Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»

РЕКОМЕНДОВАНО
Экспертным советом
МАУДО «ДПШ»

Протокол № 4 от 24.08.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
_____ Ю.В. Смирнова
Приказ МАУДО «ДПШ»
№ 223-ОД от 25.08.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо. Соревновательная подготовка»

Направленность Программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6,5-12 лет
Срок реализации Программы: 1 год
Количество часов по Программе: 74 часа
Год разработки Программы: 2026

Автор-составитель:
Горынкина Анна Игоревна,
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2026 г

Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка 3

Раздел 2. Содержание Программы 9

2.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо. Соревновательная подготовка» 9

2.2 Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо. Соревновательная подготовка» 10

Раздел 3. Воспитательная деятельность 25

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы 29

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо. Соревновательная подготовка» 31

5.1 Методические материалы 31

Список литературы 32

5.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Тхэквондо. Соревновательная подготовка» 32

Приложение 1 34

Приложение 2 35

Приложение 3 38

Раздел 1. Пояснительная записка

Перечень нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 08.03.2026).

2. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 20.02.2026).

3. Стратегия реализации молодёжной политики в Российской Федерации на период до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 №2233-р).

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (ред. от 24.12.2025).

5. Постановление Главного государственного 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 факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи») (ред. от 24.12.2025).

6. Паспорт федерального проекта «Всё лучшее детям» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Молодёжь и дети»).

7. Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 №1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (ред. от 17.12.2025).

8. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации».

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

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм. и доп. от 21.04.2023).

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 №114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

13. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

14. Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобранауки России совместно с ГАОУ ВО «МГПУ», ФГАУ «ФИРО» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» (письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015).

15. Закон Челябинской области от 30.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред. от 29.07.2024).

16. Локальные акты МАУДО «ДПШ».

Направленность программы «Тхэквондо. Соревновательная подготовка» (далее – Программа): физкультурно-спортивная.

Уровень освоения Программы: базовый.

Актуальность Программы

Актуальность Программы заключается в том, что она способствует физическому развитию и формированию здорового образа жизни. В условиях современного общества, где наблюдается рост числа детей с малоподвижным образом жизни, занятия тхэквондо помогают укрепить здоровье, развить силу, выносливость и координацию.

Соревновательная подготовка в рамках данной Программы также играет важную роль, так как позволяет детям развивать уверенность в себе, учиться работать в команде и преодолевать трудности. Родители, стремящиеся к всестороннему развитию своих детей, видят в тхэквондо возможность не только для физической активности, но и для воспитания дисциплины и целеустремленности.

Кроме того, участие в соревнованиях способствует социализации детей и формированию дружеских отношений, что имеет большое значение в их эмоциональном развитии.

Таким образом, Программа отвечает потребностям как детей, так и их родителей, создавая условия для гармоничного роста и развития подрастающего поколения.

Воспитательный потенциал Программы

Программа имеет значительный воспитательный потенциал.

Во-первых, занятия спортом способствуют формированию дисциплины и ответственности у детей, так как регулярные тренировки требуют соблюдения расписания и выполнения заданий педагога-тренера.

Во-вторых, занятия по Программе развивают уверенность в себе и умение преодолевать трудности, что важно для личностного роста ребенка.

Кроме того, участие в соревнованиях помогает обучающимся научиться работать в команде, уважать соперников и принимать поражения с достоинством.

Программа также способствует развитию физических качеств, таких как сила, ловкость и выносливость, что позитивно влияет на общее здоровье детей. Важно и то, что занятия тхэквондо способствуют формированию позитивной самоидентификации и гордости за свои достижения.

Наконец, Программа создает пространство для общения и взаимодействия с ровесниками, что помогает развивать социальные навыки и эмоциональный интеллект.

Таким образом, соревновательная подготовка по тхэквондо является мощным инструментом для всестороннего воспитания и развития детей.

Отличительные особенности Программы

Программа имеет ряд отличительных особенностей, которые выделяют её среди программ общей физической подготовки. Программа выстроена вокруг пяти взаимосвязанных компонентов, каждый из которых целенаправленно готовит юного спортсмена к выступлению на соревнованиях.

В основе Программы лежит компонентная структура, предполагающая включение специализированных тренировок для развития технических и тактических навыков, характерных именно для соревновательных ситуаций. В отличие от программ начального обучения, где упор делается на освоение базовой техники и общее физическое развитие, здесь фокус смещается на развитие скоростных, силовых и выносливостных качеств, необходимых для достижения результата в турнирных поединках. Это означает, что каждое тренировочное средство подчинено конкретной цели — подготовке спортсмена к условиям, в которых от него требуется максимальная мобилизация физических ресурсов.

Важной отличительной чертой Программы являются тренировки с имитацией соревновательной среды. Регулярное проведение спарринговых занятий по правилам официальных соревнований позволяет детям привыкнуть к формату поединка, таймингу, судейству и атмосфере турнира. Тренировочные бои проводятся в более высоком темпе, с ограничениями по времени и характеристиками судейства, отвечающими требованиям соревновательной практики. Такой подход снимает психологический барьер между тренировочным процессом и реальным стартом: обучающийся заранее осваивается с тем, как устроен бой «по правилам», и учится действовать в условиях жёсткого регламента.

Тактическая подготовка составляет отдельный содержательный блок Программы. Обучающихся учат прогнозировать действия соперника, быстро принимать тактические решения и разрабатывать стратегии атаки и защиты. Это возраст, когда у ребёнка начинает формироваться способность к аналитическому мышлению, и программа её целенаправленно развивает через разбор соревновательных ситуаций и изучение индивидуальных особенностей соперников. Юный спортсмен учится не просто выполнять техническое действие, а понимать, зачем и когда его выполнять, что превращает механическое воспроизведение приёмов в осознанное боевое поведение.

Техническая подготовка в рамках Программы имеет чёткую соревновательную ориентацию. Совершенствуются не все техники тхэквондо вообще, а конкретные удары и групповые комбинации, которые применяются на соревнованиях. Особое внимание уделяется навыку быстрого переключения между техниками и позициями в рамках боевого поединка — умению мгновенно переходить от атаки к защите, от одного удара к комбинации, менять дистанцию и стойку в зависимости от ситуации. Это качество напрямую влияет на результативность в спарринге и является одним из ключевых отличий

соревновательной подготовки от базового обучения.

Психологическая подготовка реализуется через встроенные в тренировочный процесс элементы. Формирование стойкости к стрессам и повышение уверенности перед важными стартами особенно значимы для детей 6,5–12 лет, для которых соревновательная ситуация может стать источником сильного эмоционального напряжения. Моделирование соревновательных ситуаций на тренировках — имитация шума зрителей, судейских команд, ограничений по времени — помогает ребёнку привыкнуть к давлению и учит действовать собранно и уверенно. Психологическая устойчивость в этом возрасте закладывается не через разговоры, а через повторяющийся позитивный опыт преодоления волнения в условиях, приближенных к реальному старту.

Таким образом, отличительная особенность Программы заключается в том, что все её компоненты — физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка, а также имитация соревновательной среды — работают как единая система, нацеленная на формирование у юного спортсмена готовности к выступлению на соревнованиях.

Адресат Программы: 6,5 – 12 лет.

Младший школьный возраст - 6,5-11 лет. Ключевым, психолого-педагогическим аспектом данного возрастного периода является развитие психики детей на основе ведущей деятельности – учения. Младшие школьники отличаются остротой и свежестью восприятия, любознательностью. Восприятие на этом уровне психического развития связано с практической деятельностью ребёнка.

Средний школьный возраст - 12-14 лет. Одним из ключевых факторов, характеризующих средний школьный возраст, является развитие мышления. Идеальная форма – то, что ребенок осваивает в этом возрасте, с чем он реально взаимодействует, - это область моральных норм, на основе которых строятся социальные взаимоотношения. Общение со своими сверстниками – ведущий тип деятельности в этом возрасте. В данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Период характеризуется особенным вниманием ребёнка к собственным недостаткам.

Объем, структура, содержание, формы и методы обучения определены в соответствии с возрастными, физиологическими и психологическими особенностями обучающихся.

Данная Программа может быть освоена обучающимися с ОВЗ (по запросу родителей (законных представителей) обучающихся). В данном случае составляется индивидуальный учебный план освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Оптимальное количество обучающихся по Программе (в одной группе) – 15 человек.

Цель Программы: формирование у обучающихся комплекса физических, технических, тактических и психологических навыков, необходимых для успешного участия в соревнованиях по тхэквондо.

Задачи Программы:

Личностные:

- развить у обучающихся уверенность в собственных силах и способность преодолевать волнение в соревновательной обстановке;
- сформировать уважительное отношение к соперникам, тренеру и правилам тхэквондо как основу спортивного поведения;
- воспитать целеустремлённость и настойчивость в освоении техники и достижении спортивных результатов.

Метапредметные:

- развить умения планировать и осуществлять свою деятельность;
- развить навыки конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений и освоить различные социальные роли, умение работать на общий результат и нести ответственность за свои обязанности и поручения.

