподавателей и учащихся;

- реализация процесса воспитания главным образом через создание в МБУДО ДООЦ «Исток» детско-взрослых общностей, которые бы объединяли детей и тренеров-преподавателей яркими и содержательными событиями, общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;

- организация основных совместных дел тренеров-преподавателей и учащихся, как предмета совместной заботы и взрослых, и детей;

- системность, целесообразность и нешаблонность воспитания как условия его эффективности.

Основными традициями воспитания в МБУДО ДООЦ «Исток» являются следующие:

- стержнем годового цикла воспитательной работы центра являются физкультурно-спортивные мероприятия МБУДО ДООЦ «Исток», объединяющие в се виды спорта;

- ключевой фигурой воспитания в МБУДО ДООЦ «Исток» является тренер-преподаватель, реализующий по отношению к детям защитную, лично развивающую, организационную, посредническую (в разрешении конфликтов) функции;

- важной частью каждого мероприятия является коллективная разработка, коллективное планирование, коллективное проведение и коллективный анализ их результатов;

- в центре создаются такие условия, при которых по мере взросления ребенка увеличивается и его роль;

- в проведении общих физкультурно-спортивных мероприятиях поощряется конструктивное межвозрастное взаимодействие учащихся, а также их социальная активность;

- Тренеры –преподаватели ориентированы на воспитание групп и коллективов в благоприятном психологическом климате, на установление в них доброжелательных и товарищеских взаимоотношений.

2.6.1. Цель и задачи воспитания

Современный национальный воспитательный идеал — это высоконравственный, творческий, компетентный, здоровый физически и социально активный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) формулируется общая **цель воспитания** в Учреждении – всестороннее личностное развитие учащихся, направленное на здоровьесбережение и оздоровление детей, на побуждение к здоровому образу жизни, посредством физического воспитания и привитием физической культуры.

Данная цель ориентирует педагогов не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Конкретизация общей цели воспитания учащихся позволяет выделить в ней следующие целевые **приоритеты**, которым необходимо уделять чуть большее внимание на разных уровнях освоения программы:

1. В воспитании учащихся на **стартовом уровне программы** таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения учащимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций не только того общества, в котором они живут, но и усвоение знаний по спортивной дисциплине, основы физической культуры.

Выделение данного приоритета связано с потребностью учащихся самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе спортсмена, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в Учреждении тренерами-преподавателями и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения в области физической культуры и спорта. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть дисциплинированным, слушать наставника;
- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как на тренировках, так и в школе, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, район, город, свою страну;
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить

знания;

- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;

- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям;

- уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Знание учащимися данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для начинающих, поскольку облегчает их вхождение в новый социальный мир, в открывающуюся им систему общественных отношений через воспитание спортивной дисциплины.

2. В воспитании учащихся на *базовом уровне программы* является создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений учащихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к здоровому образу жизни, занятиям спортом, физической культуре;

- к окружающему социуму, к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;

- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;

- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения, физического развития и ощущения уверенности в завтрашнем дне;

- к самодисциплине, как к способу самоконтроля и умению «не опускать руки» после неудач;

- к умению защищать общие интересы, являться представителем спортивного сообщества;

- к умению быть самостоятельным и нести ответственность;

- к своему отечеству, своей малой и большой Родине, как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;

- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;

- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебно-тренировочного труда;

- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;

- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;

- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

Данный ценностный аспект человеческой жизни чрезвычайно важен для личностного развития детей, так как именно ценности во многом определяют его жизненные цели, его поступки, его повседневную жизнь. Выделение данного приоритета в воспитании учащихся связано с их стремлением утвердить себя как личность в системе отношений, свойственных взрослому миру. В этом возрасте особую значимость для детей приобретает становление их собственной жизненной позиции, собственных ценностных ориентаций.

3. В воспитании учащихся на **продвинутом уровне программы** приоритетом является создание благоприятных условий для приобретения опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с потребностью учащихся в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор поможет имеющийся реальный практический опыт. Важно, чтобы опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению выпускников во взрослую жизнь окружающего их общества. Это:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или району, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в социуме;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, самосовершенствование физических способностей, самостоятельная работа над физическим развитием;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт физической культуры и спорта, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Выделение в общей цели воспитания целевых приоритетов **не означает игнорирования других составляющих общей цели воспитания.**

Приоритет — это то, чему педагогам, работающим с учащимися на конкретном уровне сложности программы, предстоит уделять большее, но не единственное внимание.

Добросовестная работа педагогов, направленная на достижение поставленной

цели, позволит ребенку получить необходимые социальные навыки, которые помогут ему лучше ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающими, увереннее себя чувствовать во взаимодействии с ними, продуктивнее сотрудничать с людьми разных возрастов и разного социального положения, смелее искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь в сложных поисках счастья для себя и окружающих его людей.

