

Департамент образования мэрии Новосибирска



муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Новосибирска «Детско-юношеский (физкультурный) центр «Буревестник»

630056 Новосибирская обл., г. Новосибирск, Софийский-1А, телефакс: (383) 306-48-65; сайт: dush14nsk.edusite.ru

Рассмотрена на заседании педагогического совета «19» августа 2022 г. протокол №1



Утверждено  
Исполнительные обязанности  
директора МБУО ДЮФЦ  
«Буревестник»

В.А.Фильченко

Приказ № 91-К от 22.08.2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта ТХЭКВОНДО (ВТФ)

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: стартовый  
Возраст детей 5-18 лет.

Срок реализации программы – весь период.

Автор-составитель:  
Мальшенко Оксана Кимовна,  
инструктор – методист,  
первой квалификационной  
категории

г. Новосибирск, 2022



муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Новосибирска «Детско-юношеский (физкультурный) центр «Буревестник»

630056 Новосибирская обл., г. Новосибирск, Софийская-1А, тел/факс: (383) 306-48-65; сайт: dussh14nsk.edusite.ru

**Рассмотрена** на заседании педагогического совета «19» августа 2022 г. протокол №1



**Утверждаю**  
Исполняющий обязанности директора МБУДО ДЮФЦ «Буревестник»  
\_\_\_\_\_ В.А.Фильченко  
Приказ № 91-К от 22.08.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта ТХЭКВОНДО (ВТФ)**

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Уровень программы:** стартовый  
Возраст детей 5-18 лет.

Срок реализации программы – весь период.

Автор-составитель:  
Мальшенко Оксана Кимовна,  
инструктор – методист,  
первой квалификационной категории

г. Новосибирск, 2022

## Рецензия

на дополнительную образовательную общеразвивающую программу по виду спорта ТХЭКВОНДО (ВТФ). Программа предназначена для служебного пользования тренерами-преподавателями МБУДО ДЮФЦ «БУРЕВЕСТИК» с целью реализации стартового уровня программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта ТХЭКВОНДО (ВТФ) для работы с учебно-тренировочными группами разного возраста с 5-18 лет, разработана на основании типовой программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по единоборствам, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с тхэквондистами. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва.

Составитель: Малышенко Оксана Кимовна, инструктор – методист, первой квалификационной категории.

### Настоящая программа разработана на основе:

- ФЗ-304 «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 г.;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноразрядные программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.);
- Методические рекомендации по разработке и реализации.
- Новосибирск: ГАУ ДО НСО «ОЦРТДиЮ», РМЦ, 2021. – 67 с..

Структура программы составлена подробно и последовательно, в ней присутствуют все необходимые разделы. Программа на каждом этапе подготовки рассчитана на (36)46 недель в условиях образовательного процесса ежегодной реализации.

В программу заложены нормативно-правовые основы, регулирующие спортивную деятельность, учтены основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов.

В методической части раскрыта методика работы по предметным областям, этапам (уровням) подготовки. Отражаются виды подготовки тхэквондистов, в соответствии с уровнями обучения. Указаны обязательная техника безопасности на тренировочных занятиях и особенности воспитательной и психологической подготовки спортсменов.

В системе контроля и зачетных требования четко прописаны комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, методические указания промежуточной и итоговой аттестации. Материалы программы изложены четко и лаконично. Наглядно представлена информация, отражающая прохождение учебного материала по (уровням) годам обучения.

**Заключение:** Данная дополнительная общеобразовательная программа актуальна, отвечает всем требованиям, способствует качественной подготовке спортсменов, формированию компетенций по направлению вида спорта ТХЭКВОНДО (ВТФ). Рекомендуется для реализации в МБУДО ДЮФЦ «Буревестник» г. Новосибирска.

Исполняющий обязанности директора

МБУДО ДЮФЦ «Буревестник»

/ Фильченко В.А. /

(подпись)

## СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Страница
<b>Раздел 1</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	
1.1	<b>Пояснительная записка</b>	<b>7</b>
1.1.1	Направленность дополнительной образовательной программы	<b>7</b>
1.1.2	Актуальность программы	<b>7</b>
1.1.3	Отличительная особенность программы	<b>7</b>
1.1.4	Адресат программы	<b>8</b>
1.1.5	Объем и срок освоение дополнительной образовательной программы	<b>8</b>
1.1.6	Форма обучения	<b>10</b>
1.1.7	Уровень программы	<b>10</b>
1.1.8	Особенности организации образовательного процесса	<b>10</b>
1.1.8.1	Формы реализации образовательной программы	<b>10</b>
1.1.8.2	Организационные формы обучения	<b>10</b>
1.1.8.3	Режим занятий	<b>10</b>
<b>1.2</b>	<b>Цель и задачи программы</b>	<b>11</b>
<b>1.3</b>	<b>Содержание программы</b>	
<b>1.3.1</b>	Учебный план по виду спорта тхэквондо	<b>14</b>
1.3.2	Годовой учебно–тематический план в часах (5-6 лет), учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 108 часов.	<b>15</b>
1.3.3	Годовой учебно–тематический план в часах (7-8 лет), учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 144 часов	<b>16</b>
1.3.4	Годовой учебно–тематический план в часах (9-18 лет), учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 216 часов	<b>17</b>
1.3.5	Годовой учебно–тематический план в часах (9-18 лет), учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 46 учебных недель на 276 часов	<b>18</b>
1.3.6	Содержание учебно - тематического плана.	<b>18</b>

1.3.10.1	Содержание теоретической подготовки	20
1.3.10.2	Содержание практической подготовки	21
<b>1.4.</b>	<b>Планируемые результаты</b>	<b>27</b>
1.4.1	Основные задачи для обучающихся младших школьников 5,6,7-8-(9) летнего возраста	27
1.4.2	Основные задачи для обучающихся средних школьников 9-10-11-12-13-14-15-летнего возраста	27
1.4.3	Основные задачи для обучающихся старших школьников 16-18-летнего возраста	28
1.4.4	Модель выпускника	28
<b>Раздел 2</b>	<b>Комплекс организованно-педагогических условий</b>	
2.1.	Календарный учебный график	30
2.2.	Условия реализации программы	31
2.2.1	Финансовое обеспечение	31
2.2.2	Требования к кадрам	31
2.2.3	Обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой	31
2.3.	Формы аттестации	32
2.3.1.	<b>Оценочные материалы:</b> Комплексы контрольных упражнений для оценки общей подготовки лиц, проходящих обучение	33
2.3.2.	Методика обработки результатов текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся	34
2.3.3.	Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование спортивной подготовленности).	36
<b>2.5.</b>	<b>Методические материалы программы.</b>	
2.5.1.	Методы организации занятия.	36
2.5.2.	Педагогические технологии	38
2.5.3.	Формы организации учебного занятия	42
2.5.4.	Структура учебно-тренировочного занятия	43
2.5.5.	Дидактические материалы	44
<b>2.6.</b>	<b>Рабочая программа по возрастным этапам подготовки</b>	

2.6.1.	Содержание программного материала для обучающихся 5,6-7(8) лет (СУ- 1); 7-8 (9) лет (СУ -2); 8-9 (10) лет (СУ -3).	<b>48</b>
2.6.2.	Содержание программного материала для обучающихся 10-11(12) лет (СУ- 4).	<b>55</b>
2.6.3.	Содержание программного материала для обучающихся 12-13(14) лет (СУ-5).	<b>63</b>
2.6.4.	Содержание программного материала для обучающихся 12-13(14) лет (СУ-6).	<b>71</b>
2.6.5.	Содержание программного материала для обучающихся 16-18 лет (СУ-7).	<b>79</b>
<b>2.7.</b>	<b>Рабочая программа воспитания</b>	<b>87</b>
<b>2.7.1.</b>	Цель и особенности организуемого воспитательного процесса	<b>87</b>
2.7.1.	Формы и содержание деятельности	<b>88</b>
2.7.2.	Планируемые результаты	<b>89</b>
<b>2.8.</b>	<b>Календарный план воспитательной работы</b>	<b>90</b>
<b>3</b>	<b>Список литературы (перечень информационного обеспечения)</b>	
3.1	Список нормативных документов	<b>91</b>
3.2	Рекомендованная литература для тренеров-преподавателей.	<b>92</b>
3.3	Список рекомендуемой литературы для обучающихся.	<b>93</b>
<b>Приложение №1</b> <b>Общеподготовительные упражнения: Средства освоения «школы» движения.</b>		<b>94</b>
<b>Приложение №2</b> <b>«Таблицы оценки физической подготовленности»</b>		<b>100</b>

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта тхэквондо составлена для служебного пользования тренеров-преподавателей МБУДО ДЮФЦ «БУРЕВЕСТНИК» с целью реализации стартового уровня программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта тхэквондо для работы с учебно-тренировочными группами разного возраста с 5-18 лет, разработана на основании типовой программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по тхэквондо, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными в тхэквондистами. При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

**1.1.1. Направленность дополнительной образовательной программы:** Физкультурно-спортивная. Направлена на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий. Формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Соответствует «стартовому уровню сложности», по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению общеразвивающей, по форме организации - очная, по времени реализации – весь период.

**1.1.2. Актуальность программы.** Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни. Поэтому мотивацию детей к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного и младшего школьного возраста.

По нормативным документам занятия в группах начальной подготовки можно начинать с 5 летнего возраста. Существует необходимость такой программы, так как имеется большое количество детей младшего и старшего школьного возраста, желающих заниматься тхэквондо.

**1.1.3. Отличительная особенность программы** от уже существующих программ центров и школ Советского района заключается в том, что Программа ДЮФЦ «Буревестник» представляет собой единую организационную систему - многолетний целенаправленный процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. При построении программы учитывалось, что многие дети не стремятся к высоким спортивным достижениям, а просто любят и интересуются спортивной подготовкой, поэтому занятия направлены, прежде всего, на разностороннюю физическую подготовку, развитие двигательных качеств и затрагивают элементы специальной подготовки. Программа знакомит с основами тхэквондо и рассчитана на обучающихся разного уровня физической подготовленности.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности человека, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка. Основной особенностью данной программы является ее баланс между преемственностью и сохранением выработанными десятилетиями методов, средств и внедрением новых, современных приемов подготовки спортсменов.

**Специфика содержания** данной программы заключается в поэтапном преемственном развитии обучающихся, начиная с 5 летнего возраста. Осуществляется развитие необходимых

двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах (уровнях). На любом этапе подготовки возможность перехода воспитанника в группы начальной подготовки (базовый уровень подготовки) или тренировочный этап (углубленный уровень подготовки).

