

АННОТАЦИЯ

к «Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «тхэквондо»

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «тхэквондо» (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, она направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья, удовлетворения потребности в двигательной активности. По форме организации содержания и педагогической деятельности программа является очной.

Программа составлена на основании Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»; распоряжения Комитета по образованию от 25 августа 2022 № 1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющих образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»; распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта».

Адресат

Программа предназначена для детей в возрасте от 8 до 16 лет, изъявившим желание обучаться по данному направлению, с дополнительными требованиями к подготовке. На обучение принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья.

Наполняемость группы от 15 до 25 человек стартовый уровень, от 10 до 20 базовый уровень, от 8 до 16 продвинутого уровня.

Зачисление на обучение ведется на основании:

- Протокола приема нормативов по общей физической и специальной физической подготовки в группы на стартовый уровень, базовый уровень, продвинутого уровня.
- Копия документа, удостоверяющего личность поступающего, или копия свидетельства о рождении.

- Копия документа, удостоверяющего личность родителя (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего, и (или) документа, подтверждающего родство, установление опеки или попечительства.
- Справка от педиатра с указанием группы здоровья и физкультурной группы (для поступающих в группы стартового и базового уровня).
- Медицинское заключение о допуске по избранному виду спорта (для поступающих в группу продвинутого уровня).
- Копия эхокардиографии (УЗИ сердца).
- Согласие на обработку персональных данных.
- Заявление о приеме (осуществляется на основании добровольного волеизъявления ребенка и заявления родителей (законных представителей или самого ребенка, достигшего возраста 14-ти лет).
- Справка о принадлежности ребенка к образовательному учреждению.
- Фотографии поступающего в формате 3x4, в количестве 3 штук.
- Копия полиса обязательного медицинского страхования.
- Копия СНИЛС.
- Действующий сертификат РУСАДА (с 7 лет).

Программа допускает прием детей на ее освоение с любого месяца учебного года, в случае вакантных мест в группе, сдачи нормативов на зачисление и не влечет за собой не выполнение данной программы.

Актуальность реализации

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «тхэквондо» определяется запросом со стороны детей и их родителей (законных представителей) на программы физкультурно-спортивной направленности, развития физических качеств ребенка и двигательной активности.

Данная Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки самых юных тхэквондистов на ознакомительном этапе подготовки. Предусматривает последовательность и непрерывность процесса подготовки к активным и систематическим занятиям тхэквондо, преемственность в решении задач знакомством со специфическими упражнениями и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности и интереса к занятиям физической культурой и спортом, дальнейшего освоения дополнительной образовательной программы.

Образовательная среда на отделении тхэквондо - это спроектированное пространство для персонального развития, самоопределения и самореализации личности, предоставляющая обучающимся возможность занятий спортом и сохранения здоровья и физического развития средствами данного вида спорта. Программа отвечает потребностям современных детей и их родителей в занятиях спортом и формирования установки на здоровый образ жизни, ориентирована на решение актуальных проблем ребенка, соответствует социальному заказу родителей в части ранней физкультурно-спортивной подготовки ребенка.

Ранние сроки приобщения к специализации по виду спорта «тхэквондо» диктуются, с одной стороны, практическими задачами создания олимпийского резерва юных спортсменов, а с другой стороны, общевоспитательными и оздоровительными целями – гармоничного развития подрастающего поколения.

У обучающихся по данной программе происходит существенное улучшение физической работоспособности – интегративного показателя как адаптационных, так и

функциональных возможностей организма детей. Сопоставление показателей функциональных способностей до и после периода освоения программы обучающимися свидетельствует о благоприятном воздействии занятий тхэквондо на физическое развитие детей.

Новизна программы заключается в том, что процесс обучения и тренировки направлен на выявление и развитие индивидуальных способностей и талантов обучающихся, освоение данной программы является ознакомительным этапом многолетнего процесса обучения и тренировки юных тхэквондистов, обеспечивает последовательность и непрерывность обучения. Также новизна данной программы заключается в применении современных технологий в дополнительном образовании, частичной организации образовательного процесса дистанционно на информационно-коммуникационных ресурсах в случаях необходимости.