Достижению поставленной цели воспитания учащихся МБУДО ДООЦ «Исток» будет способствовать решение следующих основных *задач*.

Оздоровительные задачи направлены на:

- формирование правильной осанки;
- своевременное окостенение опорно-двигательного аппарата;
- формирование изгибов позвоночника;
- развитие сводов стопы;
- укрепление связочно-суставного аппарата;
- развитие гармоничного телосложения;
- регулирование роста и массы костей;
- развитие мышц лица, туловища, ног, рук, плечевого пояса, кистей, пальцев, шеи, глаз, внутренних органов — сердца, кровеносных сосудов, дыхательных мышц и др.;
- особое внимание уделяется развитию мышц-разгибателей.

Оздоровление детей предполагает также совершенствование деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развитие умения приспосабливаться к меняющейся нагрузке и внешним условиям. Для этого необходимо в процессе физического воспитания развивать у детей подвижность грудной клетки, увеличивать жизненную емкость легких, способствовать тренировке механизмов терморегуляции, обеспечить тренированность нервных процессов, совершенствовать деятельность двигательного анализатора, органов чувств. Для развития двигательной деятельности детей очень важен творческий подход. Он способствует раскрытию потенциальных возможностей организма ребенка, создает условия для реализации свободы действий, обеспечивает гармонию ребенка с самим собой, окружающей природой и социальной средой. Под воздействием окружающего мира перестраивается работа организма, он начинает функционировать в режиме, требующем наименьших затрат энергии. Благодаря активизации механизмов саморегуляции головной мозг анализирует поступающую разнородную, многоплановую информацию, совершенствует и повышает оздоровительную деятельность организма.

В процессе физического воспитания учащихся:

- приобретает определенную систему знаний о физических упражнениях, их структуре, оздоровительном воздействии на организм;
- осознает свои двигательные действия;
- усваивает физкультурную и пространственную терминологию, получает необходимые знания о выполнении движений, спортивных упражнениях и играх;

- узнает названия спортивного инвентаря: предметов, снарядов, пособий и т.д., а также способы и правила пользования ими;
- познает физическую культуру.

Физическое воспитание способствует приобщению детей и к большому спорту. В процессе они приобретают знания о ведущих мировых и отечественных спортсменах, что значительно расширяет кругозор учащихся и развивает стимул к самосовершенствованию.

Воспитательные задачи

- потребность в ежедневных физических упражнениях и здоровом образе жизни;
- умение рационально использовать физические упражнения в самостоятельной двигательной деятельности;
- приобретение грации, пластичности, выразительности движений;
- самостоятельность, творчество, инициативность;
- самоорганизация, взаимопомощь.

Благодаря физическому воспитанию:

- создаются благоприятные условия для формирования положительных черт характера (организованности, скромности, отзывчивости и т.п.);
- закладываются нравственные основы личности (чувства собственного достоинства, справедливости, товарищества, взаимопомощи, ответственности за порученное дело, умение заниматься в коллективе);
- осуществляется воспитание волевых качеств (смелость, решительность, уверенность в своих силах, выдержка, настойчивость в преодолении трудностей, самообладание);
- прививается культура чувств, эстетическое отношение к физическим упражнениям.

Таким образом, все вышеперечисленные задачи физического воспитания решаются в единстве. Они способствуют всестороннему воспитанию личности, направленному на физическое, интеллектуальное, духовное, эмоциональное развитие; психофизическую готовность к труду.

Организационные задачи

Реализовывать воспитательные возможности общих ключевых дел и физкультурно-спортивных мероприятий в МБУДО ДООЦ «Исток», поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, способствуют следующие задачи:

1. реализовывать педагогический потенциал тренеров-преподавателей через наставничество и воспитание учащихся;
2. поддерживать активное участие тренеров-преподавателей, учащихся, родителей (законных представителей) в жизни МБУДО ДООЦ «Исток»;
3. привлечение учащихся и их родителей (законных представителей) к участию в спортивно-массовых мероприятиях, досуговых мероприятиях, мастер-классах, конкурсах, фестивалях и т.д., организуемых Учреждением;
4. развивать эстетическую и культурную среду в МБУДО ДООЦ «Исток» и реализовывать ее воспитательные возможности;
5. развивать доступную среду для детей с ограниченными возможностями и уважительное отношение к ним, и с обратной стороны, создавать возможность социализации для детей ОВЗ;
6. вовлекать учащихся в летние оздоровительные кампании, организовывать летний отдых для учащихся в детских оздоровительных лагерях;
7. инициировать и поддерживать ученическое самоуправление и помощь в проведении мероприятий;
8. организовывать для учащихся экскурсии, экспедиции, походы и реализовывать их воспитательный потенциал;
9. организовывать культурное развитие: посещение театров, музеев, библиотек, кинотеатров и иных культурных мероприятий;
10. организовывать праздничные мероприятия внутри групп и отделений;
11. организовать работу с семьями учащихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать в Учреждении интересную и событийно насыщенную жизнь детей и педагогов, что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения.