> **Особенности набора**

К «стартовому уровню» подготовки допускаются все лица, желающие заниматься тхэквондо, не имеющие медицинских противопоказаний по данному виду спорта (имеющих медицинскую справку установленного образца).

**1.1.4. Адресат программы:** Программа предназначена для юношей и девушек в возрасте от 5 до 18 лет. Допускаются все лица, желающие заниматься тхэквондо. Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий.

**Возраст.** Данная программа разработана и используется в практике для работы с обучающимися с 5-18 лет.

**1.1.5. Объем и срок освоение дополнительной образовательной программы.**

Обучающимся, освоившим образовательную программу, предусмотрена выдача документа об обучении. По образцу ОУ (ФЗ №273, ст.60 п.15).

**Сроки реализации программы – весь период.** Программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулы.

Этапы спортивной подготовки		Возраст занимающихся для зачисления в группы (лет)	Количество учебных недель в год (совм/штатн)	Количество учебных часов в неделю (час)	Годовое количество часов в год (совм/штатн)
Стартовый уровень	СУ-1	5-6 (7)	36	3	108
	СУ -2	7-8(9)	36	4	144
	СУ -3	9-10(11)	36 (46)	6	216 (276)
	СУ -4	11-12(13)	36 (46)	6	216 (276)
	СУ -5	13-14(15)	36 (46)	6	216 (276)
	СУ -6	15-16(17)	36 (46)	6	216 (276)
	СУ -7	17-18	36 (46)	6	216 (276)



**Годовой учебно - тематический план в часах на 36 и 46 недель  
учебно-тренировочных занятий на стартовом уровне (СУ)  
по виду спорта тхэквондо.**

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень(СУ)			
		(36нед.)	(36нед.)	совм (36нед.)	штатн (46 нед.)
		5-6 лет	7-8 лет	9-18 лет	
<b>Теоретическая подготовка:</b>		<b>6</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>20</b>
1	Техника безопасности	1	2	2	2
2	История вида спорта	1	1	2	2
3	Правила личной гигиены, закаливание .	1	1	2	3
4	Психологическая подготовка	1	1	2	3
5	Профилактика травматизма	2	1	2	3
6	Правила соревнований	0	1	2	3
7	Методика самостоятельной тренировки	0	2	2	4
<b>Воспитательная работа (модульная):</b> «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Груд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».					
<b>Физическая подготовка, час:</b>		<b>96</b>	<b>113</b>	<b>132</b>	<b>175</b>
1	Общая физическая подготовка	58	65	87	106
2	Специальная физическая подготовка	34	44	36	51
3	Специальные подготовительные упражнения	4	4	9	18
<b>Избранный вид спорта:</b>		<b>6</b>	<b>22</b>	<b>70</b>	<b>81</b>
1	Технико-тактическая подготовка	0	12	58	69
2	Соревновательная практика	0	2	8	8
3	Медицинское обследование	4	4	Вне сетки	
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест )	2	4	4	4
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>Всего часов</b>		<b>108</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>276</b>

**Численный состав, возраст, максимальный объем учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовке.**

Год обучения	этапов обучения	Возрастной период	Количество занятий в неделю	Min/Max число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования к подготовленности
<b>Стартовый уровень Весь период обучения</b>	СУ -1	младшие школьники	3	14-20	3	Тестирование физической подготовленности по ОФП и СФП, участие в соревнованиях
	СУ -2	младшие школьники	4	14-20	4	
	СУ -3	младшие школьники	3	14-20	6	
	СУ -4	средние школьники	3	14-20	6	
	СУ -5	средние школьники	3	14-20	6	
	СУ -6	средние школьники	3	12-15	6	
	СУ -7	старшие школьники	3	10-15	6	

**1.1.6. Форма обучения.**

**Основная форма обучения - очная**

Групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотров и анализа видеофильмов, просмотра соревнований, методы психологической подготовки), проведение промежуточной аттестации (тестирование уровня спортивной подготовленности), медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах (в рамках летней оздоровительной компании).

«*Стартовый уровень*». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к определенному виду деятельности.

**1.1.7.Уровень программы: Стартовый (ознакомительный) уровень.**

Программа стартового уровня направлена на формирование знаний, умений и навыков стартового уровня и предполагает групповые занятия по виду спорта тхэквондо. Группы формируются по возрасту и уровню физической подготовленности.

Программа стартового уровня предусматривает уровневую дифференциацию, обусловленную особенностями направленности программы, спецификой освоения и индивидуальными особенностями, возможностями и потребностями детей и подростков, которые могут являться основанием к переходу на следующий базовый и углубленный уровень.

**1.1.8. Особенности организации образовательного процесса.**

Форма обучения — очная, традиционная. Использование и организация дистанционного обучения только в период карантина/ограничительного режима. Технология использования электронного обучения в дистанционном режиме педагог самостоятельно

выбирает и использует удобные ему и воспитанникам типы информационных услуг с учетом необходимости оказания учащимся учебно-методической помощи в offline режиме: электронная почта, видео уроки, вебинары, гипертекстовые среды (WWW серверы) или в online - видеоконференции, чаты. Применение технологий дистанционного обучения осуществляется в соответствии с программой ПДО.

Формы организации деятельности обучающихся групповая, фронтальная.

Организационные формы обучения: Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть.

Предлагаемый программный материал построен таким образом, что предусматривает обучение начальным формам спортивных упражнений для детей дошкольного и младшего школьного возраста, и позволяет планомерно приучать детей к навыкам единоборства на самых интенсивных этапах развития ребенка. Чем большим количеством разнообразных движений овладеет ребенок, тем шире возможности для развития ощущения, восприятия и других психических процессов, тем полноценнее осуществляется его развитие.

**Режимы занятий.** Продолжительность учебного занятия при реализации дополнительных общеобразовательных программ рассчитывается в академических часах (по 45 минут) с учетом возрастных особенностей. Воспитанники с 5-6 лет занимаются по 1 часу 3 раза в неделю. Воспитанники с 7-8 лет занимаются по 1 часу от 4 раза в неделю. Обучающиеся с 9 лет 3 занятия в неделю по 2 часа (90 мин).

В основу положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учётом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующие возрастные этапы обучения обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. С последующим увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных, гендерных и психофизиологических особенностей.

## **1.2. Цель программы. *Содействие всестороннему, гармоничному развитию личности посредством занятий тхэквондо.***

Программа направлена на приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий тхэквондо;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию;
- воспитание личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта тхэквондо.

**Задачи:**

**Предметные (образовательные):**

- развивать и совершенствовать жизненно важные двигательные качества обучающихся (быстроту, ловкость, гибкость, координацию, выносливость);
- обучить основам техники выполнения комплекса общефизических и специальных физических упражнений;
- обучить комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по виду спорта тхэквондо;

**Метапредметные:**

- способствовать развитию коммуникативных навыков, обучать умению работать в группе;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, дисциплинированность, чувство ответственности.

**Личностные:**

- развить функциональные особенности организма каждого воспитанника;
- развивать интерес обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой.
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

### 1.3 Содержание программы.

Учебный тематический план спортивной подготовки распределения учебных часов для обучающихся по виду спорта тхэквондо рассчитан на 36 (46) недель. Состоит из теоретической и практической подготовки и воспитательной работы.

№ п/п	Предметные области
<b>Теоретическая подготовка:</b>	
1	Техника безопасности
2	История вида спорта
3	Правила личной гигиены, закаливание
4	Психологическая подготовка
5	Профилактика травматизма
6	Правила соревнований
7	Методика самостоятельной тренировки
<b>Воспитательная работа (модульная)</b>	
1.«От малой родины до гражданина России», 2.«Дорога к человечности», 3. «В здоровом теле – здоровый дух», 4.«Труд и призвание», 5. «Будем жить в ладу с природой», 6.«Экскурсии, экспедиции, походы», 7.«Модуль «Семья»; 8. «Спортивно-патриотическое воспитание».	
<b>Физическая подготовка, час:</b>	
1	Общая физическая подготовка
2	Специальная физическая подготовка
3	Специальные подготовительные упражнения
<b>Избранный вид спорта:</b>	
1	Технико-тактическая подготовка
2	Соревновательная практика
3	Медицинское обследование
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)

**1.3.2. Годовой учебно–тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 108 часов:**

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень		
		Весь период (36 нед.)	Формы промежуточной аттестации	Самостоятельная работа
<b>Теоретическая подготовка:</b>		<b>6</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	<b>Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий</b>
1	Техника безопасности	1		
2	История вида спорта	1		
3	Правила личной гигиены, закаливание .	1		
4	Психологическая подготовка	1		
5	Профилактика травматизма	2		
6	Правила соревнований	0		
7	Методика самостоятельной тренировки	0		
<b>Воспитательная работа</b> по программе ДЮФЦ по модулям:		<b>Весь период</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	
«От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».				
<b>Физическая подготовка, час:</b>		<b>96</b>	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	<b>58</b>		
2	Специальная физическая подготовка	<b>34</b>		
3	Специальные подготовительные упражнения	<b>4</b>		
<b>Избранный вид спорта:</b>		<b>6</b>		
3	Медицинское обследование	<b>4</b>		
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)	<b>2</b>	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соц.сети
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>3</b>		
<b>Всего часов</b>		<b>108</b>		

**1.3.3. Годовой учебно–тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 144 часов:**

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень		
		Весь период (36 нед.)	Формы промежуточной аттестации	Самостоятельная работа
<b>Теоретическая подготовка:</b>		<b>9</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	<b>Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий</b>
1	Техника безопасности	2		
2	История вида спорта	1		
3	Правила личной гигиены, закаливание.	1		
4	Психологическая подготовка	1		
5	Профилактика травматизма	1		
6	Правила соревнований	1		
7	Методика самостоятельной тренировки	2		
<b>Воспитательная работа</b> по программе ДЮФЦ по модулям:		<b>Весь период</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	<b>Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий</b>
«От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Груд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».				
<b>Физическая подготовка, час:</b>		<b>113</b>	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	<b>65</b>		
2	Специальная физическая подготовка	<b>44</b>		
3	Специальные подготовительные упражнения	<b>4</b>		
<b>Избранный вид спорта:</b>		<b>22</b>	<i>Соревнования</i>	
1	Технико-тактическая подготовка	<b>12</b>		
2	Соревновательная практика	<b>2</b>		
3	Медицинское обследование	<b>4</b>		
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест )	<b>4</b>	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соцсети
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>4</b>		
<b>Всего часов</b>		<b>144</b>		