Особое внимание было уделено полному и углубленному изложению программного материала.

Уровень освоения

В Программе три уровня освоения программы – стартовый уровень, базовый уровень, продвинутый уровень.

Объем и срок освоения

Уровень подготовки	Общее количество учебных часов	Минимальный и предельный возраст прохождения Программы	Содержание Программы	Уровень освоения Программы
Стартовый уровень	234 часа	с 8 до 10 лет	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни. - Гармоничное развитие физических качеств. - Освоение базовых элементов по виду спорта «тхэквондо». - Укрепление здоровья. 	<ul style="list-style-type: none"> - Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов; - Уровень освоения основ техники в избранном виде спорта.

Базовый уровень	До года	312 часов	с 10 до 12 лет	<ul style="list-style-type: none"> - Формирование теоретических знаний о спортивной гимнастике. - Развитие общей и специальной физической, технической подготовки, освоение комплексов «пхумсэ». - Развитие волевых и морально-этических качеств личности. - Приобретение соревновательного опыта. - Укрепление организма. 	<ul style="list-style-type: none"> - Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов; - Уровень освоения основ техники в избранном виде спорта; - Стабильность состава спортсменов.
	Свыше года	416 часов			
Продвину- тый уровень	До трех лет	520 часов	с 12 до 16 лет	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие функциональной подготовленности, разучивание более сложных боевых элементов. - Воспитание специальных психических качеств. - Приобретение соревновательного опыта. 	<ul style="list-style-type: none"> - Динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов; - Стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта; - Состояние здоровья спортсменов
	Свыше трех лет	728 часов			

Цель и задачи

Цель – формирование у детей мотивации к ведению здорового образа жизни, интереса к занятиям физической культурой, спортом через использование средств тхэквондо для укрепления и сохранения собственного здоровья, а так же удовлетворение потребности в двигательной активности детей, организация свободного времени обучающихся, формирование общих понятий в области физической культуры и спорта, самоопределение, создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое воспитание личности, повышение функциональных

возможностей организма и выявление одарённых детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Задачи:

Основная задача – это вовлечение максимального числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонностей и пригодности для дальнейших занятий спортом, укрепление здоровья, осуществление всестороннего гармоничного развития личности, воспитание ответственности в соответствии с индивидуальными способностями учащегося; формирование начальной системы специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной деятельности в спортивной тхэквондо; развитие специальных качеств: рывка и координации.

Обучающие:

- обучить необходимым начальным элементам специальной физической подготовки тхэквондо и базовым комплексам пхумсэ;
- сформировать начальные теоретические знания, научить терминологии;
- ознакомить обучающихся с основами техники безопасности на занятиях.

Развивающие:

- сформировать коммуникативные компетентности в соответствии с возрастными особенностями;
- развить физических качества (сила, гибкость, выносливость, ловкость и др.);
- развить двигательные умения и навыки;
- сформировать представления о личных физических возможностях.

Воспитательные:

- воспитать морально-волевые и нравственно-этические качества у обучающихся;
- сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью и в здоровом образе жизни;
- сформировать устойчивую мотивацию к занятиям тхэквондо;
- формировать личностные качества, необходимые для занятий спортом (трудолюбие, ответственность, дисциплинированность, целеустремленность, упорство, доброжелательность и др.).

Планируемые результаты освоения

На стартовом уровне:

- формирование интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, характерных для возраста и пола обучающегося;
- представление об основах техники в тхэквондо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий тхэквондо в весовых категориях.

На базовом уровне:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники тхэквондо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий тхэквондо в весовых категориях.

На продвинутом уровне:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по тхэквондо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий тхэквондо в весовых категориях.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП:

Язык реализации

В Учреждении образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации – русском.