2.6.2. Виды, формы и содержание деятельности

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы школы. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Модуль «Ключевые общие дела и мероприятия»

Ключевые дела – это главные традиционные общие дела, в которых принимает участие большая часть учащихся и которые обязательно планируются, готовятся, проводятся и анализируются совместно педагогами и детьми. Помимо важных общих спортивно-массовых мероприятий к ним также относятся и календарные праздники, отмечаемые на отделениях по видам спорта и в Учреждении в целом. Таким образом, формируется комплекс коллективных спортивных и творческих

дел, интересных и значимых для учащихся, объединяющих их вместе с педагогами в единый коллектив. Ключевые дела обеспечивают включенность в них большого числа детей и взрослых, способствуют интенсификации их общения, ставят их в ответственную позицию к происходящему в Учреждении.

Для этого в Учреждении используются следующие формы работы:

- участие во всероссийских акциях, посвященных значимым отечественным и международным событиям.
- общешкольные праздники – ежегодно проводимые спортивные и творческие мероприятия, связанные со значимыми для детей и педагогов знаменательными датами и в которых участвуют все группы и отделения.
- торжественные ритуалы посвящения «в спортсмены», проводимые тренерами и преподавателями и спортсменами для начинающих.
- церемонии награждения отличившихся учащихся, тренеров-преподавателей, родителей (законных представителей) за активное участие в жизни МБУДО ДООЦ «Исток», защиту чести Учреждения в конкурсах, соревнованиях, фестивалях, значительный вклад в развитие центра. Это способствует поощрению социальной активности детей, развитию позитивных межличностных отношений между педагогами и воспитанниками, формированию чувства доверия и уважения друг к другу.
- проводимые для жителей микрорайона и организуемые совместно с семьями учащихся спортивные состязания, праздники, фестивали, которые открывают возможности для творческой самореализации учащихся и включают их в деятельную заботу об окружающих.
- вовлечение по возможности каждого ребенка в общие ключевые дела Учреждения.
- наблюдение за поведением ребенка в ситуациях подготовки, проведения и анализа ключевых дел, за его отношениями со сверстниками, старшими и младшими школьниками, с педагогами и другими взрослыми;
- при необходимости коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, через включение его в совместную работу с другими детьми, которые могли бы стать хорошим примером для ребенка, через предложение взять в следующем ключевом деле на себя роль ответственного за тот или иной фрагмент общей работы.

Модуль «Групповая работа»

Осуществляя работу с группой, тренер-преподаватель организует работу с каждым коллективом индивидуально, а также работу с родителями учащихся или их законными представителями каждой группы.

Для этого в Учреждении используются следующие формы работы:

- инициирование и поддержка участия групп в общих ключевых делах, оказание необходимой помощи детям в их подготовке, проведении и анализе;
- организация интересных и полезных для личностного развития ребенка совместных дел с учащимися каждой группы (познавательной, трудовой, спортивно-оздоровительной, духовно-нравственной, творческой, профориентационн

ой направленности), позволяющие с одной стороны, – вовлечь в них детей с самыми разными потребностями и тем самым дать им возможность самореализоваться в них, а с другой, – установить и упрочить доверительные отношения с учащимися группы, стать для них значимым взрослым, задающим образцы поведения в обществе.

- воспитательных бесед на основе доверительного общения тренера и воспитанников, на принципах уважительного отношения к личности ребенка, поддержки активной позиции каждого ребенка в беседе, предоставления учащимся возможности обсуждения и принятия решений по обсуждаемой проблеме, создания благоприятной среды для общения.
- сплочение коллектива группы через: игры и тренинги на сплочение и командообразование; однодневные и многодневные походы и экскурсии, организуемые тренерами-преподавателями; празднования в коллективе дней рождения детей, включающие в себя подготовленные микрогруппами поздравления, с юрпризы, творческие подарки и розыгрыши.
- выработка совместной спортивной дисциплины и этики группы, помогающих детям освоить нормы и правила общения, которым они должны следовать, занимаясь спортом.

Формы индивидуальной работы с учащимися:

- изучение особенностей личностного развития учащихся через наблюдение за поведением детей в их повседневной жизни, в специально создаваемых педагогических ситуациях, в играх, погружающих ребенка в мир человеческих отношений, в организуемых педагогом беседах по тем или иным нравственным проблемам; результаты наблюдения сверяются с результатами бесед с тренером, с родителями (законными представителями).
- поддержка ребенка в решении важных для него жизненных проблем (налаживание взаимоотношений внутри группы, команды, выбор профессии, вуза и дальнейшего трудоустройства, успеваемость и т.п.), когда каждая проблема трансформируется тренером-преподавателем в задачу для воспитанника, которую они совместно стараются решить.
- индивидуальная работа с учащимися группы, направленная на заполнение ими личных портфолио, в которых дети не просто фиксируют свои спортивные и личностные достижения, но и в ходе индивидуальных неформальных бесед с тренером в начале каждого года планируют их, а в конце года – вместе анализируют свои успехи и неудачи.
- коррекция поведения ребенка через частные беседы с ним, его родителями или законными представителями, с другими учащимися группы; через предложение взять на себя ответственность за то или иное поручение в группе.