Предметные (образовательные):

- освоить базовые и соревновательные техники тхэквондо (удары ногами и руками, блоки, перемещения) с соблюдением правильной формы и точности исполнения;
- научиться применять тактические приёмы в спарринге — выбирать оптимальную дистанцию, провоцировать соперника и реализовывать выгодные моменты для атаки или контратаки;
- отработать стандартные комбинации и связки ударов, характерные для соревновательных поединков, добиваясь их быстрого и чёткого выполнения в условиях ограниченного времени.

Планируемые образовательные результаты, которые приобретет обучающийся по итогам освоения Программы.

Личностные:

- обучающийся демонстрирует уверенное поведение в соревновательной обстановке, умеет справляться с волнением и сохранять концентрацию внимания в напряжённых ситуациях поединка;
- обучающийся проявляет уважение к соперникам, тренеру и правилам тхэквондо, соблюдает нормы спортивного этикета, корректно реагирует на судейские решения и адекватно воспринимает как победы, так и поражения;
- обучающийся действует целенаправленно и настойчиво: ставит перед собой посильные спортивные задачи, последовательно работает над их достижением, проявляет упорство в отработке сложных элементов и не снижает усилий при возникновении трудностей.

Метапредметные:

- обучающийся умеет планировать и осуществлять свою деятельность;
- умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом.

Предметные (образовательные):

- обучающийся уверенно выполняет базовые и соревновательные техники тхэквондо (удары ногами и руками, блоки, перемещения), соблюдая правильную форму, траекторию и точность исполнения, а также корректно применяет соответствующую терминологию при описании элементов;
- обучающийся грамотно использует тактические приёмы в спарринге: определяет и удерживает оптимальную дистанцию, распознаёт типичные действия

соперника, создаёт выгодные ситуации для атаки либо контратаки и своевременно реализует тактические замыслы в рамках правил соревнований;

- обучающийся чётко и быстро выполняет стандартные комбинации и связки ударов, характерные для соревновательных поединков, сохраняя стабильность техники и ритм даже в условиях ограниченного времени и нарастающей физической нагрузки.

Объем Программы: 74 часа.

Форма обучения: очная. Программа может быть реализована с применением дистанционных образовательных технологий.

Виды занятий: практическое занятие, беседа, объяснение, игра, соревнование.

Срок освоения Программы:1 год.

Режим занятий: один раз в неделю по 2 академических часа.

Формы контроля:

Текущий контроль: контрольное занятие.

Итоговый контроль: соревнование.

Раздел 2. Содержание Программы

2.1 Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо. Соревновательная подготовка»

Предмет: «Тхэквондо»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во часов	Из них:		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	**Раздел 1. СФП: специальная физическая подготовка**	**23**	**4**	**19**	
1.1	Введение в Программу. Инструктаж по технике безопасности. «Мой Дворец»	2	2	-	
1.2	Основы разминки и растяжки	2	1	1	
1.3	Совершенствование двигательных качеств тхэквондиста	2	-	2	
1.4	Основы правильного дыхания	1	1	-	
1.5	Упражнения для брюшного пресса	1	-	1	
1.6	Упражнения на группы мышц ног	2	-	2	
1.7	Упражнения на основные группы мышц	1	-	1	
1.8	Круговая тренировка для укрепления мышц	1	-	1	
1.9	Силовая тренировка для развития выносливости	1	-	1	
1.10	Подвижные игры для развития выносливости	2	-	2	
1.11	Игровые упражнения для координации	1	-	1	
1.12	Работа со скакалкой	2	-	2	
1.13	Балансировочные упражнения	2	-	2	
1.14	Упражнения на гибкость	1	-	1	
1.15	Упражнения на развитие силы	2	-	2	
2.	**Раздел 2. Технико-тактическая подготовка: развитие атакующих и защитных действий**	**25**	**2**	**23**	
2.1	Специальные спринты	2	1	1	
2.2	Упражнения на реакцию	2	-	2	
2.3	Плиометрика	2	1	1	
2.4	Упражнения с резиновыми лентами	3	-	3	
2.5	Комбинированная тренировка (бег + силовые)	2	-	2	
2.6	Упражнения на скорость	2	-	2	
2.7	Интервальная тренировка	1	-	1	
2.8	Тренировки моделирования соревнований	4	-	4	
2.9	Координационные упражнения	3	-	3	
2.10	Упражнения на технику	4	-	4	контрольное занятие
3.	**Раздел 3. Соревновательная практика**	**26**	**4**	**22**	
3.1	Правила и этикет в тхэквондо: основы спортивного поведения	2	2	-	
3.2	Выход на площадку: ритуал и настрой на	2	-	2	

	поединок				
3.3	Дистанция и тайминг: чувствуем момент для удара	2	-	2	
3.4	Работа в углу: как не терять пространство в поединке	2	-	2	
3.5	Контратака: читаем соперника и отвечаем точно	2	-	2	
3.6	Серийная работа: связки ударов в соревновательном темпе	2	-	2	
3.7	Защита под давлением: блоки, уклоны и разрывы дистанции	2	-	2	
3.8	Тактика раунда: распределяем силы и ищем слабые места соперника	2	-	2	
3.9	Имитация соревновательного стресса: работаем при шуме и отвлечении	2	-	2	
3.10	Разбор видео: учимся видеть ошибки и удачные решения	2	-	2	
3.11	«Мой выбор»: Тхэквондо как профессия - возможности для тех, кто любит спорт	2	2	-	
3.12	Итоговое занятие «Тхэквондо. Соревновательная подготовка	4	-	4	соревнование
	Итого:	**74**	**10**	**64**	

2.2 Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо. Соревновательная подготовка»

Раздел 1. СФП: специальная физическая подготовка (23 часа).

Тема 1.1 Введение в Программу. Инструктаж по технике безопасности. «Мой Дворец» (2 часа).

Теория (2 часа).

Вводный инструктаж по технике безопасности. Основные правила безопасности во время тренировки. Правила поведения в зале. Демонстрация основных безопасных техник (например, как правильно падать, как держать дистанцию). Цели и задачи курса. История Дворца пионеров и школьников им. Н.К. Крупской: история создания; значение для детей и молодежи; доступные секции и кружки.

Тема 1.2 Основы разминки и растяжки (2 часа).

Теория (1 час).

Что такое разминка. Зачем нужна разминка перед физической нагрузкой. Виды разминки (общая и специальная). Основные принципы растяжки.

Практика (1 час).

1. Общая разминка включает прыжки на месте, круговые движения руками и ногами, наклоны в стороны и бег с высокими коленями.
2. В специальную разминку входят удары ногами в воздухе, переходы между передней и задней стойками, лёгкие акробатические элементы.

3. Статическая растяжка охватывает руки, ноги, спину и бока — каждое упражнение выполняется по 15 секунд.
4. Для растяжки внутренней мышцы бедра нужно сесть на пол, максимально развести ноги и наклонить таз вперёд — удерживать позицию 40–50 секунд.
5. Растяжку задней поверхности бедра делают в выпаде с наклоном таза вперёд, удерживая позу 20–30 секунд на каждую сторону.
6. Для растяжки спины нужно лечь лицом вниз и поднять верхнюю часть тела, опираясь на руки, — удерживать 20–30 секунд.
7. Завершают комплекс растяжкой икроножных мышц и шеи с плечами, а также отработкой постановки корпуса и поклонов.

Тема 1.3 Совершенствование двигательных качеств тхэквондиста (2 часа).

Практика (2 часа).

Практическая часть

1. Общая разминка: прыжки на месте, круговые движения руками и ногами, наклоны в стороны, бег с высокими коленями.
2. Специальная разминка: удары ногами в воздухе, переходы между стойками, лёгкие акробатические элементы.
3. Статическая растяжка: руки, ноги, спина, бока — каждое упражнение по 15 секунд.
4. Глубокая растяжка: внутренняя и задняя поверхность бедра, спина, икроножные мышцы, шея и плечи — удержание 20–50 секунд.
5. Отработка базовой техники: удары ногами и руками в медленном и среднем темпе с акцентом на форму и баланс.
6. Развитие скоростно-силовых качеств: серии ударов в максимальном темпе на лапах, короткие ускорения, прыжковые упражнения.
7. Координационная работа: перемещения в стойке, смена дистанции, имитация атак и защит с партнёром без контакта.
8. Отработка соревновательных комбинаций: связки ударов на лапах в парах с контролем точности и скорости.
9. Игровые эстафеты на ловкость, реакцию и выносливость.
10. Заминка: спокойная растяжка, отработка постановки корпуса и поклонов.1.

Тема 1.4 Основы правильного дыхания (1 час).

Теория (1 час)

Что такое диафрагмальное дыхание. Разница между грудным и диафрагмальным дыханием. Как дыхание влияет на физическую активность. Связь между дыханием и контролем эмоций. История дыхательных практик в боевых искусствах

Тема 1.5 Упражнения для брюшного пресса (1 час).

Практика (1 час).

Выполнение комплекса упражнение 3-4 подхода:

1. Планка: лечь на пол лицом вниз, опираясь на предплечья и носки ног. Держите тело прямым, не опуская таз вниз и не поднимая его вверх. Удерживайте эту позицию как можно дольше, стараясь с каждым разом увеличивать время.