**1.3.4. Годовой учебно–тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 36 учебных недель на 216 часов:**

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень		
		Весь период (36 нед.)	Формы промежуточной аттестации	Самостоятельная работа
<b>Теоретическая подготовка:</b>		<b>14</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	<b>Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий</b>
1	Техника безопасности	2		
2	История вида спорта	2		
3	Правила личной гигиены, закаливание.	2		
4	Психологическая подготовка	2		
5	Профилактика травматизма	2		
6	Правила соревнований	2		
7	Методика самостоятельной тренировки	2		
<b>Воспитательная работа</b> по программе ДЮФЦ по модулям:		<b>Весь период</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	<b>Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий</b>
«От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Груд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».				
<b>Физическая подготовка, час:</b>		<b>132</b>	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	<b>87</b>		
2	Специальная физическая подготовка	<b>36</b>		
3	Специальные подготовительные упражнения	<b>9</b>		
<b>Избранный вид спорта:</b>		<b>70</b>	<i>Соревнования</i>	
1	Технико-тактическая подготовка	<b>58</b>		
2	Соревновательная практика	<b>8</b>		
3	Медицинское обследование	Вне сетки		
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест )	<b>4</b>	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соцсети
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>6</b>		
<b>Всего часов</b>		<b>216</b>		



**1.3.5. Годовой учебно–тематический план в часах, учебно-тренировочный процесс стартового уровня, рассчитанный на 46 учебных недель на 276 часов:**

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень		
		Весь период (36 нед.)	Формы промежуточной аттестации	Самостоятельная работа
<b>Теоретическая подготовка:</b>		<b>20</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	<b>Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий</b>
1	Техника безопасности	2		
2	История вида спорта	2		
3	Правила личной гигиены, закаливание.	3		
4	Психологическая подготовка	3		
5	Профилактика травматизма	3		
6	Правила соревнований	3		
7	Методика самостоятельной тренировки	4		
<b>Воспитательная работа</b> по программе ДЮФЦ по модулям: «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».		<b>Весь период</b>	<i>Тестирование, беседа</i>	
<b>Физическая подготовка, час:</b>		<b>175</b>	<i>Выполнение аттестационных требований</i>	
1	Общая физическая подготовка	106		
2	Специальная физическая подготовка	51		
3	Специальные подготовительные упражнения	18		
<b>Избранный вид спорта:</b>		<b>81</b>	<i>Соревнования</i>	
1	Технико-тактическая подготовка	69		
2	Соревновательная практика	8		
3	Медицинское обследование	Вне сетки		
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест )	<b>4</b>	<i>Тестирование физической подготовленности</i>	Электронная почта, соцсети
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>6</b>		
<b>Всего часов</b>		<b>276</b>		

### **1.3.6.1. Содержание учебно - тематического плана.**

#### **Содержание теоретической подготовки**

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий на « стартовом уровне», следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В содержании учебного материала на « стартовом уровне», выделено 7 основных тем:

#### **Тема № 1. Техника безопасности.**

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках, в плавательном бассейне. Правила поведения на занятиях. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.

#### **Тема № 2. История вида спорта.**

Основание и развитие вида спорта тхэквондо; Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Ведущие спортсмены школы. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира. (Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России). Традиции отделения вида спорта.

#### **Тема № 3 Правила личной гигиены и закаливание**

Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви Примерная схема режима дня юного спортсмена. **Вредные привычки.** Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### **Тема № 4 Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на воспитанников, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

### **Тема № 5 Профилактика травматизма.**

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Прием страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т. д.

### **Тема № 6 Правила соревнований.**

Весовые категории. Форма тхэквондо для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

### **Тема № 7 Методика самостоятельной тренировки.**

**Методические требования:** Формирование специальных знаний.

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Значение врачебного контроля при занятиях; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

### **План теоретической подготовки для всех этапов подготовки.**

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций - бесед.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность, вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. При проведении теоретических занятий учитывается возраст занимающихся, материал излагается в доступной форме.

п/п	Название темы	Краткое содержание
1	Правила техники безопасности	Соблюдение требований к <i>технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.</i> Пункт 4.1.(страница №17).
2	Краткая история вида спорта сведения о тхэквондо, история Школы.	1. История развития тхэквондо, история современного тхэквондо, история развития тхэквондо в России; 2. Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта;

		3.Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях;
		4. Ведущие спортсмены школы.
		5. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира.
3	Волевая подготовка	Упражнения для развития волевых качеств, средствами тхэквондо.
4	Нравственная подготовка	1.Этика поведения.
		2.Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
5	Правила соревнований по тхэквондо	1.Весовые категории. Форма для юношей и девушек.
		2. Форма для юношей и девушек.
		3.Программа соревнований. Место для соревнований.
		4.Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира.
		5.Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.
6	Гигиена (закаливание)	1. Соблюдение санитарно-гигиенических норм;
		2. Личная и общественная гигиена (уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви; Гигиена спортивных сооружений);
		3. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
		4. Режим питания спортсмена;
7	Профилактика и предупреждение травматизма	1. Соблюдение рационального режима дня с учетом занятий в МБУДО ДЮФЦ и др.
		2. Понятие о травмах и их причинах;
		3. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий;
		4. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.;
7	Методика самостоятельной подготовки	1. Понятие о физической подготовке;
		2.Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития;
		3.Основные средства спортивной тренировки (Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства тренировки).
		4.Закаливание организма. (Значение и основные правила закаливания; Закаливание воздухом, водой, солнцем).
		5.Значение врачебного контроля при занятиях спортом; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
		6.Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
8	Антидопинговые мероприятия.	1. Основных действующих антидопинговых документов
		2. Международные стандарты ВАДА.

		3. Проведение антидопинговой пропаганды
9	Методика самостоятельной подготовки	1. Понятие о физической подготовке; 2. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития; 3. Основные средства спортивной тренировки (Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки). 4. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. 5. Значение врачебного контроля при занятиях; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. 6. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
10	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по тхэквондо.	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.
11	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
12	Нормативные документы	1. Знакомство с правилами внутреннего распорядка; 2. Правила обучающихся; 3. Знакомство с Уставом школы;

## Воспитательная работа (модульная)

1. «От малой родины до гражданина России»,
2. «Дорога к человечности»,
3. «В здоровом теле – здоровый дух»,
4. «Труд и призвание»,
5. «Будем жить в ладу с природой»,
6. «Экскурсии, экспедиции, походы»,
7. «Модуль «Семья»;
8. «Спортивно-патриотическое воспитание».

### 1.3.6.2. Содержание практической подготовки

#### Физическая подготовка.

Одно из главных требований, которое следует учитывать в процессе планирования тренировочных заданий в группах спортивно-оздоровительной подготовки, заключается в том, чтобы средства, вводимые в тренировку постепенно обновлялись и усложнялись. Это необходимо для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координаций (умений и навыков), необходимых в тхэквондо.

#### 1. Общеразвивающая физическая подготовка

*Упражнения для развития общих физических качеств.* Общая физическая подготовка направлена на воспитание и развитие основных физических качеств юных спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации. На этом этапе

подготовки применяются строевые упражнения и приёмы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках. Высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. *Средства освоения «школы» движения (Приложение №1).*

## **2. Специальная физическая подготовка**

**В задачи** специальной физической подготовки входит обучение двигательных навыков и качеств, способствующих овладению техники тхэквондо. Применяются специальные упражнения: для развития специальной силы, специальной ловкости, гибкости, силы, быстроты, выносливости тхэквондиста.

Методы тренировки – повторный, игровой, переменный и контрольный.

*Упражнения с отягощениями* (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке тхэквондиста. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

*Упражнения с набивными мячами (медицинболами).* Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки тхэквондиста. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

*Упражнения для развития быстроты:* бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

*Упражнения для развития ловкости:* жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

*Упражнения для развития силы:* сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах.

Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

**Упражнения для развития специальной выносливости:** продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов. Учебные и вольные бои по 5-7 раундов. Спарринги.

**Упражнения для развития гибкости:** различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонях, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

**Акробатические упражнения:** кувырки вперёд из упора присев, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из положения, сидя в группировке, длинный кувырок с прыжка, кувырки через левое и правое плечо, комбинации кувырков, кувырки спиной вперёд, кувырки через препятствия, перевороты боком

**Упражнения для укрепления мышц шеи:** наклоны головы вперёд с упором в подбородок, наклоны головы вперёд и назад с упором соединённых рук на затылке, движение головы вперёд и назад, в стороны из упора головы в ковёр с помощью и без помощи рук, движения вперёд-назад, в стороны.

**Имитационные упражнения:** имитация оценочных действий и приёмов без партнёра, имитация разучиваемых оценочных действий и приёмов.

## **2. Специальные подготовительные упражнения.**

**Специальные подготовительные упражнения** для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

*Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)*

*Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:* бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

*Специальные упражнения для развития общей выносливости:* длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

*Специальные упражнения для развития специальной выносливости:* упражнения со скакалкой.

### **Избранный вид спорта:**

#### **1. Техничко-тактическая подготовка.**

Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

#### **Техническая подготовка:**

1. Положение кулака
2. Боевая стойка
3. Передвижения в боевой стойке
4. Прямые удары левой и правой в голову
5. Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии)
6. Боковые удары в голову и защита от них
5. Защита от прямых ударов
6. Защита подставкой
7. Защита сведением рук
8. Защита отбивами
9. Защита уклонами
10. Боевые дистанции
11. Комбинации из 3-4 прямых ударов.
12. Контратаки одиночными ударами.

При изучении материала технической подготовки основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, туловище, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Применение и совершенствование изучаемого материала в условных и вольных боях.

**Изучение тактики** на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить тхэквондоеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. тхэквондоер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.



## **2. Соревновательная практика.**

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

## **3. Медицинское обследование.**

Предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

## **4. Промежуточная аттестация спортивной подготовленности.**

**Основной формой** контроля является: контрольное тестирование физической подготовленности (общая, специальная техническая подготовка) и теоретической - беседа.

### **Формы аттестации (текущей успеваемости):**

- Осеннее и весеннее тестирование обучающихся по контрольным нормативам. Учебные нормативы отражают два качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической подготовленности).
- Участие в соревнованиях (внутришкольных, муниципальных, областных, региональных, всероссийских).
- Личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, и других формах обучения. Выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.

На основании результатов выполнения форм текущей успеваемости в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности обучающихся.

### **Основными видами контроля являются:**

- Текущий контроль уровня подготовленности;
- Промежуточная аттестация (выполнение контрольно-переводных нормативов на начало и конец учебного года);

- **Итоговая аттестация.** Итоговая аттестация (в выпускных группах) проводится в форме сдачи контрольно-переводных испытаний – май. Выпуск обучающихся – август.

Выполнение спортивных разрядов – в течение года.