Работа с родителями учащихся или их законными представителями:

- регулярное информирование родителей о спортивных успехах, достижениях и проблемах их детей, о жизни группы в целом;
- организация родительских собраний, происходящих в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания учащихся;

- создание и организация работы родительских комитетов, участвующих в управлении образовательной организацией и решении вопросов воспитания и обучения их детей;
- привлечение членов семей учащихся к организации и проведению дел и мероприятий внутри группы;
- организация на базе группы семейных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и учреждения.

Модуль «Учебно-тренировочное занятие»

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к собственности, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Реализация педагогами воспитательного потенциала через учебно-тренировочное занятие предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между тренером и его воспитанниками, способствующих позитивному восприятию учащимися команд, требований и просьб тренера-преподавателя, привлечению их внимания к важной информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение детей соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы спортивной дисциплины и самоорганизации;
- использование воспитательных возможностей содержания учебно-тренировочного занятия через демонстрацию упражнений личным примером тренера;
- применение на занятии спортивного инвентаря для групповой работы с целью организации командной работы и взаимодействия с другими детьми;
- включение в занятие спортивных и командных игр, которые помогают поддерживать мотивацию детей к тренировочному процессу, налаживанию позитивных межличностных отношений в группе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время учебно-тренировочного занятия;
- использование наглядного примера и товарищеской помощи (наставничество) более опытных спортсменов;
- четкая творческая организация тренировочной работы.

Модуль «Здоровый образ жизни»

Предполагается вовлечение большего числа детей и подростков в физическую культуру, увлечением избранным видом спорта, привлечение внимания учащихся, родителей (законных представителей) к развитию массового спорта. Привитие навыков здорового образа жизни происходит за счёт:

- формирования у детей и подростков устойчивого интереса к видам спорта, к избранному виду спорта, активному отдыху и здоровому образу жизни;
- профилактики вредных привычек (наркотической зависимости, алкоголизма,

табакокурения и др.), беседы о вреде употребления наркотиков и алкоголя, а также проявлений асоциального поведения в обществе;

- повышения социальной активности подростков и создание оптимальных условий для закрепления потребности в спортивном стиле жизни на основе их приобщения к систематическим занятиям спортом;
- стимулирования развития массового спорта, посредством вовлечения родителей (законных представителей) несовершеннолетних в спортивно-семейные праздники и мероприятия «Папа, мама, я – спортивная семья», «Новогодние старты», «День здоровья» и др.

Модуль «Соревнование»

Любая физическая и спортивная подготовленность должна реализовываться в массовых спортивных соревнованиях. Именно соревновательность, как социальная и личностная данность, вызывая азарт, стремление быть в спортивной деятельности на уровне, лучше других, обеспечивает привлекательность учебно-тренировочных занятий, стимулирует детей и подростков к физическому, психическому, духовно-нравственному совершенствованию.

Эти уникальные свойства соревновательности необходимо максимально использовать в системе массовых спортивных соревнований не только для выявления лучших спортсменов, но также — и в еще большей мере — для привлечения к соревнованиям большинства учащихся независимо от их физических данных и спортивных способностей.

Таким образом, в Учреждении модуль «Соревнование» реализуется по следующим направлениям:

- 1) в виде участия учащихся в официальных соревнованиях различного уровня.
- 2) как элемент организации учебно-тренировочного занятия.

Основу составляет рационально организованный процесс состязания, причем учащийся может соревноваться не только с другими, но и с самим собой, стремясь превысить свой спортивный результат или показатели в подготовительных упражнениях.

Реализация данного модуля проявляется в:

- стимулировании максимального проявления двигательных способностей учащихся и умения выявлять уровень их развития;
- развитии самообладания, самоконтроля у учащихся (спортсменов);
- умении оценивать свои силы и возможности, а также сильные и слабые стороны соперника;
- содействии развитию волевых и духовно-нравственных качеств у учащихся;
- создании конкурентной среды, которая позволяет совершенствоваться учащимся (спортсменам) эмоционально и физически для преодоления

возможных трудностей в перспективе, а при их возникновении – быть к ним адаптированным;

- удовлетворении потребности человека к лидерству и соперничеству;
- способствовании формирования качеств конкурентоспособной личности, эмоциональное переживание учеником победы и поражения может стать элементом социального закалывания. В процессе соревнования воспитанник достигает определенного успеха в отношениях с другими участниками, приобретает новый социальный статус, что вызывает не только активность, но и формирует способность к самоактуализации: через соревнование спортсмены учатся реализовывать себя в различных видах деятельности.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступления, поведения и высказываний спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у воспитанников высокие морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и морально-психологическую, волевою подготовленность участника.