2. Скручивания: лечь на пол, согнув ноги в коленях. Поднимаем верхнюю часть тела и плечи, стараясь дотронуться до колен. Повторите упражнение 10-15 раз.
3. Пресс-ножницы: лечь на пол, руки за головой. Поднимаем ноги вверх на уровне 45 градусов и начинаем выполнять движения, как будто делаем ножницы. Повторите 10-15 раз.
4. Пресс-перекаты: сядьте на пол, согнув колени. Сложите руки на груди и начинайте делать перекаты назад, поднимая при этом ноги. Повторите упражнение 10-15 раз.
5. Подъем ног: лечь на пол, руки вдоль туловища. Поднимите ноги вверх в угол 90 градусов и начинайте выполнять подъемы ног, не касаясь ими пола. Повторите упражнение 10-15 раз.

Тема 1.6 Упражнения на группы мышц ног (2 часа).
Практика (2 часа).
Практическая часть
1. Общие упражнения:
- Бег на месте (1 минута).
- Круговые движения ногами (по 30 секунд в каждую сторону).
- Приседания (10 повторений).
2. Специфическая разминка для ног:
- Подъемы на носки (15 повторений).
- Выпады вперед (по 5 на каждую ногу).
3. Упражнения на группы мышц ног:
- Приседания с собственным весом (3 подхода по 10-15 повторений).
- Отработка правильной техники выполнения.
-Выпады назад (3 подхода по 10-12 повторений на каждую ногу).
- Подъемы на носки (3 подхода по 15 повторений).
- Упражнение на икры, можно делать на одной ноге.
- Боковые выпады (3 подхода по 10 повторений на каждую сторону).
- Статические удержания (поза «присед» у стены на 15-30 секунд).
4. Растяжка мышц ног:
- Растяжка квадрицепсов (по 20 секунд на каждую ногу).
- Растяжка задней поверхности бедра (по 20 секунд на каждую ногу).
- Растяжка икр (по 20 секунд на каждую ногу).

Тема 1.7 Упражнения на основные группы мышц (1 час).
Практика (1 час).
Выполнение упражнений на основные группы мышц.
1. Ноги:
- Приседания (3 подхода по 10 повторений).
- Выпады (3 подхода по 10 повторений на каждую ногу).
2. Корпус:
- Планка (30 секунд, 2 подхода).
- Скручивания (3 подхода по 10 повторений).
3. Руки:

- Отжимания от пола (или от скамьи) (3 подхода по 5-10 повторений).
- Упражнения с гантелями (если есть) или с собственным весом (3 подхода по 10 повторений).
4. Игровая часть:
Игра «Эстафета с упражнениями»: обучающиеся делятся на команды и выполняют различные упражнения (приседания, выпады, отжимания) по очереди.
5. Заминка:
- Легкая растяжка всех групп мышц (по 30 секунд на каждую группу).
- Дыхательные упражнения для успокоения.

Тема 1.8 Круговая тренировка для укрепления мышц (1 час).
Практика (1 час).
1. Разминка:
- Бег трусцой или прыжки на месте.
- Растяжка.
- Легкие упражнения для мышц шеи, плеч, спины и ног.
- Приседания (15-20 раз).
- Подтягивания корпуса (наклоны вперед, назад, в стороны) (10-15 раз каждое).
- Планка (30 секунд - 1 минута).
- Велосипед на животе (30 секунд).
- Упражнения на гибкость (например, наклоны, растяжка).
2. Круговая тренировка:
- Стандартный круг может включать в себя следующие упражнения:
- Приседания с гантелями или без (15-20 раз).
- Отжимания на коленях (10-15 раз).
- Упражнения на пресс (например, скручивания с пятой) (15-20 раз).
- Упражнения на гибкость (например, растяжка спины, ног, рук).
- Каждое упражнение выполняется в течение 30-45 секунд, перерыв между упражнениями 15-20 секунд.
4. Заминка:
- Легкая разминка для снижения пульса.
- Растяжка всего тела.
- Релаксация и дыхательные упражнения.

Тема 1.9 Силовая тренировка для развития выносливости (1 час).
Практика (1 час).
Выполнение упражнений:
1. Разминка:
- Бег трусцой или прыжки на месте.
- Растяжка мышц.
2. Силовые упражнения:
- Приседания со штангой или гантелями (10-15 повторений, 2-3 подхода).
- Жим штанги или гантелей лежа (8-12 повторений, 2-3 подхода).
- Подтягивания или обратные отжимания (5-10 повторений, 2-3 подхода).
- Велосипед (15-20 повторений, 2-3 подхода).

- ОФП (10-15 минут):
- Бег с ускорениями.
- Перекаты.
- Лодочка.
- Прыжки через скакалку с изменением темпа.
- Бурпи.

Тема 1.10 Подвижные игры для развития выносливости (2 часа).

Практика (2 часа).

1. Разминка: растяжка и динамические упражнения.
2. Основная часть:
- Разделение на группы по 4-5 человек
- Задание 1: «Передача мяча»:
- Обучающиеся в группе стоят в кругу и передают мяч друг другу, стараясь не дать его поймать другой команде.
- Цель: развитие координации и быстроты реакции.
- Задание 2: «Бой»:
- Обучающиеся в группе по очереди наносят удары в цель, стараясь продержаться как можно дольше.
- Цель: развитие выносливости и силы удара.
- Задание 3: «Скачки на месте»:
- Обучающиеся выполняют скачки на месте в течение 1 минуты, стараясь не останавливаться.
- Цель: развитие выносливости и укрепление мышц ног.
3. Заключительная часть:
- Разогрев: растяжка и расслабление мышц.
- Релаксация и дыхательные упражнения.

Тема 1.11 Игровые упражнения для координации (1 час).

Практика (1 час).

1. Разминка:
- Легкий бег по залу с изменением направления.
- Динамическая разминка: махи руками и ногами, повороты туловища, наклоны.
2. Игровые упражнения на координацию:

Упражнение 1: «Ловкость».

- Обучающиеся стоят в кругу. Один из них бросает мяч другому, при этом все должны двигаться по кругу. Обучающиеся должны поймать мяч и вернуть его обратно, не останавливаясь.

Упражнение 2: «Саймон говорит».

- Ведущий (тренер-педагог) дает команды (например, «Саймон говорит: прыгайте на одной ноге»). Обучающиеся должны выполнять команды, но только если они начинаются с «Саймон говорит».

Упражнение 3: «Полоска препятствий».

- Создание полосы препятствий с использованием конусов, скакалок и других предметов. Обучающиеся должны пройти полосу, выполняя различные задания (прыжки, приседания, шаги в сторону).

Упражнение 4: «Тхэквондо-эстафета».

- Разделение обучающихся на команды. Каждая команда должна выполнить серию заданий (например, удары ногами, прыжки) и передать «эстафету» следующему участнику.

3. Легкие упражнения на растяжку, акцент на ноги и спину.

Тема 1.12 Работа со скакалкой (2 часа).

Практика (2 часа).

Выполнение упражнений со скакалкой:
- Скакалка в движении: прыжки через скакалку с разными вариациями (обычные прыжки, прыжки на одной ноге, прыжки с поворотами).
- Работа с партнером: передача скакалки от одного обучающегося другому во время прыжков.
- Упражнения для развития гибкости и координации:
- Растяжка и упражнения на гибкость (например, растяжка спины, ног, рук).
- Координационные упражнения (например, перекаты, удержание равновесия на одной ноге).

Тема 1.13 Балансировочные упражнения (2 часа).

Практика (2 часа).

Выполнение балансировочных упражнений:
1. Упражнение «Стоим на одной ноге»: обучающиеся поочередно стоят на одной ноге, стараясь удержать равновесие.

Вариации: закрыть глаза, поднять руки в стороны.

2. Упражнение «Переправа»:
- Разложить гимнастические маты или скакалки на полу.
- Обучающиеся должны пройти по «мосту», не касаясь земли.
3. Упражнение «Баланс на платформе»: обучающиеся выполняют простые движения (наклоны, повороты) на платформе.
4. Игра «Балансирующий мяч»: обучающиеся стоят на одной ноге и передают мяч друг другу, стараясь не потерять равновесие.
5. Упражнение «Танец на линии»:
- Провести линию на полу (можно использовать ленту).
- Обучающиеся должны пройти по линии, выполняя различные движения (подпрыгивания, повороты).
6. Легкие растягивающие упражнения для ног и спины.

Тема 1.14 Упражнение на гибкость (1 час).

Практика (1 час).

Выполнение упражнений на гибкость.
1. Статическая растяжка:
- растяжка ног: наклоны к прямым ногам (сидя);

- растяжка внутренней стороны бедра (поза бабочки);
- растяжка квадрицепсов (стоя);
2. Растяжка спины и рук:
- кошка-корова (на четвереньках);
- растяжка рук через голову (вытягивание).
3. Динамическая растяжка:
Динамические движения: выпады с поворотом туловища; махи ногами (вперед и в стороны); круговые движения ногами (стоя).
4. Специальные упражнения для тхэквондо.
- Упражнения на гибкость для ударов: удары ногами в воздухе (высокие и низкие); упражнения на растяжку для высоких ударов (например, подъем ноги на опору).
5. Легкая растяжка всех групп мышц.
6. Дыхательные упражнения для расслабления.