***По общей физической подготовке.*** В течение года в соответствии с планом основного контроля сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту. (Таблицы оценки уровня физической подготовленности по виду спорта ).

***По специальной физической подготовке.*** Выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

***По технико-тактической подготовке.*** Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

***По теоретической подготовке.*** Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения. Соблюдать режим дня, тренировочный режим.

Обучающиеся успешно прошедшие аттестационную промежуточную аттестацию по всем предметным областям программы переходят на следующий этап (период) подготовки. Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) подготовки.

## **1.4. Планируемые результаты.**

Образовательная программа по виду спорта тхэквондо «Стартового уровня» содержит материал для обучающихся различного возраста (5-18 лет) осуществляется физкультурно-спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники тхэквондо, а также изучения и сдача специальных знаний (СФП).

**1.4.1. Результатом освоения образовательной программы для обучающихся младших школьников 5-6(7)-летнего возраста является:**

-укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;

-развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний, содействовать постепенному освоению ими технике движений;

-целенаправленное формирование физических качеств (ловкость, быстрота, сила, гибкость, общая выносливость);

-Формирование нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств (настойчивость, самостоятельность, смелость, честность, взаимопомощь, трудолюбие), а также основ знаний о гигиене;

**Цель первого года обучения:** оздоровление и воспитанников путем занятий тхэквондо, приобщение к здоровому образу жизни.

**1.4.2. Результатом освоения образовательной программы для обучающихся младших школьников 7-8-(9) летнего возраста является:**

-содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;

-расширение диапазона двигательных умений и навыков;

-содействие развитию физических качеств;

-формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений;

-привитие знаний о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;

-формирование устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;

-воспитание нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков культуры поведения;

-создание предпосылок для самовоспитания личностных качеств.

-начальное обучение техники по виду спорта тхэквондо;

**Цель второго года обучения:** оздоровление воспитанников путем занятий тхэквондо, приобщение к здоровому образу жизни.

**1.4.3. Результатом освоения образовательной программы для обучающихся средних школьников 9-10-11-12-13-14-15(16)-летнего возраста является:**

-содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;

-изучение и совершенствование технико-тактических действий и формирование знаний о виде спорта;

-направленное развитие физических качеств занимающихся средствами тхэквондо и других видов спорта;

-формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях;

-воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;

-содействие самовоспитанию и повышению организованности у обучающихся;

-расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

**Цель обучения:** обеспечение физической подготовленности и освоение обучающимися, техники по виду спорта тхэквондо.

#### **1.4.4. Результатом освоения образовательной программы для обучающихся старших школьников 16-18-летнего возраста является:**

-укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, достижение и поддержание высокой физической работоспособности;

-повышение уровня физической подготовленности средствами тхэквондо и других видов спорта;

-углубление знаний об основах спортивной подготовки и методов самоконтроля в процессе занятий, умение составлять индивидуальную программу для разминки, самостоятельного занятия;

-воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;

-организация пропаганды среди окружающих в потребности здорового образа жизни и расширение их знаний о пользе занятий физическими упражнениями вида спорта тхэквондо в частности.

**Цель седьмого года:** повышение мастерства спортсмена, путем освоения допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.

#### **1.4.4. Модель выпускника.**

Выпускник является индивидуальным субъектом деятельности, он самостоятелен, и способен осуществлять и собственную деятельность, и организовывать деятельность других. Самостоятельность дает уверенность в своих силах; он инициативен, т.е. осознает свои потребности и осуществляет деятельность по их удовлетворению. Он ответственен, т. е. заранее мысленно видит результат своей деятельности и готов отвечать за него перед другими; он постоянно меняет себя, постоянно готов к непрерывному образованию на протяжении всей жизни, саморазвитию, самосовершенствованию.

*Выпускник обладает нравственным потенциалом, у него есть ответственность и чувство гордости за принадлежность к своей семье, своему Отечеству, он знает и понимает истоки отечественной материальной и духовной культуры, умеет ценить и анализировать собственные возможности, готов к самоопределению, самореализации и самоутверждению в социуме.*

*Выпускник является личностью, он творческий человек, постоянно ищущий. Он – свободный человек, т.е. действующий по собственному убеждению, преодолевающий неблагоприятные обстоятельства, лично принимающий решения и несущий ответственность за последствия; он активно созидает, а не только потребляет.*

*Выпускник является культурным человеком, свободно ориентирующимся в бытийном пространстве. Это означает, что он унаследовал наиболее важные нормы, накопленные обществом в процессе исторического развития (нравственные нормы и принципы, в том числе толерантность, уважение к человеку, коммуникабельность, открытость в общении, законопослушание, уважительное отношение к представителям различных наций и религий).*

*Выпускник бережно относится к своему здоровью, умеет рационально организовать свой труд. Является активным сторонником здорового образа жизни. Он владеет наиболее важными способностями в области физической культуры, спорта, физического труда. Выпускник стремится к физическому совершенствованию, он относится к здоровью как к важной и общественной ценности, знает механизмы и способы поддержания здоровья. Избегает вредных привычек.*

### *Ключевые компетенции модели выпускника.*

<b>1. Профессиональный (спортивный) потенциал:</b>	
<p>- высокий уровень владения теоретическими знаниями, тактическими действиями в процессе спортивной подготовки.</p> <p>психическая устойчивость спортсмена;- знание и соблюдение норм, обеспечивающих безопасность учебно-тренировочных занятий, правила спортивных соревнований.</p> <p>навыки составления индивидуального плана спортивной подготовки, тренировочных и соревновательных заданий и их выполнение.- умение принятия нестандартных решений. - пропаганда физической культуры и спорта.,- практическая помощь юным спортсменам.</p>	
<p><b>2. Отношение к труду, деятельности, обязанностям:</b></p> <p>добросовестность;</p> <p>- старательность;</p> <p>- настойчивость;</p> <p>- самостоятельность;</p> <p>- творческий подход к работе</p>	<p><b>3. Интеллектуальное развитие:</b></p> <p>- потребность применять знания на практике;</p> <p>- умение обобщать, анализировать, делать выводы; - стремление к постоянному интеллектуальному саморазвитию; - умение ориентироваться в справочной, художественной, научной литературе.</p>
<p><b>4. Ценностный потенциал:</b></p> <p>- понимание (представление) смысла жизни;</p> <p>- наличие жизненных планов.</p>	<p><b>5. Семья. Брак. Любовь:</b></p> <p>- отношение к браку, как к важнейшему жизненному выбору;- сознание ответственности за воспитание своих детей</p>
<p><b>6. Здоровье и здоровый образ жизни:</b></p> <p>- отношение к своему здоровью как к важной личной и общественной ценности;- стремление к физическому совершенствованию;- отсутствие вредных привычек;- психическое здоровье.</p>	<p><b>7. Мировоззрение. Мироощущение:</b></p> <p>- понимание и принятие философии прав и свобод человека;- патриотизм (чувство гордости за Отчизну и желание ее процветания);- способность сделать правильный, нравственный, социальный, политический выбор.</p>
<p><b>8. Личностные качества (черты характера):</b></p> <p>- сознательная дисциплинированность;- умение переносить трудности;- решительность;- порядочность;- правдивость;- развитое чувство достоинства;- социально адаптированная к негативным воздействиям социальной среды.</p>	<p><b>9. Отношение к окружающим:</b></p> <p>- гуманность;- общительность;</p> <p>- доброжелательность, склонность не к конфликтам, а к сотрудничеству;</p> <p>- терпимость;</p> <p>- умение постоять за себя.</p>
<p><b>10. Культура поведения:</b>- умение контролировать себя; - сдержанность;- тактичность; - культура речи.</p>	<p><b>11. Эстетическая культура:</b>- эстетический кругозор и эстетический вкус;</p>

#### **Ожидаемый конечный результат освоения образовательной программы:**

- 1.Повышение мотивации к ведению здорового образа жизни и улучшение показателей состояния здоровья.
2. Активизация жизненной позиции и развитое позитивное мышление.
3. Повышение профессионального мастерства воспитанника.
4. Способность преодолевать возникающие трудности; достойно и честно побеждать.
5. Положительная динамика спортивных результатов, продвижение по разрядной шкале оценки уровня подготовки.
6. Сложившаяся система ценностей, включающая в себя такие личностные качества, как ответственность, гражданственность. Внимание к окружающим.

## Раздел 2. Комплекс организованно-педагогических условий.

### Календарный учебный график стартового уровня подготовки по этапам подготовки по виду спорта тхэквондо.

№п/п	Содержание	Этапы спортивной подготовки						
		СОУ-1	СОУ -2	СОУ -3	СОУ -4	СОУ -5	СОЭ -6	СОЭ -7
1.	Начало учебного года	1 сентября 2022 года	1 сентября 2022 года	1 сентября 2022 года	1 сентября 2022 года	1 сентября 2022 года	1 сентября 2022 года	1 сентября 2022 года
2.	Окончание учебного года /совместители/	31.05.2023 г	31.05.2023 г	31.05.2023 г	31.05.2023 г	31.05.2023 г	31.05.2023 г	31.05.2023 г
	Окончание учебного года /штатные/	31.08.2023 г.	31.08.2023 г.	31.08.2023 г.	31.08.2023 г.	31.08.2023 г.	31.08.2023 г.	31.08.2023 г.
3.	Продолжительность учебного года	36(46) недель	36(46) недель	36(46) недель	36(46) недель	36(46) недель	36(46) недель	36(46) недель
4.	Количество учебных дней в неделю	3 дня	4 дня	3 дня	3 дня	3 дня	3 дня	3 дня
5.	Продолжительность учебной недели	6 дней	6 дней	6 дней	6 дней	6 дней	6 дней	6 дней
6.	Продолжительность занятий	45 мин.	45 мин	90 мин	90 мин	90 мин	90 мин	90 мин
7.	Перерыв между занятиями	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин	10 мин
8.	Примерный объем часов в месяц	12 час	16 час	25 час	25 час	25 час	25 час	25 час
9.	Режим работы:	08.00 до20.00	08.00 до20.00	08.00 до20.00	08.00 до20.00	08.00 до20.00	08.00 до20.00	08.00 до20.00
	1 смена	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00	08.00 до 14.00
	2 смена	14.30 до 20.00	14.30 до 20.00	14.30 до 20.00	14.30 до 20.00	14.30 до 20.00	14.30 до 20.00	14.30 до 20.00
	Сроки проведения педагогической диагностики (основная и промежуточная аттестация)	01.09.-25.09.2022 01.05.-25.05.2023	01.09.-25.09.2022 01.05.-25.05.2023	01.09.-25.09.2022 01.05.-25.05.2023	01.09.-25.09.2022 01.05.-25.05.2023	01.09.-25.09.2022 01.05.-25.05.2023	01.09.-25.09.2022 01.05.-25.05.2023	01.09.-25.09.2022 01.05.-25.05.2023
10.	Формы организации образоват. процесса	Групповое учебно-тренировочное занятие						
11.	Формы промежуточной аттестации	Тестирование спортивной подготовленности (прирост индивидуальных показателей, ОФП, освоение аттестационных требований для каждого возрастного этапа (уровня подготовки).						
12.	Время проведения занятий	Индивидуальное расписание занятий тренера-преподавателя						
13.	Место проведения	По лицензии ведения образовательной деятельности						

## **2.2. Условия реализации программы:**

### **2.2.1. Финансовое обеспечение.**

Финансирование центра осуществляется путем предоставления субсидии на выполнение муниципального задания. Центр самостоятельно, в строгом соответствии с законодательством РФ и Уставом, осуществляет финансово - хозяйственную деятельность, имеет самостоятельный баланс и два лицевого счета в ДФ и НП мэрии города Новосибирска по учету бюджетных средств по финансированию выполнения муниципального задания, и второй лицевой счет по учету целевых бюджетных средств по выполнению долгосрочных муниципальных программ.