Модуль «Антидопинг»

Для реализации работы в данном модуле необходимо формировать у учащихся устойчивые ценностные ориентации к олимпийским идеалам, принципам «Fair Play» и негативное отношение к допингу.

- проведение тренерами-преподавателями консультационных мероприятий в области антидопингового законодательства среди учащихся и спортсменов, и родителей (законных представителей);
- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов и учащихся, родителей (законных представителей), с оформлением антидопингового обязательства.
- обучение спортсменов основам самоконтроля;
- проведение методической работы (лекции, семинары) по противодействию использованию запрещенных допинговых средств и/или методов среди учащихся и родителей (законных представителей);
- организация информационных мероприятий по основам противодействия применению допинга;
- способствовать предотвращению использования запрещенных в спорте субстанций и методов учащимися;
- участие в антидопинговых мероприятиях, тестировании и т.д.
- привлечение к совместной работе региональных федераций по видам спорта, участие в мероприятиях, проводимых спортивными федерациями для учащихся.

Модуль «Олимпийский путь»

В содержании **олимпийского воспитания**, так же, как и в других видах процесса воспитания, приоритет направлен на освоение ценностей физической культуры, в первую очередь в связи с познанием их исторического и гуманистического потенциалов.

Физическое и духовное совершенствование личности, полноценная и активная человеческая жизнь, здоровье, здоровый стиль жизни, дух соперничества, уважения и сопереживания – вот те человеческие ценности, которые заложены в основе физической культуры и спортивной культуры.

Олимпизм обладает той интегрирующей силой, которая позволяет обогатить процессы физического воспитания и спортивной подготовки философией объединяющей, как указывается в Олимпийской хартии, "в сбалансированное целое достоинства тела, воли и разума".

Олимпизм – социально-культурное явление, базирующееся на принципах демократизма, гуманизма, либерализма, на общечеловеческих морально-этических ценностях. Он интегрирует в себе процессы образования, воспитания и культуры, создавая тем самым предпосылки для *формирования олимпийской культуры*, основанной на гуманитарных и гуманистических ценностях физической культуры и спорта.

Олимпийская культура с ее мощным гуманизирующим содержанием способна преодолеть уже сложившуюся практику утилитарного отношения к физической культуре, наполнить процессы физического воспитания и спортивной подготовки культурным и духовным смыслом на основе идеалов, воплощенных в Олимпийской хартии.

Олимпийская культура – это специфическая философия жизни, включающая в себя духовное содержание спорта. Она несет в себе исторический и мировоззренческий потенциалы. В связи с этим возрастает *роль олимпийского образования*, содержание которого должно определяться освоением ценностей олимпийской культуры.

Модуль «Олимпийский путь» основан на следующих направлениях: познавательное, мотивационное, практическое.

- **Познавательное направление** - формирование знаний об олимпийских играх, истории олимпийского движения, об олимпийских чемпионах, о гуманистических идеалах и ценностях олимпизма.
Реализуется путем проведения тренером-преподавателем познавательных часов, бесед в группах, организации просмотра кинофильмов, посещения музеев, путем привлечения внимания учащихся к конкурсам и викторинам в области олимпийского воспитания.
- **Мотивационное направление** - формирование интереса к спорту, потребности в спортивных занятиях, стремление к достижению спортивного результата.

Реализуется за счет участия учащихся в соревнованиях, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах, в том числе и организованных олимпийскими чемпионами по видам спорта, либо привлеченных олимпийских чемпионов в спортивно-массовые мероприятия. Организация досуговых мероприятий с олимпийскими чемпионами (афтограф сессии, фото сессии, беседы).

- **Практическое направление** - формирование умений и навыков для практического освоения принципов и ценностей олимпизма путем активного участия детей и подростков в традиционных и нетрадиционных моделях физкультурно-спортивной деятельности.

Модуль «Лето-это маленькая жизнь»

Модуль определяется социальным спросом со стороны детей и их законных представителей на программы физкультурно-спортивной направленности формирующие мотивацию к активному образу жизни, укреплению здоровья, развитие личности ребенка, достижение физического и психологического комфорта, посредством обеспечения отдыха и оздоровления детей через организацию двигательной активности.

Модуль направлен на:

- создание условий для качественного отдыха и оздоровления детей, совмещенного с учебно-тренировочным процессом, а также способствующих раскрытию и развитию интеллектуального, физического, творческого потенциала детей;
- Создание условий педагогической воспитательной среды, способствующей полноценному отдыху, оздоровлению детей, содержательному общению в разновозрастном коллективе, развитию творческих способностей.