Тема 1.15 Упражнения на развитие силы (2 часа).
Практика (2 часа).
1. Разминка: лёгкие растяжки, маховые движения, прыжки на месте.
2. Силовая подготовка: отжимания, приседания, планка, прыжки, тяга с резинкой (по 3 подхода).
3. Техническая работа: базовые удары с акцентом на силу, удары в воздухе (в т. ч. с весами — при достаточном уровне), смена стоек и подскоки (по 10–15 повторений).
4. Командная эстафета на время (прыжки, отжимания и др.).
5. Заминка: растяжка и расслабляющие упражнения.
6. Педагог контролирует технику и следит за безопасностью.

Раздел 2. Технико-тактическая подготовка: развитие атакующих и защитных действий (24 часа).
Тема 2.1 Специальные спринты (2 часа).
Теория (1 час).
Описание техники выполнения спринтов. Как спринты применяются в тхэквондо (например, для быстрого выхода на дистанцию к противнику).
Практика (1 час).
1. Разминка:
- Легкий бег по кругу.
- Упражнения на гибкость (наклоны, растяжка ног).
- Легкие упражнения на ускорение (вперед и назад).
2. Практика спринтов:
- Разделение обучающихся на группы (по 3-4 человека) для выполнения спринтов на расстоянии 15-20 метров.
- Подсчет времени, чтобы обучающиеся могли оценить свои результаты.
- Обратная связь по технике выполнения.
3. Эстафеты:
- Проведение эстафет между командами с использованием спринтов.
- Каждый участник выполняет спринт и передает эстафету следующему.

Тема 2.2 Упражнения на реакцию (2 часа).
Практика (2 часа).
1. Разминку с динамическими движениями — прыжки, махи, бег с изменением направления.
2. Упражнения на зрительно-моторную реакцию — реагирование на сигнал (хлопок, команда, цвет) стартовым движением или коротким ударом.
3. Отработка реакции на атаку партнёра в парах — быстрый блок либо уход с линии атаки с последующей ответной серией.
4. Отработка реакции в условном поединке с ограниченным набором действий (только удары ногами / только защита).
5. Подвижные игры и эстафеты с элементами внезапности (смена задания, неожиданные сигналы);
6. Растяжка и краткий разбор типичных ошибок.

Тема 2.3 Плиометрика (2 часа).
Теория (1 час).
Что такое плиометрика. Примеры плиометристических упражнений (прыжки, отталкивания и т. д.).
Практика (1 час).
1. Суставная разминка и динамическая растяжка с акцентом на ноги и голеностопы.
2. Прыжковые упражнения на месте — прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, прыжки в приседе (по 3 подхода).
3. Отработка запрыгивания на возвышенность и спрыгивания с быстрым возвратом (упор на минимальный контакт с поверхностью).
4. Серия прыжков в длину и в стороны из боевой стойки с фиксацией приземления в стойке.
5. Взрывные удары ногами по лапам после прыжкового отталкивания — акцент на резкость и скорость выноса бедра.
6. Игровая эстафета с прыжковыми заданиями (прыжки через линии, запрыгивания, комбинированные прыжки).
7. Статическая растяжка ног и голеностопов.

Тема 2.4 Упражнения с резиновыми лентами (3 часа).
Практика (3 часа).
1. Общая разминка:
- Бег на месте.
- Махи ногами (по 10 раз каждой ногой).
- Круговые движения руками (вперед и назад).
- Наклоны и повороты туловища.
2. Специальная разминка:
- Простые упражнения с резиновыми лентами (по 10 раз каждое):
- Тяга ленты на себя (для спины).
- Отжимания от ленты (ленту обвести вокруг спины, руки на уровне груди).
3. Упражнения на силу и координацию:

- Упражнение «Ракета»: встать на ленту, делать выпады вперед, используя ленты для дополнительной нагрузки.
- Упражнение «Боковые подъемы»: встать на ленту и делать боковые подъемы ногами, развивая боковую силу.
- Упражнение «Скручивания»: лежать на спине, фиксировать ленту, поднимать верхнюю часть тела, имитируя скручивание.
4. Упражнения на гибкость:
- Растяжка с резиновыми лентами: различные варианты растяжки для рук и ног (например, надевание ленты на стопу и вытягивание ноги).
- Упражнение «Ушко»: сидя на полу, растянуть ленту между ногами и тянуться вперед.
5. Игра с лентами: поделить обучающихся на команды и провести эстафету с резиновыми лентами (например, передавать ленту, не касаясь её руками).

Тема 2.5 Комбинированная тренировка (бег +силовые) (2 часа).
Практика (2 часа).
1. Разминка с суставной гимнастикой и лёгкой динамической растяжкой.
2. Беговые серии разной интенсивности — равномерный бег, ускорения, челночный бег.
3. Отработка силовых упражнений в круговой схеме — отжимания, приседания, планка, выпрыгивания.
4. Короткий спринт плюс серия отжиманий/приседаний.
5. Перемещения в боевой стойке, удары после рывка, короткие серии ударов в движении.
6. Спокойная ходьба и статическая растяжка основных мышечных групп.

Тема 2.6 Упражнения на скорость (2 часа).
Практика (2 часа).
1. Суставная разминка и динамические упражнения для подготовки мышц и суставов.
2. Отработка коротких ускорений и челночный бег для развития стартовой скорости.
3. Выполнение серии быстрых ударов руками и ногами по лапам с акцентом на максимальную скорость.
4. Тренировка скоростных перемещения в боевой стойке — смены дистанции, подскоки, развороты.
5. Эстафета с элементами тхэквондо — быстрые удары по мишеням, резкие смены направления.
6. Скоростно-силовые связки: 2–3 удара в максимальном темпе с возвратом в стойку.
7. Статическая растяжка для восстановления мышц и снятия напряжения.

Тема 2.7 Интервальная тренировка (1 час).
Практика (1 час).
1. Суставная разминка и динамическая растяжка для подготовки к нагрузке.

2. Выполнение коротких спринтов (15–20 м) с ходьбой или спокойным бегом — 3–4 цикла.
3. Отработка серии ударов (руками/ногами) в максимальном темпе в течение 20 секунд, затем 40 секунд отдыха — 3–4 подхода.
4. Выполнение интервальных перемещений в боевой стойке: резкие рывки вперёд-назад, смены дистанции с возвратом в стойку.
5. Круговая работа по станциям: прыжки на скакалке, отжимания, приседания, удары по лапам — по 30 секунд на станцию, 2–3 круга.
6. Условный поединок с лимитом активности: 30 секунд интенсивной работы, 30 секунд — медленное перемещение и восстановление.
7. Спокойная ходьба и статическая растяжка основных мышечных групп.

Тема 2.8 Тренировки моделирования соревнований (4 часа).
Практика (4 часа).
1. Общая и специальная разминка по формату соревновательного разогрева.
2. Обучающиеся отрабатывают выход на площадку, приветствие, поклоны судьям и сопернику по соревновательному регламенту.
3. Поединки по правилам соревнований с ограничением времени раунда и судейством тренера: обучающиеся чередуют роли - один выступает, второй моделирует типичного соперника (агрессивный, контратакующий, выжидающий стиль).
4. Разбор типичных соревновательных ситуаций: выход из угла, работа при отступлении, контратака после пропущенного удара.
5. Турнирная мини-схватка по олимпийской системе с объявлением результатов и награждением.
6. Заминка и обсуждение ошибок и удачных моментов.

Тема 2.9 Координационные упражнения (3 часа).
Практика (3 часа).
1. Общая разминка (бег, прыжки, наклоны).
2. Специфическая разминка (круговые движения руками и ногами, растяжка мышц).
3. Основная часть:
А. Координационные упражнения:
- Прыжки через скакалку.
- Ступенчатые движения: нарисовать на полу линии или использовать ленты для создания «лабиринта»: ходьба по линии (вперед, назад, боком); прыжки с одной ноги на другую по линиям.
- Упражнения с мячом: перебрасывание мяча с партнером. Мяч можно катать между партнерами, затем использовать для бросков.
Б. Основные техники тхэквондо.
- Позиции стоя: выполнение основных стоек (чунг-кик, ан-унг).
- Удары ногами: показ и отработка простых ударов ногой (маев, ап-чаги).
- Комбинации движений: соединение координационных элементов с ударами (например, удар ногой с бойкой к руке).
4. Легкое восстановление (медленные растяжки).