Распределение расходов по соответствующим статьям и подстатьям экономической классификации расходов, установленных для бюджетов Российской Федерации осуществляется на основании Инструкции по бухгалтерскому учету в бюджетных учреждениях, утвержденной приказом Минфина России от 01.12.2010 г. №157н; плана финансово-хозяйственной деятельности и других нормативных правовых актов.

### **2.2.2. Квалифицированные педагоги.**

**Требования к кадрам**, осуществляющим физкультурно-спортивную подготовку на стартовом уровне программы по виду спорта тхэквондо это профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования».

Уровень квалификации тренеров, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям: наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности. Примечание. Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации», но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества спортсменов и тренеров, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация общеразвивающей программы.

### **2.2.3. Обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.**

Для осуществления учебно-тренировочного процесса в распоряжении ДЮФЦ имеются спортивные залы, тренажерный зал, а также спортивные залы общеобразовательных школ, на базе которых проходят учебно- тренировочные занятия, а также учебно-спортивный инвентарь и оборудование. В распоряжении центра есть электронная почта, Интернет, множительная техника.

**Материально-техническое обеспечение.** Ссылка на сайте в «Сведения о материальном обеспечении учебного процесса» <http://dussh14nsk.edusite.ru/sveden/objects.html>

**Информационное обеспечение.** Сайт МБУДО ДЮФЦ «Буревестник» г. Новосибирска <http://dussh14nsk.edusite.ru/sveden/offlinks.html>

**Сайт НавигаторНСО.** <https://navigator.edu54.ru/directivities?municipality=1&organizer=202>

### **Перечень Интернет-ресурсов.**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Официальный сайт Министерство образования Российской Федерации [www.mon.gov.ru](http://www.mon.gov.ru)
3. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -<http://lib.sportedu.ru>
4. Спортивные ресурсы в сети Интернет - [http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)
5. Официальный сайт Российского антидопингового агентства РУС АДА <http://www.rusada.ru/>.
6. КонсультантПлюс [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):
7. Библиотека международной спортивной информации. //<http://bmsi.ru>
8. <http://rusboxing.ru> – Федерация тхэквондоа России
9. <http://dussh-14.nios.ru/>- Сайт ОУ, осуществляющий спортивную подготовку.

### **Используемые видеоматериалы:**

1. «Учимся тхэквондо с Владимиром Путиным»
2. « тхэквондо в Японии» фильм 2, студия «Калиста», 2001-2002
3. «Техники тхэквондо от Кацухико Кашивазаки. Неваза.»
4. Сайт о традиционном тхэквондо. [yurisakh12.narod.ru](http://yurisakh12.narod.ru) . Традиционное тхэквондо".

Ссылка на ресурсы в сети.

Информация о каратэ, айкидо, истории и технике тхэквондо. Очерк о Д. Кано.

## **2.3. Формы аттестации.**

Обязательным и важным элементом образовательной деятельности является систематический контроль успеваемости (уровня подготовленности) обучающихся в ДЮФЦ. **Формой** текущего контроля является: контрольное тестирование физической подготовленности (общая, специальная техническая подготовка) и теоретической - беседа.

### **Формы аттестации (текущей успеваемости):**

- Осеннее и весеннее тестирование обучающихся по контрольным нормативам. Учебные нормативы отражают два качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической подготовленности).
- Участие в соревнованиях (внутришкольных, муниципальных, областных, региональных, всероссийских).
- Личностные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, и других формах обучения. Выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.

На основании результатов выполнения форм текущей успеваемости в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности обучающихся.



### Основными видами контроля являются:

- Текущий контроль уровня подготовленности;
- Промежуточная аттестация (выполнение контрольно-переводных нормативов на начало и конец учебного года);
- Итоговая аттестация. Итоговая аттестация (в выпускных группах) проводится в форме сдачи контрольно-переводных испытаний – май. Выпуск обучающихся – август.

Выполнение спортивных разрядов – в течение года.

**По общей физической подготовке.** В течение года в соответствии с планом основного контроля сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту. (Таблицы оценки уровня физической подготовленности по виду спорта).

**По специальной физической подготовке.** Выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого года обучения.

**По технико-тактической подготовке.** Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

**По теоретической подготовке.** Знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения. Соблюдать режим дня, тренировочный режим.

Обучающиеся успешно прошедшие аттестационную промежуточную аттестацию по всем предметным областям программы переходят на следующий этап (период) подготовки. Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) подготовки.

**2.33.1. Оценочные материалы:** Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации физической подготовленности обучающихся разработаны по возрастам, и гендерной принадлежностью (мальчик/девочка).

### Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня подготовленности по ОФП и СФП:

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)
1.	<b>Быстрота</b>	Бег 30 м., сек.
2.	<b>Координационные способности</b>	Челночный бег 3х10 м.
3.	<b>Выносливость</b>	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
4.	<b>Сила</b>	Подтягивание на перекладине (м)
		Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (д)
5.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

6.	<i>Силовая выносливость</i>	Подъем туловища лежа на спине за 30 сек (раз)
7.	<i>Скоростно-силовые качества</i>	Прыжок в длину с места (М)
<b><u>Комплекс контрольной обязательной технической программы</u></b>		
8.	<b>СФП</b>	Нанесение ударов по мешку 15 сек. (раз)
9.		Нанесение максимального количества ударов по мешку за 2 мин. (раз)
10.		Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)

Методика обработки результатов текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся разработана для определения развития физических качеств (**быстроты, координационных способностей, выносливости, силы, силовой выносливости и скоростно-силовой выносливости**) и используется для определения:

1. Уровня физической подготовленности учащегося.
2. Уровня физической подготовленности обучающихся (сколько человек и на какой уровень).
3. Уровня физической подготовки всей группы.
4. **Итог** за учебный год (этап подготовки).

Ведомость текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в приложении №1.

### **2.3.2. Методика обработки результатов текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.**

В ведомость заносятся результаты обучающихся на основе таблиц оценки уровня физической подготовленности соответствующему этапу спортивной подготовки. В графу «Результат» - заносится результат теста. В графу «Балл»- заносится балл соответствующий результату теста из таблиц оценки. Далее в графу «Сумма баллов» - суммируются баллы из графы «Балл». В графе «Оценка» - оценивается каждый обучающийся по таблице № 1.

Таблица №1. Для определения **уровня физической подготовленности учащегося** суммируется количество баллов (оценок) всех семи тестов.

Сумма баллов	%	Уровень подготовленности	Уровень (оценка в баллах)	
28 и лучше	80%	Высокий	5	<b>отлично</b>
22–27	50-79 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	Средний	4	<b>хорошо</b>

21 и хуже	49 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	Низкий	3	<b>удовлетворительно</b>
-----------	--------------------------------	--------	---	--------------------------

Таблица №2. **Итоговая таблица** определения уровня физической подготовленности обучающихся (сколько человек и на какой уровень):

<b>Анализ физической подготовленности обучающихся</b>			
	<i>Высокий уровень - 80% и больше</i>	<i>Средний уровень - 79 - 50%</i>	<i>Низкий уровень - 49% и меньше</i>
<b>Сентябрь</b>	___ чел.	___ чел.	___ чел.
<b>Май</b>	___ чел.	___ чел.	___ чел.

**Таблица №3** Определение уровня физической подготовки всей группы.

Для определения уровня физической подготовленности группы суммируется результаты каждого обучающегося (графа «Сумма баллов»). Подставив общую сумму баллов в таблицу можно определить общий уровень подготовки всей группы. Таблица рассчитана на 15 учащихся.

<b>Сумма баллов</b>	<b>%</b>	<b>Уровень подготовленности</b>	<b>Уровень (оценка в баллах)</b>
420 и лучше	80%	Высокий	<b>Отлично(5)</b>
262–419	50-79 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	Средний	<b>хорошо(4)</b>
261 и хуже	49 <sup>0</sup> / <sub>0</sub>	Низкий	<b>удовлетворительно(3)</b>

**Таблица №4.** Итог за учебный год (этап подготовки).

<b>Анализ</b>		<b>Сумма баллов</b>	<b>%</b>	<b>Уровень (оценка в баллах)</b>
<b>Уровень физической подготовленности группы</b>	<b>сентябрь</b>			
	<b>май</b>			

Сроки контрольных мероприятий в ДЮ(Ф)Ц определяются дополнительными общеобразовательными программами по видам спорта и учебным планом.

*Таблицы оценки уровня физической подготовленности (ОФП и СФП) обучающихся на СУ по виду спорта тхэквондо спорта и ведомости текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по этапам (возрастам) в приложении к программе №1.*

### **2.3.3. Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование спортивной подготовленности).**

Для проведения аттестации тренер-преподаватель готовит: спортивный инвентарь, место проведения, лист участия воспитанников в тестировании спортивной подготовленности.

Для приема контрольных нормативов (тестов спортивной подготовленности) создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Система оценок устанавливается в соответствии с образовательной программой по виду спорта: по пятибалльной системе. Испытания, принимаемые у обучающихся тренером-преподавателем оформляются ведомостью. Ведомость тестирования, после сдачи нормативов предоставляется на утверждение заместителю директора по УВР, и служат основанием для приказа о переводе обучающегося на следующий год (этап) обучения.

Уровень требований к оценке результатов промежуточной аттестации обучающихся определяется в учебной программе по виду спорта.