Формы работы:

- проведение мероприятий, направленных на укрепление здоровья, профилактику заболеваний, закаливание организма детей;
- приобщение детей к разнообразному социальному опыту: сотрудничеству, содружеству, сотворчеству;
- организация разнообразной общественно-значимой досуговой деятельности и прежде всего активного общения;
- развитие творческого потенциала ребёнка, методом включения его в развивающую коллективную и индивидуальную деятельность;
- профилактика безнадзорности и правонарушений среди несовершеннолетних.

Ожидаемые результаты:

- удовлетворение потребностей детей в летнем активном отдыхе;
- внедрение эффективных форм организации отдыха, оздоровления и занятости детей в летний период;

- создание условий, обеспечивающих охрану жизни, сохранение и укрепления здоровья отдыхающих и работников оздоровительных лагерей;
- повышение уровня физической подготовленности детей, динамика показателей физического развития;
- развитие интеллектуальных способностей, гигиенической и физической культуры;
- улучшение отношений в среде подростков, устранение негативных проявлений, искоренение вредных привычек;
- создание атмосферы сотрудничества и взаимодействия;
- снижение социальной напряжённости в подростковой среде;
- привлечение молодёжи к общественно значимой деятельности;
- повышение гражданской ответственности и патриотизма.
- гражданской ответственности и патриотизма.

Модуль «Экскурсии, походы»

Экскурсии, походы помогают детям расширить свой кругозор, получить новые знания об окружающей его социальной, культурной, природной среде, научиться уважительно и бережно относиться к ней, приобрести важный опыт социально одобряемого поведения в различных внешкольных ситуациях. На экскурсиях, в походах создаются благоприятные условия для самостоятельности и ответственности детей и подростков, формирования у них навыков самообслуживающего труда, преодоления их инфантильных и эгоистических наклонностей, обучения рациональному использованию своего времени, сил, имущества. Эти воспитательные возможности реализуются в рамках следующих видов и форм:

- пешие прогулки при изучении маршрута до места занятий, экскурсионные прогулки при выезде на соревнования в другие города, экскурсии или походы выходного дня, организуемые в группах их тренерами-преподавателями и родителями детей: в музей, в картинную галерею, в технопарк, на предприятие, на природу и т.п.;
- многодневные походы или однодневные походы, организуемые во время летней оздоровительной кампании с обязательным привлечением детей к коллективному планированию (разработка маршрута, расчет времени и мест возможных остановок (ночевок) и переходов), коллективной организации (подготовка необходимого снаряжения и питания), коллективному проведению (распределение среди детей основных видов работ и соответствующих им ответственных должностей), коллективному анализу туристского путешествия (каждого дня - у вечернего походного костра и всего похода - по возвращению домой).
- организация активного отдыха детей на природе, обучение навыкам выживания в дикой природе, закаливание, мини-походы, марш-броски, ночное ориентирование, робинзонады, квесты, игры, соревнования, конкурсы.

Модуль «Работа с родителями»

Работа с родителями или законными представителями учащихся осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которое обеспечивается согласованием позиций семьи и Учреждения в данном вопросе. Работа с родителями или законными представителями учащихся осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности

На групповом уровне:

- Управляющий совет;
- родительские дни, во время которых родители могут посещать открытые уроки и занятия для получения представления о ходе учебно-воспитательного процесса;
- общешкольные родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания детей;
- семейный всеобуч, на котором родители могли бы получать ценные рекомендации и советы от профессиональных психологов, врачей, социальных работников и обмениваться собственным творческим опытом и находками в деле воспитания детей;
- родительские собрания, организуемые отделом образования Октябрьского района или департаментом образования мэрии города Новосибирска.

На индивидуальном уровне:

- работа педагогов по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций;
- участие родителей в педагогических консилиумах, собираемых в случае возникновения острых проблем, связанных с обучением и воспитанием конкретного ребенка;
- помощь со стороны родителей в подготовке и проведении общих и групповых мероприятий воспитательной направленности;
- индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.

2.6.3. Основные направления самоанализа воспитательной работы

Самоанализ организуемой воспитательной работы осуществляется по выбранным направлениям и проводится с целью выявления основных проблем воспитания и последующего их решения.

Самоанализ осуществляется ежегодно силами самой образовательной организации с привлечением (при необходимости и по самостоятельному решению администрации образовательной организации) внешних экспертов.

Основными принципами, на основе которых осуществляется самоанализ воспитательной работы, являются:

- принцип гуманистической направленности осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на уважительное отношение как к воспитанникам, так и к педагогам, реализующим воспитательный процесс;

- принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания, ориентирующий экспертов на изучение не количественных его показателей, а качественных – таких как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между детьми и педагогами;

- принцип развивающего характера осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на использование его результатов для совершенствования воспитательной деятельности педагогов: грамотной постановки ими цели и задач воспитания, умелого планирования своей воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания их совместной с детьми деятельности;

- принцип разделенной ответственности за результаты личностного развития учащихся, ориентирующий экспертов на понимание того, что личностное развитие детей – это результат как социального воспитания, так и стихийной социализации, и саморазвития детей.