Тема 2.10 Упражнения на технику (4 часа).
Практика (4 часа).
1. Общая разминка: прыжки, наклоны, вращения.
2. Специфическая разминка (акцент на ноги и руки): круговые движения руками, выпады, приседания.
3. Повторение основных техник.
Удары: Front kick (удар передней ногой); Roundhouse kick (круговой удар); Side kick (боковой удар).
Блокировки: Low block; High block; Middle block.
Парами: обучающиеся отрабатывают каждую технику по 2-3 раза.
4. Упражнения на технику.
Стендовые упражнения: отработка техник на месте (через счет).
Движения с продвижением: отработка ударов и блоков в движении.
Работа с партнерами:
- Техника «атакуй-блокируй».
- Упражнения на точность и скорость выполнения ударов. Текущий контроль. Обучающийся выполняет 30-секундный условный поединок с партнёром: где демонстрирует минимум одну серию из двух ударов, одну контратаку, контролирует дистанцию и темп, соблюдает ритуалы и проявляет уважение к сопернику. Педагог оценивает технику выполнения: правильность, форма, скорость, исходя из следующих критериев.
Критерии оценки:
1. Техника: чистота формы, фиксация, возврат в стойку.
2. Тактика: выбор момента, работа на дистанции, распределение сил.
3. Скорость/реакция: своевременность действий, отсутствие задержек.
4. Поведение: дисциплина, соблюдение ритуалов, уважение к партнёру.

Раздел 3. Соревновательная практика (26 часов).
Тема 3.1 Правила и этикет в тхэквондо: основы спортивного поведения (2 часа).
Теория (2 часа).
Правила тхэквондо: основные правила поведения на тренировках и соревнованиях. Правила безопасности на занятиях тхэквондо. Этикет тхэквондо.

Тема 3.2 Выход на площадку: ритуал и настрой на поединок (2 часа).
Практика (2 часа).
1. Лёгкая разминка для снятия напряжения.
2. Отработка правильного выход на площадку (пошаговый алгоритм).
3. Выполнение соревновательных поклонов: в сторону судей, соперника, тренера.
4. Отработка мини-сценария: выход — поклон — занятие стойки — команда «Чунби» — «Сичак».
5. Тренировка спокойного дыхания в стойке (3–4 цикла).
6. Разбор 1–2 типичных ошибок.
7. Заминка и повторение ключевых действий.

Тема 3.3 Дистанция и тайминг: чувствуем момент для удара (2часа).
Практика (2 часа).
1. Разминка с акцентом на подвижность суставов и реакцию.
2. Отработка определения дистанции по ориентирам (лента, конус, партнёр на месте).
3. Выполнение упражнения «шаг вперёд — удар / шаг назад — защита» в медленном и ускоренном темпе.
4. Тренировка реакции на сигнал (хлопок, команда) — быстрый удар или разрыв дистанции.
5. работа в парах: отработка «ловить момент»: партнёр делает ложное движение – обучающийся выбирает момент для удара или ухода.
6. Проведение коротких условных поединков с заданием бить только при чётком ощущении дистанции.
7. Игровые задания: «достань мишень только с нужной дистанции», «не дай коснуться себя, но коснись сам».
8. Разбор типичных ошибок (преждевременный удар, потеря дистанции).
9. Лёгкая заминка и повторение 2–3 ключевых правил по дистанции и таймингу.

Тема 3.4 Работа в углу: как не терять пространство в поединке (2 часа).
Практика (2 часа).
1. Разминка с упором на подвижность и чувство пространства.
2. Отработка базовых перемещений в ограниченном квадрате (как в углу площадки).
3. Выполнение упражнения на контроль дистанции: шаг назад — удержание границы, шаг вперёд — выход на ударную дистанцию.
4. Работа в парах: отработка выхода из угла - один прижимает к углу, второй ищет проход через смену уровня и развороты.
5. Отработка коротких связок ударов при ограниченном пространстве (без широких махов).
6. Мини-спарринги с задачей не прижиматься к границе и постоянно «открывать» линию ухода.
7. Игровые задания: «удержи угол — не дай выйти» и «выйди из угла за 3 движения».
8. Разбор ошибок.
9. Заминка и повторение 2–3 ключевых действий для работы в углу.

Тема 3.5 Контратака: читаем соперника и отвечаем точно (2 часа).
Практика (2 часа).
1. Разминка с акцентом на реакцию и координацию.
2. Отработка в парах чтение замаха соперника: один начинает атаку, второй уходит с линии и тут же бьёт в ответ.
3. Выполнение серии контратак после блока: блок — мгновенный ответный удар ногой.
4. Отработка контратаки на опережение: соперник делает шаг вперёд — встречный удар.

5. Отработка связки «уклон — удар — отход» в медленном и соревновательном темпе.
6. Задание с лапами: педагог-тренер показывает цель поочерёдно и неожиданно — обучающийся бьёт точно и быстро.
7. Проведение условных поединков с заданием: только контратака, инициатива у соперника.
8. Разбор типичных ошибок (ранний ответ, неточный удар, потеря баланса).

Тема 3.6 Серийная работа: связки ударов в соревновательном темпе (2 часа).
Практика (2 часа).
1. Разминка с акцентом на скорость и координацию.
2. Отработка базовых связок из 2–3 ударов (рука — нога, нога — рука) по воздуху в медленном и среднем темпе.
3. Отработка: те же связки по лапам с постепенным ускорением до соревновательного темпа.
4. Тренировка серии с чередованием уровня: удар в корпус — удар в голову — удар в корпус.
5. Отработка связки в движении: шаг вперёд — серия из 3 ударов — шаг назад — возврат в стойку.
6. Работа в парах: один подставляет лапы в случайном порядке, второй бьёт связки на скорость и точность.
7. Проведение условных поединков с заданием: атаковать только сериями не менее 2 ударов.
8. Разбор типичных ошибок (разрыв между ударами, потеря баланса, замах перед вторым ударом).

Тема 3.7 Защита под давлением: блоки, уклоны и разрывы дистанции (2 часа).
Практика (2 часа).
1. Разминка с акцентом на подвижность ног и корпуса.
2. Отработка базовых блоков от прямых и боковых ударов на месте и в движении.
3. Отработка: уклоны и уходы с линии атаки по сигналу педагога-тренера.
4. Тренировка разрыва дистанции: резкий шаг назад после блока или уклона с возвратом в стойку.
5. Работа в парах: один атакует сериями, второй защищается блоками и уклонами без отступления.
6. Отработка связки «блок — уклон — разрыв — контратака» в соревновательном темпе.
7. Проведение условных поединков с заданием: соперник непрерывно давит, задача - не пропустить.
8. Игровое задание: «стена давления» — двое наступают, один защищается и уходит.
9. Разбор типичных ошибок (закрытие глаз, пассивное отступление, потеря стойки).
10. Лёгкая заминкой и повторение 2–3 ключевых правил защиты под давлением.

Тема 3.8 Тактика раунда: распределяем силы и ищем слабые места соперника (2 часа).
Практика (2 часа).
1. Разминка с акцентом на лёгкое перемещение и контроль дыхания.
2. Отработка смены темпа: медленный заход — резкая атака — отход — пауза — повтор.
3. Работа в парах: один ведёт поединок в спокойном темпе, второй наблюдает и ищет открытые зоны у партнёра. Смена ролями: теперь атакующий работает по обнаруженным слабым местам.
4. Выполнение задания «три фазы раунда»: начало — разведка, середина — давление, концовка — решающая атака.
5. Проведение условных поединков с заданием: первый удар — разведка, после второго — точная атака в открытую зону. Задание «выдержи темп»: соперник ускоряется в концовке, ученик сохраняет силы и отвечает точно.
6. Разбор типичных ошибок (слишком ранний рывок, работа на одном дыхании, игнорирование открытых зон).
7. Лёгкой заминкой и повторение 2–3 ключевых правил распределения сил и тактики раунда.

Тема 3.9 Имитация соревновательного стресса: работаем при шуме и отвлечении (2 часа).
Практика (2 часа).
1. Разминка с дыхательными упражнениями.
2. Отработка базовых ударов и блоков в спокойном режиме без отвлекающих факторов.
3. выполнение задания: включить фоновый шум (запись трибун, разговоры, музыка) и повторить те же элементы.
4. Работа в парах - простые связки: один атакует, второй защищается и контратакует при включённом шуме. Добавление отвлечений: педагог-тренер даёт голосовые команды или бросает лёгкий мяч рядом — обучающийся должен не терять концентрацию и завершить действие.
5. Мини-поединки с условием: нельзя останавливаться из-за неожиданных звуков или движений вокруг.
6. Выполнение задания «один удар на точность»: при сильном шуме и движении сбоку нужно выбрать момент и нанести чёткий удар по лапе.
7. Лёгкая заминка и устное повторение 2–3 приёмов, которые помогли сохранять спокойствие и технику.