Форма обучения

Очная (с возможным применением дистанционных технологий). Основная форма проведения занятий – комбинированное занятие, в программе практические и теоретические учебные занятия, работа по индивидуальным планам, участие в соревнованиях, показательных выступлениях, товарищеских встречах, инструкторская и судейская практика, экскурсии.

Особенности реализации

Данная программа максимально адаптирована для обучения в условиях дополнительного образования. Организация учебно-тренировочного процесса на занятиях тхэквондо осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп Учреждения, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Особенность программы заключается в способе ее реализации и формировании учебно-тренировочных групп. Программа позволяет максимально полно дать, детям и их родителям (законным представителям), представление о виде спорта тхэквондо, сформировать у обучающихся первичные знания, умения и навыки не только в выбранном виде спорта, но и в общей физической подготовке.

Очень важно отметить, что учебно-тренировочный процесс проводится в группах. Во время занятий дети учатся работать в коллективе, уважать друг друга и помогать друг другу. У детей воспитывается ответственность. Также обучающиеся становятся ответственными за спортивный инвентарь, оборудование. Они становятся более уверенными в своих силах, исчезает зажатость и нерешительность. Исчезает страх перед другими детьми.

Условия набора и формирования групп

Набор проводится на основании прохождения нормативов согласно нормативам в пункте 2.13 и количества лиц в группе согласно таблице № 4. Дополнительный набор осуществляется согласно вакантным местам в Учреждении.

Формы организации и проведения занятий

Подготовка носит комплексный характер осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные, а также теоретические занятия), в том числе с использованием дистанционных технологий (при необходимости);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования и физкультурные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль;
- итоговая и промежуточная аттестация обучающихся;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- антидопинговые мероприятия;
- патриотические уроки (воспитание);
- восстановительные мероприятия.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» применяются следующие виды учебно-тренировочных занятий:

Виды учебно-тренировочных занятий

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей учебно-тренировочных упражнений/техники
Запрограммированная	Выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Свободная	Свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

В учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы организации занятий:

- фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват

обучающихся и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу тренера-преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого обучающегося;

- поточный метод. Обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков;

- метод групповых занятий. Обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия. Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек);

- круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер-преподаватель объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера-преподавателя или электронного таймера. Использование таймера позволяет тренеру-преподавателю сконцентрироваться на спортсменах и качестве выполнения упражнений;

- метод индивидуальных заданий. Обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер-преподаватель может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения отдельных элементов техники;

- посменный метод. Обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, от возрастных особенностей организма обучающихся и условий занятий.

АННОТАЦИЯ

к «Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин по виду спорта «тхэквондо» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2022 № 998 (далее – ФССП); основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказами «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (приказ Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634); «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999); приказом Министерства спорта РФ от 14.12.2022 № 1223 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»; приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки тхэквондистов в период прохождения спортивной подготовки в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе олимпийского резерва «Комета» (далее - СПб ГБУ ДО СШОР «Комета») и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку тхэквондистов, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» обеспечивает учебно-тренировочный процесс посредством реализации Программы спортивной подготовки, направленной на всестороннее физическое и нравственное воспитание, на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные, промежуточные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТ(СС)), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным

документом учебно-тренировочной работы.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «тхэквондо» на различных этапах многолетней подготовки.

Возрастные параметры лиц, проходящих спортивную подготовку в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» по отдельным этапам спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься тхэквондо (ВТФ) и не моложе 7 лет, желающие заниматься тхэквондо (ВТФ-пхумсэ). Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения Программы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не моложе 12 лет в тхэквондо (ВТФ) и не моложе 10 лет в тхэквондо (ВТФ-пхумсэ). Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет. Обучающиеся, имеющие разряд «кандидат в мастера спорта» по виду спорта «тхэквондо», не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 16 лет. Обучающиеся, имеющие спортивное звание «Мастер спорта России» по виду спорта «тхэквондо» не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения Программы на данном этапе.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение осознанно принимать понятие недопустимости допинга в спорте, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.