## **2.5. Методические материалы программы.**

### **2.5.1. Методы организации занятия.**

1. Словесные методы обучения (устное изложение, беседа, анализ упражнения, и др.);
2. Наглядные методы обучения (показ видеоматериалов, иллюстраций; показ, исполнение тренером-преподавателем, наблюдение, и др.);
3. Практические методы обучения (тренировочные упражнения, спортивно-массовые мероприятия, индивидуальная работа, работа в парах и др.).

#### **Основные элементы спортивной подготовки:**

1) Тренировкой (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению результатов (согласно нормативов этапа обучения, построенный на основе системы упражнений).

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;

- приобретение практического опыта и развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах (для перехода воспитанника в группы начальной подготовки или тренировочного этапа).

2) Виды подготовки: **Теоретической подготовкой** называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

**Технической подготовкой** называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине. **Тактической подготовкой** называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания. **Физической подготовкой** называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Виды подготовки подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП). ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

**Средства ОФП:** бег, ходьба, подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др. **СФП** называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. **Средства СФП:** соревновательные и специальные подготовительные упражнения. **Психической подготовкой** называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

#### **Основные средства учебного занятия:**

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики;
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 6) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) введение в школу техники вида спорта.

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** На первый план выдвигать разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки спортсмена.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. Участие в соревнованиях зависит от

уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

*Методы обучения* - учебные занятия, игровые занятия, лекции, беседы, просмотр обучающегося материала, спортивно-массовые мероприятия, индивидуальная работа, работа в парах.

*Метод контроля учебного процесса* - выполнение тестовых заданий, контрольных упражнений.

*Средства обучения* - обще развивающие упражнения; подвижные игры и игровые упражнения; элементы акробатики и гимнастики; прыжки и прыжковые упражнения; спортивно-силовые упражнения (отжимание, подтягивание, приседания, прыжки с глубокого приседа).

2.5.2. Образовательные педагогические технологии.

### **Современные образовательные педагогические технологии, применяемые при работе по программе стартового уровня по виду спорта тайский тхэквондо:**

1. Технология личностно-ориентированного обучения.
2. Технология ИКТ (компьютер, сеть Интернет);
3. Здоровьесберегающая технология (тематические беседы о ЗОЖ, уроки здоровья, рефлексия);
4. Технология разноуровневого обучения;
5. Технология проблемного обучения;
6. Игровая образовательная технология (задания в игровой форме, деловые игры, подвижные игры).

#### **Технология личностно-ориентированного обучения**

**ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:** создание благоприятных условий для каждого воспитанника.

#### **СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:**

- Основой содержания личностно-ориентированного обучения является:
- - формирование у воспитанников двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс;
- - личностно-ориентированное обучение воспитанников в учреждениях спортивной направленности – это целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей;
- - определение уровня физического развития каждого воспитанника с помощью тестов и нормативов;
- - определение состояния здоровья каждого воспитанника во время проведения обязательных (2 раза в год) медицинских осмотров.
- **РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**
- Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует воспитанников на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым воспитанником

индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.

- Благодаря данной технологии тренер-преподаватель имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса

**Технология ИКТ (компьютер, сеть Интернет);**

**ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:** Создание единой системы использования информационных компьютерных технологий во взаимодействии: ДЮФЦ – тренер – семья.

**СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:**

- Просмотр информации, документов, новостей группы и ДЮФЦ;
- Чат-конференции (через мобильное приложение WhatsApp);
- Использование электронной почты (индивидуальные консультации по проблемным вопросам);
- Просмотр ссылок;
- Статистика группы.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

- Информационная открытость группы.
- Своевременность и оперативность подачи информации при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса;
- Индивидуальный подход;
- Сотрудничество;
- Гуманистический подход в виртуальном общении;
- Свобода включения в виртуальное общение, где выставляется необходимая педагогическая информация для родителей, рекомендации, располагаются советы родителям по воспитанию и развитию ребенка.

**Здоровьесберегающая технология**

**ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

- Обеспечение сохранности здоровья воспитанников при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.

**СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:**

- При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий учитываю возрастные особенности воспитанников;
- с учетом особенностей каждого этапа подготовки формирую благоприятный психологический фон на занятиях;
- распределять физическую нагрузку с учетом физических возможностей воспитанников; применяю методы и приемы, которые способствуют, которые способствуют появлению, развитию и сохранению интереса к занятиям настольным теннисом у каждого воспитанника; обязательный врачебный контроль за воспитанниками не реже 2 раз в год, для спортсменов высокой квалификации – обязательная диспансеризация;
- организация ЛОГ (летнего оздоровительного отдыха), тренировочных сборов.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

- Здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

### **Технология разноуровневого обучения**

#### **ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

- Построение учебно-тренировочного процесса, таким образом, который позволяет воспитанникам переходить с одного уровня этапа подготовки на следующий в зависимости от уровня спортивной подготовленности.

#### **СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:**

- Основой технологии разноуровневого обучения является такой подход к построению учебно-тренировочного процесса в спортивной школе, при котором воспитанник группы начальной подготовки может быть переведен на следующий этап подготовки при достижении соответствующего спортивного результата вне зависимости от возрастных рамок.
- При построении данной технологии подразумевается свобода тренера в планировании и проведении учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки.

#### **РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

- Технология многоуровневого обучения способствует достижению воспитанников высоких спортивных результатов, так как при применении данной технологии у воспитанников групп начальной подготовки возникает наглядный ориентир в виде воспитанников групп следующих этапов.

### **Технология проблемного обучения**

#### **ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

- Развитие у воспитанников необходимые мыслительные и физические процессы, которые позволяют решать проблемы и преодолевать препятствия как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

#### **СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:**

- При проведении учебно-тренировочного процесса целенаправленно формирую такие условия, при которых воспитанники должны применять умения и навыки для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели.

#### **РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

- Технология проблемного обучения дает возможность тренеру-преподавателю определить уровень сопротивляемости воспитанников к условиям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях.
- При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий с учетом результатов применения технологии проблемного обучения тренер имеет возможность проводить психологическую работу с воспитанниками, направленную на преодоление сложных ситуаций.



## **Игровая технология**

### **ЦЕЛЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

- - развитие познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям тхэквондо у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

### **СПОСОБЫ ВНЕДРЕНИЯ:**

- При проведении учебно-тренировочного процесса применяю следующие приемы игровой технологии:
- включение в учебно-тренировочные занятия не только обще развивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр;
- включение в учебно-тренировочные занятия элементов их тактических и технических приемов таких спортивных игр, как бадминтон, волейбол, баскетбол, ручной мяч; проведение соревнований как внутри, так и между учебно-тренировочными группами, применение принципа системности и связи теории с практикой, принципа наглядности, принципа всестороннего развития личности.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ:**

- Игровая образовательная технология способствует расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма, информированности воспитанников о других видах спорта; улучшению спортивных показателей; профилактике сколиоза.

**Результативность применения** всех новых образовательных технологий зависит от личных качеств тренера-преподавателя, его компетентности, уровня его образования, преданности профессии, а самое главное его любви к детям. Большое значение в воспитании и образовании здорового подрастающего поколения является тесное взаимодействие тренера-преподавателя и воспитанника в контакте с родителями и школой. Только во взаимодействии всех участников образовательного процесса кроется успех в достижении поставленных перед педагогом целей.

### **2.5.3. Основные формы организации образовательного процесса являются:**

- групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- и видеозаписей, просмотра соревнований);
- технико-тактическая подготовка;
- Промежуточная аттестация (тестирование) спортивной подготовленности.
- медицинский контроль;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

### **Формы организации учебно-тренировочного занятия.**

Спортивная подготовка - тренировочный процесс. На основании нормативной части программы в ДЮФЦ разработаны учебные планы по году (этапу подготовки), с учетом имеющихся условий. С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

1. Комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;
2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
3. Перевод обучающихся в следующие этапы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.
4. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебную группу. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.
5. Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

#### 2.5.4. Структура учебно-тренировочного занятия.

Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех более или менее четко выраженных, взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной:

Части занятия	средства	продолжительность
<b>Вводная часть</b>	Построение группы, приветствие, объявления, постановка задач.	5 мин
<b>Подготовительная часть (разминка)</b>	<p><b>Задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата;</li> <li>- функциональное вработывание (рабочее возбуждение в нервных центрах, увеличение газообмена и кровообращения) в режим предстоящей двигательной деятельности, достижение оптимума двигательных реакций;</li> <li>- психическая настройка: обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче тренировки.</li> </ul> <p><b>Средства:</b> упражнения на растяжение, разновидности ходьбы и бега, прыжки, акробатические и имитационные упражнения, рывки и ускорения, упражнения.</p>	10 мин
<b>Основная часть</b>	<p><b>задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-повышение физической подготовленности;</li> <li>-обучение техническим приемам, и их совершенствование;</li> <li>-обучение тактическим действиям, и их совершенствование;</li> </ul>	20 мин

	<p>-интегральная подготовка;</p> <p><b>Средства:</b> основные упражнения (упражнения по технике, тактике; вспомогательные упражнения — для развития физических качеств и повышения уровня функциональных возможностей, для овладения основами техники, тактики .</p> <p>Если в одном тренировочном занятии в основной части решаются несколько задач, то рекомендуется соблюдать такую последовательность:</p> <p>— задачи технической подготовки всегда решаются в начале основной части, т.к. формирование и дифференцировка новых двигательных рефлексов происходят на фоне оптимального возбуждения нервной системы, а не на фоне утомления (на фоне утомления решаются задачи совершенствования техники и тактики ).</p> <p>— в первой половине основной части занятия вместе с технической подготовкой следует развивать быстроту и взрывную силу.</p> <p>— при решении нескольких взаимосвязанных задач рекомендуется такая последовательность: технико-тактическая подготовка, развитие быстроты, ловкости, силы, специальной выносливости.</p>	
<p><b>Заключительная часть</b></p>	<p><b>задачи:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- постепенное снижение нагрузки;</li> <li>- раскрепощение мышц, снижение сосредоточенности;</li> <li>- подведение итогов занятия (замечания, выводы, задания).</li> </ul> <p><b>Средства:</b> подвижные игры, эстафеты</p>	<p>10 мин</p>

## **2.5.5. Дидактические материалы.**

### **ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ**

#### **В УСЛОВИЯХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ И СОРЕВНОВАНИЙ**

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по тхэквондо, осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям по борьбе тхэквондо допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству спортивной школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную форму.

2.2. Провести разминку.

2.3. Надеть необходимые средства защиты.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.

3.3. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.