Тема 3.10 Разбор видео: учимся видеть ошибки и удачные решения (2 часа).
Практика (2 часа).
1. Лёгкая разминка без ударной нагрузки.
2. Просмотр короткого фрагмента поединка и вместе с обучающимися назвать 1–2 заметных действия (удар, блок, шаг).
3. Практика:

- разделить группу на мини-команды: каждая ищет в одном эпизоде либо ошибку, либо удачное решение — и кратко объясняет свой выбор.
- разбор 2–3 типичных ошибок в тхэквондо (потеря стойки, лишний замах, открытая спина) на статичных кадрах или замедленном видео. На примере удачного эпизода разобрать, почему действие сработало (дистанция, тайминг, контроль корпуса).
4. Работа в парах: один повторяет увиденную удачную связку из видео, второй подмечает, что получилось, а что отличается.
5. Мини-задание «найди момент»: на коротком ролике обучающиеся поднимают руку, когда видят явную ошибку или хороший приём:
- дать каждому 10–15 секунд, чтобы назвать 1 свой вывод: «Я заметил…» или «Так делать не стоит, потому что…».
- отработать 1–2 исправленных элемента (например, удар без лишнего замаха или уход с линии атаки) в медленном темпе.

Тема 3.11 «Мой выбор»: Тхэквондо как профессия - возможности для тех, кто любит спорт (2 часа).

Теория (2 часа).

Профессии в мире тхэквондо: тренер, судья, врач, организатор, медиаспециалист. Навыки, которые даёт тхэквондо (самоконтроль, скорость реакции, работа с людьми) и где они пригодятся вне ринга. Мифы о спортивной карьере (например, «только чемпионы остаются в спорте») и показ альтернативного пути.

Тема 3.12 Итоговое занятие «Тхэквондо. Соревновательная подготовка» (4 часа).

Практика (4 часа).

Итоговое занятие «Тхэквондо. Соревновательная подготовка». Подведение итогов обучения за курс. Оценка усвоенных навыков и умений. Промежуточная аттестация в форме соревнования.

Раздел 3. Воспитательная деятельность

3.1 Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и право - порядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образованиив Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по ДООП «Тхэквондо. Соревновательная подготовка» являются:

- формирование уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;
- формирование ценностного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
- воспитание морально-волевых и нравственных качеств: целеустремленности, самообладания, ответственности, патриотизма.

Основные целевые ориентиры определяются на основе российских базовых конституционных ценностей с учётом целевых ориентиров результатов воспитания обучающихся в общеобразовательных организациях, что обеспечивает единство содержания воспитания, воспитательной деятельности, воспитательного пространства во всех образовательных организациях, в которых обучаются дети.

Основные целевые ориентиры воспитания детей ДООП «Тхэквондо. Соревновательная подготовка»:

- формирование установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;
- формирование установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;
- воспитание высоких морально-этических норм и нравственных качеств у спортсмена - гражданина России;
- формирование навыков командной работы и сотрудничества;
- воспитание честности, справедливости, уважения к сопернику и способности проигрывать с достоинством.

3.2 Формы и методы воспитания

Дополнительное образование имеет практико-ориентированный характер и ориентировано на свободный выбор педагогом таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к творческой деятельности, познанию, нравственному поведению.

Основными формами воспитания по методу воздействия в ДООП «Тхэквондо. Соревновательная подготовка» являются:

- получение информации о происхождении и развитии тхэквондо, философии и этике в тхэквондо; знакомство с биографиями известных мастеров в этом виде спорта, как источник формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения (важно, чтобы дети не только получали эти сведения от педагога, но и сами осуществляли работу с информацией: поиск, сбор, обработку, обмен и т. д.):
- практические занятия обучающихся (учебно-тренировочные, подготовка к соревнованиям) - способствуют усвоению и применению правил поведения и коммуникации, формированию умений в области целеполагания, планирования, укреплению внутренней дисциплины, дают опыт долгосрочной системной деятельности;
- участие в воспитательных мероприятиях коллектива/объединения, где проявляются и развиваются личностные качества: эмоциональность, активность, нацеленность на успех, готовность к командной деятельности и взаимопомощи;
- итоговые мероприятия (соревнования) - способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, воспитывают ответственность, целеустремленность, самообладание, патриотизм, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу обучающихся.

В воспитательной деятельности с обучающимися по ДООП «Тхэквондо. Соревновательная подготовка» используются следующие методы воспитания:

- метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение);
- метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);
- метод упражнений (приучения);
- методы стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного);
- методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки;
- методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3 Условия осуществления воспитательного процесса, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организацияхс учётом

установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе предусматривает не определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижении в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, о влиянии воспитательных мероприятий в рамках реализации программы на коллектив обучающихся.

3.4 Календарный план воспитательной работы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Тхэквондо. Соревновательная подготовка»

№ п/п	Название мероприятия	Цель мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	Игра «Давайте познакомимся»	создание благоприятной психологической атмосферы для дальнейшего обучения в объединении	сентябрь	фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте; в официальной группе ВКонтакте филиала МАУДО «ДПШ»
2.	Просмотр и обсуждение соревнований различного уровня	повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства учащихся, их умственной работоспособности, воспитание волевых и нравственных качеств	в течение учебного года	фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте; в официальной группе ВКонтакте филиала МАУДО «ДПШ»
3.	Беседа «История одного удара: легенды тхэквондо»	формирование у обучающихся ценностного отношения к спорту как к сфере, где успех строится не только на физической силе, но и на нравственных качествах (упорстве,	ноябрь	фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте; в официальной группе ВКонтакте филиала МАУДО «ДПШ»

		дисциплине, уважении, самоконтроле)		
4.	Практикум по ритуалам и вежливости «День этикета тхэквондо»	формирование уважения к традициям и ценностям тхэквондо; мотивация к личностному росту обучающихся	март	фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте; в официальной группе ВКонтакте филиала МАУДО «ДПШ»
5.	«День открытых дверей»	формирование чувства сопричастности к деятельности коллектива	май	фото-и видеоматериалы с выступлением обучающихся на странице объединения ВКонтакте; в официальной группе ВКонтакте филиала МАУДО «ДПШ»

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль

Форма контроля: контрольное занятие.

В ходе текущего контроля по Разделу №2 обучающийся выполняет 30-секундный условный поединок с партнёром: где демонстрирует минимум одну серию из двух ударов, одну контратаку, контролирует дистанцию и темп, соблюдает ритуалы и проявляет уважение к сопернику. Педагог оценивает технику выполнения: правильность, форма, скорость, исходя из следующих критериев.

Критерии оценки:

1. Техника: чистота формы, фиксация, возврат в стойку.
2. Тактика: выбор момента, работа на дистанции, распределение сил.
3. Скорость/реакция: своевременность действий, отсутствие задержек.
4. Поведение: дисциплина, соблюдение ритуалов, уважение к партнёру.

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
Контрольное занятие (по разделу №2)	низкий	у обучающегося заметны существенные ошибки в технике — нарушена форма ударов, нестабилен возврат в стойку; выбор момента для атак и контроль дистанции затруднены, обучающийся часто оказывается в невыгодном положении; наблюдаются заметные задержки в реакции и снижение темпа; соблюдение ритуалов непостоянно, в поведении могут проявляться элементы нетерпения или невнимания к партнёру
	средний	техника в целом соответствует требованиям, но встречаются небольшие погрешности в форме или возврате в стойку; обучающийся выполняет серию и контратаку, однако выбор момента и контроль дистанции не всегда точны; скорость достаточна, но бывают кратковременные задержки; ритуалы соблюдаются, уважение к партнёру проявляется, но не постоянно
	высокий	обучающийся демонстрирует чёткую технику ударов и возвратов в стойку, грамотно выбирает момент для серии и контратаки, уверенно контролирует дистанцию и темп на протяжении всего поединка, своевременно реагирует на действия партнёра, безупречно соблюдает ритуалы и проявляет уважительное отношение к сопернику

Промежуточная аттестация

Текущий контроль

Форма: соревнование.

Обучающиеся принимают участие в соревновании. Педагог оценивает технические навыки; физическую подготовленность; умение работать в команде и спортивный дух; соблюдение правил и этики борьбы.

Форма контроля	Уровень освоения материала	Зачетные требования
соревнование	низкий	- обучающийся не уверен в выполнении техник, делает много ошибок, не понимает основополагающие

		принципы движений; - обучающийся часто утомляется, физическая подготовленность не соответствует требованиям соревнований; - обучающийся проявляет неуважение или замкнутость в общении с другими участниками; - обучающийся отлично знает и соблюдает правила соревнований, ведет себя достойно и честно. - обучающийся нарушает правила соревнования, проявляет недисциплинированность
	средний	- обучающийся выполняет основные техники с приемлемой точностью, но допускает некоторые ошибки в координации; проявляет базовое понимание тактики; - обучающийся имеет приемлемую физическую подготовленность, но может дать слабину в момент интенсивной активности; - обучающийся достаточно хорошо взаимодействует с другими, хотя иногда возникает некоторая замкнутость или неуверенность; - обучающийся знает основные правила, но иногда допускает мелкие нарушения или не всегда следует этическим нормам
	высокий	- обучающийся уверенно выполняет все техники (удары, блоки, падения) с высокой точностью и координацией; показаны разнообразные приемы и элементы тхэквондо; - обучающийся показывает отличную физическую форму, обладает хорошей выносливостью и силой, способен долго выдерживать нагрузки; - обучающийся показывает уважение к соперникам и партнерам, активно поддерживает товарищей, демонстрирует высокий уровень спортивного духа; - обучающийся отлично знает и соблюдает правила соревнования, ведет себя достойно и честно

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо. Соревновательная подготовка» оцениваются по карте педагогического наблюдения (приложение 3).