Основными направлениями анализа организуемого воспитательного процесса могут быть следующие:

1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития учащихся.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития учащихся каждой группы.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития, учащихся является педагогическое наблюдение.

2. Состояние организуемой совместной деятельности детей и взрослых.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является наличие в учреждении интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых.

Способами получения информации о состоянии организуемой в учреждении совместной деятельности детей и взрослых могут быть беседы с учащимися и их родителями, педагогами, при необходимости – их анкетирование.

Внимание при этом сосредотачивается на вопросах, связанных с:

- качеством проводимых ключевых общих дел и мероприятий;
- качеством совместной деятельности тренеров-преподавателей и их групп;
- качеством организуемой досуговой деятельности;
- качеством реализации личностно развивающего потенциала учебно-тренировочного занятия;
- качеством развития потенциала и мотивации к совершенствованию через участие в соревнованиях;
- качеством организации и проведения соревнований, физкультурно-спортивных и массовых мероприятий;
- качеством формирования у учащихся устойчивых ценностных ориентаций к олимпийским идеалам и негативного отношения к антидопингу;
- качеством привития навыков здорового образа жизни;
- качеством социализации и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья;
- качеством создания условий для отдыха и оздоровления детей в летний период;
- качеством функционирующих на базе школы детских общественных объединений;
- качеством взаимодействия учреждения и семей учащихся.

Итогом самоанализа организуемой воспитательной работы является перечень

выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогическому коллективу.

2.6.4. Планируемые результаты воспитания

Планируемые результаты освоения программы по уровням:

1. Стартовый уровень программы - освоение учащимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций не только того общества, в котором они живут, но и усвоение знаний по спортивной дисциплине, основы физической культуры.

В результате воспитательной работы на стартовом уровне учащийся должен:

- быть дисциплинированным, слушать наставника;
- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как на тренировках, так и в школе, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, район, город, свою страну;
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям;
- уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

2. Базовый уровень программы - развитие социально значимых отношений учащихся, и, прежде всего, ценностных отношений:

- к здоровому образу жизни, занятиям спортом, физической культуре;
- к окружающему социуму, к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избегать чувства одиночества;
- к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;
- к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения, физического развития и ощущения уверенности в завтрашнем дне;
- к самодисциплине, как к способу самоконтроля и умению «не опускать руки» после неудач;

- к умению защищать общие интересы, являться представителем спортивного сообщества;
- к умению быть самостоятельным и нести ответственность;
- к своему отечеству, своей малой и большой Родине, как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;
- к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека;
- к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с коллегами по работе в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье;
- к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебно-тренировочного труда;
- к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение;
- к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;
- к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее.

3.Продвинутый уровень программы - создание благоприятных условий для приобретения опыта осуществления социально значимых дел.

В результате воспитательной работы на продвинутом уровне учащиеся должны освоить:

- опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
- трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
- опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или району, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
- опыт природоохранных дел;
- опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в социуме;
- опыт самостоятельного приобретения новых знаний, самосовершенствование физических способностей, самостоятельная работа над физическим развитием;
- опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт физической культуры и спорта, опыт творческого самовыражения;
- опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
- опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
- опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Добросовестная работа педагогов, направленная на достижение поставленной цели и задач, позволит учащимся получить необходимые социальные навыки, которые помогут им лучше ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающими, увереннее себя чувствовать во взаимодействии с ними, продуктивнее сотрудничать с людьми разных возрастов и разного социального положения, смелее искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой

жизненный путь в сложных поисках счастья для себя и окружающих его людей.

2.6.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направления воспитательной работы	Название мероприятия, события, форма его проведения	Цель	Краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный исполнитель
1	Модуль «Ключевые общие дела и мероприятия»	Общешкольное род. собрание Спортивный праздник для групп стартового уровня Награждение отличившихся спортсменов и родителей Мастер-классы ГТО посвящённый «Дню защиты детей»	Развитие ДООЦ «Исток», мотивация учащихся, организация и вовлечение родителей в мероприятия учреждения Сплочение коллектива Стимулирование учащихся к дальнейшим занятиям тхэквондо Повышения спортивного мастерства учащихся Определение физической подготовленности и учащихся	Организация род. Комитетов, информация о работе Знакомство, с учредительным и документами Знакомство, спортивные эстафеты Грамоты, благодарственные письма Проведение МК по видам спорта Общешкольные соревнования среди всех учащихся	Сентябрь Май Декабрь Декабрь, май В течение учебного года Май	Директор Зам. директора по УВР тренер-преподаватель тренер-преподаватель директор, тренер-преподаватель тренер-преподаватель тренер-преподаватель, заведующий структурным подразделением
2	Модуль «Групповая работа»	Воспитательные беседы Игры на сплочение группы Конкурсы, состязания Мероприятия с привлечением	Укрепить доверительные отношения с учащимися и родителями, сплотить коллектив внутри группы, привлечь родителей к организации и проведению мероприятий	По плану теоретических занятий Игры, конкурсы, состязания, мероприятия, чаепития и т.д.	ежемесячно	тренер-преподаватель