3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству спортивной школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

Продолжительность одного занятия в группах базового уровня не должна превышать двух академических часов, в тренировочных группах - трех академических часов, при менее чем четырехразовых тренировочных занятиях в неделю.

На всех этапах спортивной подготовки после 45, 90 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений лиц, проходящих спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку во время подготовки и участия в соревнованиях рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну — около 23—24 часов, подъем — в 7—8 часов.

### **Планы антидопинговых мероприятий.**

Представления о допинге формируются у спортсменов в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. В первую очередь необходимо формировать представления о допинге и недопустимости его использования в спорте, влиять на формирование ценностно-мотивационной сферы личности спортсмена и его поведенческих установок. Проводить информационно-образовательные мероприятия (беседы), направленные на информирование спортсменов об антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а так же ознакомление с запрещенным списком веществ. Также антидопинговые мероприятия необходимо рассматривать как важный социальный фактор, связанный с формированием общественного мнения в отношении допинга, в продвижении идеи чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий.

**Основная цель реализации плана** – предотвращение допинга и с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом детей и подростков более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.
- Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

**Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:**

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;

- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

**План антидопинговых мероприятий.**

№ п/п	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации
1.	Информирование спортсменов о запрещенных веществах, субстанциях и методах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Сентябрь-октябрь, согласно плану работы
2.	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу)	Лекции, беседы	Сентябрь-октябрь
3.	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения	Лекции, беседы	Сентябрь-октябрь, В течение года по запросу тренера ,
4.	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья	Лекции	Сентябрь-октябрь
5.	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы	Ноябрь, февраль, май
6.	Ответственности за нарушение антидопинговых правил.	Лекции	

## 2.6. Рабочая программа.

### 2.6.1. Содержание программного материала для обучающихся 5-6(7) лет (СУ- 1); 7-8 (9) лет (СУ -2); 9-10 (11) лет (СУ -3).

**Основная цель и задачи тренировки:** обеспечение отбора, физической и координационной подготовки к простейшим упражнениям (общеобразовательным и специальным). Значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее 6 часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку: отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще), возрастные особенности физического развития (*приложение №12*).

#### **Основные средства тренировочных воздействий:**

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и эстафеты;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.)
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. (специальные тренажеры)
- Упражнения на гимнастических снарядах.
- Акробатические упражнения. (Углы, стойки, кувырки, перевороты)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса, ног.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (аттестационные требования и контрольное тестирование)

**Основные направления тренировки.** Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок с целью дальнейшей, успешной специализации в тхэквондо. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом, поскольку именно в это время закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% их собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

**Основные средства и методы тренировки.** Главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше принять упражнения в комплексе, что дает возможность



проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений, направленные на развитие быстроты, применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на тхэквондо большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки при обучении и выполнении технических действий.

Обучение технике тхэквондо на этом этапе подготовки носит оздоровительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам, ведущим элементам технических действий.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

**Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.** Обучение осуществляется в основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

**Методика контроля** уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить:

- а) состояние здоровья юного спортсмена;
- б) показатели телосложения;
- в) степень тренированности;
- г) уровень подготовленности;
- д) величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

**Теоретическая подготовка** в группах (СУ-1,2,3), вида спорта тхэквондо.

План теоретической подготовки для всех этапов подготовки.

#### **Техника безопасности**

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

#### **История вида спорта**

Основание и развитие тхэквондо; Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Ведущие спортсмены школы. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира. (Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России). Традиции отделения вида спорта.

#### **Правила личной гигиены, закаливание**

Соблюдение санитарно-гигиенических норм; Личная и общественная гигиена (уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви; Гигиена спортивных сооружений); Режим питания спортсмена; Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. **Вредные привычки.** Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

#### **Профилактика травматизма.**

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.

#### **Правила соревнований**

Весовые категории. Форма для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира.

#### **Методика самостоятельной тренировки**

Понятие о физической подготовке; Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития; Основные средства спортивной тренировки (Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки). Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

## **Практическая подготовка**

### **Общая физическая подготовка *Общеподготовительные средства-Средства освоения «школы» движения. ( Приложение№1).***

**Упражнения для развития общих физических качеств.** Общая физическая подготовка направлена на воспитание и развитие основных физических качеств юных спортсменов: скорости, силы и выносливости, гибкости и координации.

На этом этапе подготовки применяются строевые упражнения и приёмы: основные стойки, перестроения, различные виды передвижения бегом на носках. Высоко поднимая колени, сгибая ноги назад, с ускорением, с поворотами, с прыжками через препятствия, наперегонки, с подскоками и другими действиями. Широко используются различные комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц. Упражнения для рук и верхнего плечевого пояса, положения рук и кистей, поднимание и опускание рук, приводящие и отводящие движения, то же, выполняемые с мышечным усилием и с различной скоростью движений. Упражнения для туловища – наклоны вперед стоя и сидя, ноги вместе и врозь, наклоны назад, упражнения для ног – различные виды приседаний. Упоры – упор присев, упор лёжа (повороты в упоре лёжа, отжимания), упор сидя сзади, прогибание туловища, передвижения в упоре сидя и лежа. Рекомендуется проводить спортивные и подвижные игры, эстафеты, акробатические упражнения, кроссы, плавание и т.п.

**Основные методами** проведения тренировки могут являться, игровой, повторный, круговой, соревновательный.

## **2) Специальная физическая подготовка**

### ***Специальная подготовка***

- **Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистами**
  - Организация обучающихся на месте. Организация обучающихся с партнёром на месте.
  - Организация обучающихся без партнера в движении. Организация обучающихся с партнёром в движении.
  - Усвоение приема по заданию тренера.
  - Условный бой по заданию.
  - Вольный бой.
  - Спарринг.
- **Методические приемы обучения основам техники.**
  - Изучение базовых стоек.
  - Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
  - Боевая стойка.
  - Передвижение в базовых стойках.
  - Передвижения в боевых стойках.
  - В передвижении выполнение базовой техники.
  - Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя)
- **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**
  - Обучение ударам на месте по воздуху.

- Обучение ударам в движении по воздуху.
- Обучение приемам защиты на месте без партнёра.
- Обучение приёмам защиты на месте с партнёром.
- Обучение приёмам защиты в движении без партнёра.
- Обучение приёмам защиты в движении с партнёром.
- Одиночные удары по тяжелому мешку.

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

*Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)*

*Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:* бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

*Специальные упражнения для развития общей выносливости:* длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

*Специальные упражнения для развития специальной выносливости:* упражнения со скакалкой, тренировка на дорогах.

*Специальные имитационные упражнения в строю:* бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

*Боевая стойка тхэквондиста.*

*Передвижения:* изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

*Боевые дистанции:* изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

*Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.*

*Обучение ударам рук и ног:* прямой левый, прямой правый. Удар ногой, прямой удар ногой.

*Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.*

*Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.*

*Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.* В парах по заданию тренера.

*Обучение ударам ног:* удар ногой вперед, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад

*Обучение бою с тенью:* сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

### **3) Специальные подготовительные упражнения**

**Специальные подготовительные упражнения** для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

*Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)*

*Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:* бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

*Специальные упражнения для развития общей выносливости:* длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

*Специальные упражнения для развития специальной выносливости:* упражнения со скакалкой

## **Избранный вид спорта:**

### **1. Техничко-тактическая подготовка**

### ***Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов-новичков:***

Организация занимающихся без партнера на месте.

Организация занимающихся без партнера в движении.

Усвоение приема по заданию тренера.

Методические приемы обучения основам техники ТХЭКВОНДО (ВТФ)

Изучение базовых стоек.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки

Передвижение в базовых стойках.

В передвижении выполнение базовой программной техники.

Боевые дистанции.

Методические приемы обучения технике захватов, ударов, защит и контрударов

Обучение техники захвата на месте. Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении. Обучение приемам защиты на месте. Обучение приёмам защиты в движении

### **2. Соревновательная практика.**

Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

### **3. Медицинское обследование.**

Предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

### **4. Промежуточная аттестация спортивной подготовленности.**

Содержание тестирования включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности;
- зачетные требования по этапу подготовки.

<b>Знать:</b>		<b>Уметь:</b>
<p><i>Для обучающихся с 5-11 лет</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила поведения в спортивном зале, (Т.Б.).</li> <li>• Правила соревнований</li> <li>• Основы личной безопасности и профилактика травматизма.</li> <li>• Правила гигиены, закаливание.</li> <li>• Методику самостоятельной тренировки.</li> </ul>		<p><i>Для обучающихся с 5-11 лет</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнять контрольные упражнения (тесты).</li> <li>2. Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.</li> </ol>
<p><b>Использовать:</b> Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.</p>		
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Быстрота (по выбору 1 тест)		Тесты по общей физической и специальной физической подготовке
Координационные		
Выносливость		
Сила (по выбору 1 тест)		
Силовая выносливость		
Скоростно-силовые качества		
<b>Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности</b>		
Стойки	1.НАРАНХИ СОГИ;2.ДОЧУМ СОГИ;3.АП СОГИ; 4.АП КУБИ	баллы
Удары руками	1. БАРО ЧИРУГИ; 2. БАНДЕ ЧИРУГИ; 3.СОНКЫТ; 4.СОННАЛЬ.	баллы
Блоки	1. АРЭ МАККИ; 2.МОМТХОН МАККИ; 3.ОЛЬГУЛЬ МАККИ	баллы
Удары ногами	1.АП ЧАГИ; 2.МИРО ЧАГИ; 3.ДОЛЛЕ ЧАГИ; 4.НЭРЕ ЧАГИ; 5.АП НЭРЕ ЧАГИ; 6.БАКАТ НЭРЕ ЧАГИ; 7.ЕП ЧАГИ.	баллы
Пхумсе	№ 1 Тхэгык Иль Дянг;                    № 2 Тхэгык И Дянг;	баллы

## 2.6.2. Содержание программного материала для обучающихся 11-12(13) лет (СУ- 4).

**Основная цель тренировки:** овладение техникой вида спорта

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике тхэквондо; повышение уровня физической подготовки на основе проведения разносторонней подготовки; отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий на базовом и углубленных уровнях.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

**Основные средства:**

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) школа техники тхэквондо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать подготовку по ней. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов пересмотреть отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет,

На этот возраст как раз и приходится этап начальной спортивной подготовки в тхэквондо. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

В связи с этим этап СУ-4 – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством, и проводится отбор для дальнейших занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладеть основами техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий является овладение основами техники вида спорта тхэквондо. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом)

**Теоретическая подготовка** в спортивно-оздоровительных группах (СУ-4), спортивного отделения тхэквондо. План теоретической подготовки для всех этапов подготовки.