Личностные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо. Соревновательная подготовка» оцениваются специально подобранным психологическим инструментарием (приложение 3).

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо. Соревновательная подготовка»

5.1 Методические материалы

Форма обучения – очная; с применением дистанционных образовательных технологий.

Основные формы учебных занятий:

1.Беседа – диалогический метод обучения, при котором преподаватель путем постановки тщательно продуманной системы вопросов подводит учащихся к пониманию нового материала или проверяет усвоение уже изученного.
выступлению.

2.Практическое занятие – это занятие, проводимое под руководством преподавателя, направленное на углубление научно-теоретических знаний и овладение определенными методами самостоятельной работы, которое формирует практические умения.

3.Объяснение – словесный метод обучения, заключающийся в истолковании закономерностей, существенных свойств изучаемых объектов, отдельных понятий, фактов или явлений при изучении, как правило, теоретического материала различных наук, при раскрытии коренных причин и следствий в явлениях природы и общественной жизни.

4. Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое в соответствии с утвержденным его организатором положением (регламентом).

5. Игра – это форма учебного процесса в условных ситуациях, направленная на воссоздание и усвоение общественного опыта во всех его проявлениях: знаниях, навыках, умениях, эмоционально-оценочной деятельности.

Методы обучения: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный.

Форма организации образовательного процесса: групповая, индивидуально-групповая.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, рефлексия, соревнование, стимулирование, мотивация.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, здоровьесберегающие технологии и др.

Список литературы

1. Волков, В.М., Филин, В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013, 75 с.
2. Волков, Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 2014, 144 с.
3. Годик, М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 2010, 193 с.
4. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010, 439 с.
5. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 2011, 320 с.
6. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012, 280 с.
7. Мо, Ч. С. Тхэквондо для начинающих. – М.: 2014, 132 с.
8. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой – М.: Физкультура и спорт, 2013, 208 с.
9. Павленко, А.В. Методика формирования базового технического арсенала на этапе начальной подготовки в тхэквондо: учебное пособие. – Санкт-Петербург: 2013, 130 с.
10. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Высшая школа. 2014, 352 с.
11. Система подготовки спортивного резерва / Под. ред. В.Г. Никитушкина. - М.: 2014, 320 с.
12. Хрущев, С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012, 157 с.
13. Филин, В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010, 255 с.

5.2 Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Тхэквондо. Соревновательная подготовка»

№ п/п	Наименование основного оборудования	Кол-во единиц
I.	**Учебно-практическое (учебно-лабораторное, специальное, спортивный инвентарь, инструменты и т.п.) оборудование**	
1.	гантели массивные (от 1 до 6 кг)	6
2.	мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	3
3.	зеркала	4
4.	мат гимнастический	6
5.	скакалка гимнастическая	15
6.	стенка гимнастическая	2
7.	секундомер	1
	II. Мебель	
1.	стул	5
2.	гимнастические скамейки	2
3.	стойки для хранения наград	2
4.	шкафы для хранения	2

Приложение 1

Календарный учебный график образовательного модуля «Тхэквондо. Соревновательная подготовка»

Комитет по делам образования города Челябинска

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования "Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинск"

Утверждаю: Директор МАУДО "ДПШ"
_____ Ю.В. Смирнова
сентября 2026 г.

Первый заместитель директора _____
А.А. Завьялов
1 сентября 2026 г.

Календарный учебный график

Филиал на 2026-2027 год

название программы, группа	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь				Декабрь					Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август			
	31 август-5 сентября	7-13 сентября	14-20 сентября	21-27 сентября	28 сентября -4 октября	5-11 октября	12-18 октября	19-25 октября	26 октября-1 ноября	2-8 ноября	9-15 ноября	16-22 ноября	23-29 ноября	30 ноября-6 декабря	7-13 декабря	14-20 декабря	21-27 декабря	28 декабря-3 января	4-10 января	11-17 января	18-24 января	25-31 января	1-7 февраля	8-14 февраля	15-21 февраля	22-28 февраля	1-7 марта	8-14 марта	15-21 марта	22-28 марта	29 марта-4 апреля	5-11 апреля	12-18 апреля	19-25 апреля	26 апреля-2 мая	3-9 мая	10-16 мая	17-23 мая	24-30 мая	31 мая-6 июня	7-13 июня	14-20 июня	21-27 июня	28 июня-4 июля	5-11 июля	12-18 июля	19-25 июля	26 июля-1 августа	2-8 августа	9-15 августа	16-22 августа	23-29 августа
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
	первое полугодие 01.09.2026 - 31.12.2026																		второе полугодие 01.01.2027 - 31.05.2027																																					
Тхэквондо. Соревновательная подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	в	2	2	2	2	2	2	2/п	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2/п													

т- текущий контроль
п-промежуточная аттестация
в-выходные праздничные дни

Приложение 2

КАРТОЧКА
дополнительной модульной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо. Соревновательная подготовка»

Наименование	Содержание
название ДООП/модуля	«Тхэквондо. Соревновательная подготовка»
краткое название ДООП/модуля	«Тхэквондо. Соревновательная подготовка»
направленность программы	Физкультурно-спортивная
краткое описание	Программа направлена на формирование базовых технико-тактических навыков и готовности к участию в соревнованиях. В ходе занятий обучающиеся осваивают основные удары и блоки, учатся грамотно выстраивать тактику поединка и контролировать дистанцию. Программа сочетает физическую подготовку (скорость, силу, координацию) с воспитанием дисциплины, уважения к сопернику и следования традициям тхэквондо. Тренировки включают игровые и соревновательные элементы, адаптированные под возрастные особенности детей. Регулярные контрольные испытания и условные поединки помогают отслеживать прогресс и развивать уверенность в своих силах
содержание программы учебного плана (наименование разделов и тем)	1. Раздел 1. СФП: специальная физическая подготовка 1.1 Введение в Программу. Инструктаж по технике безопасности. «Мой Дворец» 1.2 Основы разминки и растяжки 1.3 Совершенствование двигательных качеств тхэквондиста 1.4 Основы правильного дыхания 1.5 Упражнения для брюшного пресса 1.6 Упражнения на группы мышц ног 1.7 Упражнения на основные группы мышц 1.8 Круговая тренировка для укрепления мышц 1.9 Силовая тренировка для развития выносливости 1.10 Подвижные игры для развития выносливости 1.11 Игровые упражнения для координации 1.12 Работа со скакалкой 1.13 Балансировочные упражнения 1.14 Упражнения на гибкость 1.15 Упражнения на развитие силы 2. Раздел 2. Технико-тактическая подготовка: развитие атакующих и защитных действий 2.1 Специальные спринты 2.2 Упражнения на реакцию 2.3 Плиометрика 2.4 Упражнения с резиновыми лентами 2.5 Комбинированная тренировка (бег + силовые) 2.6 Упражнения на скорость 2.7 Интервальная тренировка 2.8 Тренировки моделирования соревнований

	2.9 Координационные упражнения 2.10 Упражнения на технику 3. Раздел 3. Соревновательная практика 3.1 Правила и этикет в тхэквондо: основы спортивного поведения 3.2 Выход на площадку: ритуал и настрой на поединок 3.3 Дистанция и тайминг: чувствуем момент для удара 3.4 Работа в углу: как не терять пространство в поединке 3.5 Контратака: читаем соперника и отвечаем точно 3.6 Серийная работа: связки ударов в соревновательном темпе 3.7 Защита под давлением: блоки, уклоны и разрывы дистанции 3.8 Тактика раунда: распределяем силы и ищем слабые места соперника 3.9 Имитация соревновательного стресса: работаем при шуме и отвлечении 3.10 Разбор видео: учимся видеть ошибки и удачные решения 3.11 «Мой выбор»: Тхэквондо как профессия - возможности для тех, кто любит спорт 3.12 Итоговое занятие «Тхэквондо. Соревновательная подготовка
ключевые слова для поиска программы	Тхэквондо, гигиена, спорт
цель и задачи	формирование у обучающихся комплекса физических, технических, тактических и психологических навыков, необходимых для успешного участия в соревнованиях по тхэквондо
Результат	- обучающийся уверенно выполняет базовые и соревновательные техники тхэквондо (удары ногами и руками, блоки, перемещения), соблюдая правильную форму, траекторию и точность исполнения, а также корректно применяет соответствующую терминологию при описании элементов; - обучающийся грамотно использует тактические приёмы в спарринге: определяет и удерживает оптимальную дистанцию, распознаёт типичные действия соперника, создаёт выгодные ситуации для атаки либо контратаки и своевременно реализует тактические замыслы в рамках правил соревнований; - обучающийся чётко и быстро выполняет стандартные комбинации и связки ударов, характерные для соревновательных поединков, сохраняя стабильность техники и ритм даже в условиях ограниченного времени и нарастающей физической нагрузки.
материальная база	Специально оборудованный учебно-тренировочный зал
требования к состоянию здоровью	да
наличие медицинской справки для зачисления	да
возрастной диапазон	6,5-12