		семьи Поздравление именинников Род. собрания	внутри группы	Организация сюрпризов для именинников Ознакомления родителей с результатами и успехами детей		
3	Модуль «Учебно-тренировочное занятие»	Учебно-тренировочное занятие	Осознанное отношение к тренировочному процессу, соблюдение дисциплины, выявление лидерских качеств, правильный настрой учащихся к учебному процессу, установление доверительного отношения к тренеру	Организация четкой творческой тренировочной работы Наглядный пример, демонстрация упражнений Товарищеская помощь Мотивация спортивными играми Использование спортивного инвентаря	Весь учебный период	тренер-преподаватель
4	Модуль «Здоровый образ жизни»	Лекция в картинках	Стимулировать к здоровому образу жизни, сформировать интерес к спорту и повысить социальную активность	Рассказ о негативных последствиях вредных привычек, а также просмотр презентаций о пользе систематических занятий спортом.	Согласно плану теоретический занятий	тренер-преподаватель
5	Модуль «Соревнование»	Ежегодное Первенство МБУДО ДООЦ «Исток» среди учащихся отделения дзюдо на призы Деда мороза	Сформировать лидерские качества, выявить в группе лучших спортсменов, повысить интерес обучающихся	Соревнования по лыжным гонкам (согласно положению о соревнованиях)	Согласно календарному плану спортивных мероприятий учреждения	тренер-преподаватель
6	Модуль «Антидопинг»	«Антидопинг»	Ознакомление с антидопинговым и правилами,	Тестирование	Январь	тренер-преподаватель

			обучение основам самоконтроля,			
7	Модуль «Олимпийский путь»	«Олимпийский путь»	формирование знаний об олимпийских играх, истории олимпийского движения, об олимпийских чемпионах, о гуманистических идеалах и ценностях олимпизма. стремление к достижению спортивного результата.	Просмотр соревнований, фильмов об Олимпийских чемпионах. Разбор привил.	Декабрь, Март	тренер-преподаватель
8	Модуль «Лето-это маленькая жизнь»	Летние учебно-тренировочные сборы	Организация отдыха, оздоровления и занятости детей в летний период; повышение уровня физической подготовленности детей,	Выезд в оздоровительный летний лагерь, большее количество тренировок на улице.	Июнь Август	тренер-преподаватель
9	Модуль «Работа с родителями»	Спортивный праздник с родителями. Собрания. Открытые занятия Индивидуальные беседы.	Приобщение родителей к зож, индивидуальная и коллективная работа, Поддержка со стороны родителей начинающих спортсменов	Проведение праздников мама папа я – спортивная семья, собрания, разбор ситуаций, работа с документацией.	Май-июнь ежемесячно	тренер-преподаватель

2.7. Перечень информационного обеспечения

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 05.05.2014) «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р);
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678);
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
7. Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 «882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
10. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2008, протокол № 3);
11. Распоряжение Правительства Новосибирской области от 24.09.2019 № 393-рп «О реализации мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» в Новосибирской области»;
12. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
13. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека среды обитания».

Локальные акты:

1. Устав МБУДО ДООЦ «Исток»;
2. Правила внутреннего распорядка для учащихся;
3. Положение о порядке приема, отчисления и восстановления учащихся в МБУДО ДООЦ «Исток»;

4. Положение о количестве учащихся в отделениях по видам спорта, их возрастных категориях и продолжительности учебно-тренировочных занятий в МБУДО ДООЦ «Исток»;
5. Положение о порядке обучения по индивидуальному учебному плану, ускоренному обучению учащихся в МБУДО ДООЦ «Исток»;
6. Положение о формах, порядке и периодичности текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся.

Методическая литература:

1. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 2014. – 144 стр.
2. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 193 стр.
3. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010. – 439 стр.
4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 2011. – 320 стр.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 стр.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
7. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 2014. – 352 стр.
8. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 2014. – 320 стр.
9. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.
10. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 255 стр.
11. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физ. воспитания и спорта. Киев «Олимпийская литература», 2013.
12. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
13. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 2011.
14. Пилюян Р.А. Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховк, 2010.
15. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 2013.
16. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 2015.
17. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 2013.
18. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2015.

Интернет-ресурсы:

1. DVD VOL.1~6 UKKIWON Video TAEKWONDO (WORLD TAEWKONDO FEDERATION), Seoul, Korea.- 2007.
2. Master Jung's. Know-how of Actual Syeoruqi. VOL. 1~4.
3. Kukki. TAEKWONDO. Kukkiwon. VOL.1~2. Seoul Korea.