число учащихся в группе	15
способ оплаты	бюджет
Продолжительность	1 год
общее количество и количество часов в неделю	74/2

Приложение 3

Контрольно-измерительные материалы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Тхэквондо. Соревновательная подготовка»

Образовательный модуль: «Тхэквондо. Соревновательная подготовка»
Текущий контроль
Форма контроля: контрольное занятие.
В ходе текущего контроля по Разделу №2 обучающийся выполняет 30-секундный условный поединок с партнёром: где демонстрирует минимум одну серию из двух ударов, одну контратаку, контролирует дистанцию и темп, соблюдает ритуалы и проявляет уважение к сопернику. Педагог оценивает технику выполнения: правильность, форма, скорость, исходя из следующих критериев.
Критерии оценки:
1. Техника: чистота формы, фиксация, возврат в стойку:
3 балла: удары выполнены с чистой формой, чёткой фиксацией в конечной точке, устойчивым возвратом в боевую стойку после каждого действия; серия и контратака слитны и технически грамотны;
2 балла: форма ударов в целом узнаваема, но есть отдельные погрешности (недостаточная фиксация, неуверенный возврат в стойку); серия и контратака выполнены, но с техническими недочётами;
1 балл: форма ударов искажена, фиксация отсутствует, стойка нестабильна после ударов; серия и контратака не выполнены или выполнены с грубыми техническими ошибками.
2. Тактика: выбор момента, работа на дистанции, распределение сил:
3 балла: обучающийся грамотно выбирает момент для атаки и контратаки, удерживает ударную дистанцию, не сближается без необходимости, равномерно распределяет силы на весь 30-секундный отрезок4
2 балла: моменты для атак выбираются не всегда точно, дистанция контролируется частично; распределение сил неравномерное (ускорения и паузы), но поединок не сорван;
1 балл: момент для атаки не выбирается (действия хаотичны), дистанция не контролируется (постоянное сближение или пассивное отступление), силы распределены крайне нерационально (быстрая усталость или полная пассивность).
3. Скорость/реакция: своевременность действий, отсутствие задержек:
3 балла: действия своевременны, реакции быстрые, без заметных задержек; переходы между атакой, защитой и контратакой плавные и динамичные;
2 балла: реакции в основном своевременны, но есть 1–2 заметные задержки; темп поддерживается, но снижается к концу отрезка;
1 балл: действия запаздывают, заметны длительные паузы между действиями; темп низкий, переходы между фазами поединка несвоевременны.
4. Поведение: дисциплина, соблюдение ритуалов, уважение к партнёру:

3 балла: обучающийся выполняет ритуалы до и после поединка (поклон, выход на площадку), соблюдает дисциплину на протяжении всего задания, проявляет уважение к партнёру (контроль силы удара, корректное поведение);
2 балла: ритуалы выполнены, но с напоминанием; дисциплина в целом соблюдена, но есть минимальные нарушения (разговоры, отвлечение); уважение к партнёру проявляется, но эпизодически теряется контроль;
1 балл: ритуалы не выполнены или выполнены без понимания; дисциплина нарушена (прерывание поединка, неуместное поведение); уважение к партнёру не проявляется (чрезмерная жёсткость, игнорирование команд педагога-тренера).

0-4 балла - обучающийся освоил раздел образовательной программы на низком уровне;
5-8 баллов - обучающийся освоил раздел образовательной программы на среднем уровне;
9 - 12 баллов - обучающийся освоил раздел образовательной программы на высоком уровне.

Промежуточная аттестация
Форма контроля: соревнование.
Обучающиеся принимают участие в соревновании. Педагог оценивает технические навыки; физическую подготовленность; умение работать в команде и спортивный дух; соблюдение правил и этики борьбы.
Критерии оценивания:
1. Технические навыки:
1 балл - неправильное выполнение основных техник (ударов, блоков) с явными ошибками;
2 балла - удовлетворительное выполнение техник, но с некоторыми ошибками или недочетами;
3 балла - четкое и правильное выполнение всех техник, отличное владение основами.
2. Контроль:
1 балл - недостаточный контроль дистанции и времени, неумение реагировать на действия соперника;
2 балла - приемлемый контроль дистанции и времени, но иногда не хватает реакции на действия соперника;
3 балла - прекрасный контроль дистанции и времени, уверенная реакция на действия соперника.
3. Стиль и уверенность:
1 балл - нерешительность, отсутствие уверенности в движениях, нечеткость;
2 балла - в целом уверенное исполнение, но иногда заметна неуверенность или нерешительность;
3 балла - высокая уверенность, отличное выполнение движений с правильной техникой и выразительностью.
4. Соблюдение правил:
1 балл - частые нарушения правил, неосторожное поведение;

2 балла - небольшие нарушения правил, но в основном соблюдение;
3 балла - полное соблюдение правил, отсутствие нарушений.

5. Умение работать в команде:

1 балл - обучающийся редко помогает другим, предпочитает действовать самостоятельно; может проявлять негативное отношение к командным занятиям;
2 балла - обучающийся умеет работать в команде: показывает умеренную степень сотрудничества, иногда помогают товарищам, но могут быть моменты, когда индивидуализм преобладает над командным духом;
3 балла - обучающийся активно помогает товарищам, делится опытом, поддерживает и мотивирует товарищей по команде; хорошо взаимодействует в парной работе и групповых упражнениях.

6. Спортивный дух:

1 балл - обучающийся часто недоволен результатами, может проявлять агрессию или неуважение к соперникам и судьям; есть сложности в принятии поражений, что негативно сказывается на командной атмосфере;
2 балла - обучающийся обычно проявляет уважение к соперникам, но может иногда проявлять недовольство в сложных ситуациях; в целом, способен принимать поражение, но не всегда делает это с достоинством;
3 балла - обучающийся проявляет уважение к соперникам и судьям, честно участвует в соревновании, умеет принимать как победы, так и поражения с достоинством; ведёт себя честно и справедливо, проявляет настойчивость и стойкость в сложных ситуациях.

0-6 баллов - обучающийся освоил Программу на низком уровне;
7-12 баллов - обучающийся освоил Программу на среднем уровне;
13-18 баллов - обучающийся освоил Программу на высоком уровне.

Карта педагогического наблюдения метапредметных результатов

№ п/п	Фамилия, имя обучающегося	Критерии оценки							
		Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению, коррекции своих действий в изменяющейся ситуации и соотнесения своих действий с результатом на основе самоанализа				Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений и освоение различных социальных ролей, умения работать на общий результат и нести ответственность за свои обязанности и поручения			
		Развиты навыки планирования своей работы	Умеет нести ответственность за результаты действий	Умеет определять способы действия в рамках предложенных условий и требований	Способен ставить цель и выбирать пути её достижения	Умеет взаимодействовать со сверстниками и педагогом	Развита социальная компетентность, готовность к осуществлению общественно значимой деятельности	Владеет различными социальными ролями	Владеет и применяет нормы взаимоотношения в коллективе

+ 1 – владеет в совершенстве
0 – средний уровень
- 1 – не владеет

Педагог дополнительного образования _____

Анкета определения знаниевого компонента сформированности личностных результатов дополнительной общеобразовательной программы

Ценностное основание/ориентир: Труд

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Труд нужен человеку для саморазвития, получения каких-то новых навыков или знаний	4-полностью согласен (-а) 3 –в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 –это неверно
2.	Труд нужен, чтобы получать деньги	4-полностью согласен (-а) 3 –в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 –это неверно
3.	Когда ты трудишься, ты делаешь себе лучше	4-полностью согласен (-а) 3 –в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 –это неверно
4.	Труд является существенным признаком отличия человека от животного	4-полностью согласен (-а) 3 –в общем, это верно 2 – это не совсем так 1 –это неверно

10 – 16 баллов - показатель полностью сформирован
6 – 9 баллов – показатель частично сформирован
0 – 5 – баллов – показатель не сформирован

Ценностное основание/ориентир: Человек как живое существо

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Здоровье у человека – состояние полного физического, душевного и социального благополучия	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2.	Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

3.	Здоровье — это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность в жизни любого человека	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

7 – 12 баллов - показатель полностью сформирован
5 – 6 баллов – показатель частично сформирован
0 – 4 – баллов показатель не сформирован

Ценностное основание/ориентир: Человек как представитель моего социального окружения

№	Утверждение/основание/вопрос	Варианты ответа (подчеркните выбранный)
1.	Общение для человека - это главное условие его психического и социального становления	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
2.	Коммуникация – это конструктивный процесс взаимодействия между людьми или их группами с целью передачи информации либо обмена сведениями	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
3.	Дружба – это искренние, бескорыстные взаимоотношения, построенные на доверии и взаимном уважении	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно
4.	Командная работа — это огромная возможность для личностного и профессионального роста всех членов команды	4-Полностью согласен (-а) 3 –В общем, это верно 2 – Это не совсем так 1 –Это неверно

10 – 16 баллов - показатель полностью сформирован
6 – 9 баллов – показатель частично сформирован
0 – 5 – баллов – показатель не сформирован