#### **Техника безопасности**

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

#### **История вида спорта**

Основание и развитие тхэквондо; Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Ведущие спортсмены школы. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира. (Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России). Традиции отделения вида спорта.

#### **Правила личной гигиены, закаливание**

Соблюдение санитарно-гигиенических норм; Личная и общественная гигиена (уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви; Гигиена спортивных сооружений); Режим питания спортсмена; Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. **Вредные привычки.** Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

#### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. К числу главных методов психологической подготовки



относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойствах внимания, достижении специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности к соревнованиям.

### **Профилактика травматизма.**

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.

### **Правила соревнований**

Весовые категории. Форма для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира.

### **Методика самостоятельной тренировки**

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Значение врачебного контроля при занятиях тхэквондо; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

## **Практическая подготовка**

### **1) Общая физическая подготовка (СУ-4).**

#### ***Общеподготовительные средства.***

**Ходьба.** Совершенствование ранее изученных упражнений, с изменением частоты шагов и темпа, с носка, непрерывно 1,5-2 мин, на скорость 20-30 м, в полуприседе, с различными положениями рук, по разметкам, широким шагом, с ускорением, с остановкой в приседе.

**Бег.** Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 3 мин, с выбрасыванием прямых ног вперед, в сторону, со скакалкой, с мячом (до 2 кг), эстафеты на скорость с этапом до 30 м, из различных исходных положений, челночный бег 2х10 м.

**Прыжки.** Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 30-40 сантиметров, в обозначенное место, в длину, из глубокого приседа, из упоров, из висов, через скамейку, со скамейки, с поворотом на 360°, через длинную вращающуюся скакалку, с места и с маленького разбега (3-4 метра) с доставанием подвешенных предметов, через короткую скакалку на месте до 10 с, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе.

**Строевые упражнения.** Размыкание, смыкание приставными шагами, повороты кругом, перестроения из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении. Строевые команды: «шире шаг!», «чаще шаг!».

**Акробатика.** Совершенствование ранее изученных упражнений. Кувырок назад, соединение кувырок назад, вперед (со сменой элементов), гимнастический, борцовский мост с помощью и самостоятельно, 2—4 кувырка вперед, назад, слитно.

- **Висы и упоры.** Передвижение в вися на перекладине, вис стоя, вис лежа, подтягивание в вися (мальчики), в вися лежа (девочки), отжимания в упорах лежа от пола (мальчики), от скамейки (девочки), вис на канате, вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднятие ног в вися.

- **Лазание.** Лазание по канату в три приема.

- **Равновесие.** Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами на носках, на одной ноге, приставными шагами, приседание и переход в упор присев, в упор стоя на коленях.

#### Общеразвивающие упражнения

**Без предметов:** одновременные и попеременные круговые движения рук, сгибание рук в стороны из положения руки перед грудью, наклоны вперед, вниз, назад, касаясь руками пола (внешней и внутренней стороной кисти), разнообразные упражнения сидя, лежа на животе и спине, стоя на коленях, сочетания движений рук и ног.

**С предметами:** набивной мяч (2 кг), диск от штанги (1—2 кг), резиновый амортизатор, скакалка.

- **Средства самостоятельной работы занимающихся.** Равномерный бег до 8 мин. Прыжки через препятствия до 40 см, повторение упражнений на равновесие, общеразвивающие упражнения с набивным мячом 1 кг.

#### Средства для развития общих физических качеств

**Силовые.** Подтягивание на перекладине (мальчики), в вися лежа (девочки), сгибание туловища лежа на спине (ноги закреплены), лазание по канату с помощью ног, приседания, упражнения с гантелями (1 кг), набивным мячом (1—3 кг).

**Скоростные.** Бег 10, 20, 30 м; прыжки в длину и высоту с места; прыжки через барьер (или натянутую резинку) высотой до 40 см, прыжки на скакалке.

**Повышающие выносливость.** Чередование ходьбы и бега на дистанции до 2000 м, кросс 2000 м (без учета времени), бег 1000 м (на результат).

**Координационные.** Челночный бег 3х10 м, эстафета с передачей предмета, встречная эстафета; кувырки вперед, назад (в парах, в тройках), боковой переворот; из гимнастического моста поворот налево (направо) в упор на одно колено; спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол; подвижные игры; эстафеты.

**Повышающие гибкость.** Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине, упражнения для формирования осанки, упражнения для развития активной гибкости (сгибания - разгибания, наклоны - повороты, вращения — махи).

#### Средства других видов спорта (подвижные игры и эстафеты). ( Приложение №1)

### 2) Специальная физическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах.

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

*Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)*

*Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:* бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

*Специальные упражнения для развития общей выносливости:* длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

*Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости:* упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

*Специальные имитационные упражнения в строю:* бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

*Боевая стойка тхэквондиста.*

*Передвижения:* изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

*Боевые дистанции:* изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

*Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.*

*Обучение ударам рук и ног:* прямой левый, прямой правый. Удар ногой, прямой удар ногой.

*Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.*

*Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.*

*Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.*

*Обучение ударам ног:* удар ногой вперед, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад

*Обучение бою с тенью:* сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

**Укрепление и формирование мышц тхэквондиста. ( Приложение №1).**

### **Знать:**

1. Стойки: МАО, СОГИ, НАРАНХИ СОГИ, АП СОГИ.

2. УДАРЫ РУКАМИ: БАРО ЧИРУГИ.

3. Блоки: АРЭ МАККИ, МОМТХОН МАККИ, ОЛЬГУЛЬ МАККИ

### **4) Специальные подготовительные упражнения**

5)

**Специальные подготовительные упражнения** для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

*Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)*

*Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:* бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

*Специальные упражнения для развития общей выносливости:* длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

*Специальные упражнения для развития специальной выносливости:* упражнения со скакалкой

## **Избранный вид спорта:**

### **1. Техничко-тактическая подготовка СУ-4. Освоение элементов техники и тактики**

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов ногами и ударов сверху вниз, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударом рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Борьба за позицию. Удары ногами из боевой стойки. Клинч, работа на краю додянга с продолжением атаки.

1. Стойки:  
НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;  
ДЮЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;  
АП СОГИ – высокая стойка;  
АП КУБИ – длинная стойка.
2. Удары руками:  
БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;  
БАНДЕ ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.
3. Блоки:  
АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня;  
МОМТХОН МАККИ – защита среднего уровня;  
ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня.
4. Удары ногой:  
АП ЧАГИ – удар ногой вперед;  
МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед всей ступней;  
ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар ногой по окружности.
5. Пхумсе:  
N 1 Тхэгык Иль Дянг.

**Тактическая подготовка.** Спортсмен-боец, со стойкой и несгибаемой волей – цель подготовки в тхэквондо (беседа). **Средства:** полусвободные спарринги, условные бои.

## **2. Соревновательная практика.**

**Участие в соревнованиях.** Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам (игровые комплексы для борьбы представлены приложение №15). Рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогического тестирования. На этих этапах подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной технической программы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально ценных качеств личности: мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

**Средства соревновательной подготовки.** Принять участие в 6 соревнованиях в течение года.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

<b>Анализ соревнований:</b>	- разбор ошибок
	-выявление сильных сторон подготовки
	- выявление слабых сторон подготовки
	- определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки
	- определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики борьбы.

### 3. Медицинское обследование.

Предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

### 4.Промежуточная аттестация спортивной подготовленности.

Содержание тестирования включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности;
- зачетные требования по этапу подготовки.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

<b>Знать:</b>	<b>Уметь:</b>
<p style="text-align: center;"><i>Для обучающихся с 11-12 (13) лет</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила поведения в спортивном зале.</li> <li>• Краткая история вида спорта.</li> <li>• Правила соревнований, анализ соревнований.</li> <li>• Профилактика травматизма, антидопинговые мероприятия.</li> <li>• Методика самостоятельной подготовки.</li> </ul> <p><b>Использовать:</b> Приобретенные знания и воспитание</p>	<p style="text-align: center;"><i>Для обучающихся с 11-12 (13) лет</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнять специальные технические действия.</li> <li>2.Участие в контрольных соревнованиях</li> <li>3. Аттестационные требования уметь правильно выполнять.</li> </ol> <p><b>Использовать:</b> -основы самоконтроля при занятиях</p>

нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе	физическими упражнениями.	
<b>Использовать:</b> Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.		
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Быстрота (по выбору 1 тест)	Тесты по общей физической и специальной физической подготовке	
Координационные		
Выносливость		
Сила (по выбору 1 тест)		
Силовая выносливость		
Скоростно-силовые качества		
<b>Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности</b>		
Стойки	1.НАРАНХИ СОГИ;2.ДОЧУМ СОГИ;3.АП СОГИ; 4.АП КУБИ	баллы
Удары руками	1. БАРО ЧИРУГИ; 2. БАНДЕ ЧИРУГИ; 3.СОНКЫТ; 4.СОННАЛЬ.	баллы
Блоки	1. АРЭ МАККИ; 2.МОМТХОН МАККИ; 3.ОЛГУЛЬ МАККИ	баллы
Удары ногами	1.АП ЧАГИ; 2.МИРО ЧАГИ; 3.ДОЛЛЕ ЧАГИ; 4.НЭРЕ ЧАГИ; 5.АП НЭРЕ ЧАГИ; 6.БАКАТ НЭРЕ ЧАГИ; 7.ЕП ЧАГИ.	баллы
Пхумсе	№ 1 Тхэгык Иль Дянг; № 2 Тхэгык И Дянг; № 3 Тхэгык Сам Дянг; № 4 Тхэгык Са Дянг	баллы

**Примечание:** + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

### 2.6.3. Содержание программного материала для обучающихся 13-14(15) лет (СУ-5).

**Основная цель тренировки:** овладение основами техники.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике тхэквондо; повышение уровня физической подготовки на основе проведения разносторонней подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

**Основные средства:**

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 6) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 7) школа техники тхэквондо и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- 8) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

**Теоретическая подготовка** в спортивно-оздоровительных группах (СУ-5), спортивного отделения тхэквондо.

#### **Техника безопасности**

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

#### **История вида спорта**

Основание и развитие тхэквондо; Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Ведущие спортсмены школы. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира. (Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России). Традиции отделения вида спорта.

### Правила личной гигиены, закаливание

Соблюдение санитарно-гигиенических норм; Личная и общественная гигиена (уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви; Гигиена спортивных сооружений); Режим питания спортсмена; Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. **Вредные привычки.** Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### Психологическая подготовка

#### Средства психологической подготовки

• **Волевая подготовка** средствами из арсенала тхэквондо. Для воспитания **решительности.** Элементарные формы борьбы; моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная в своей тренировочной группе.

Для воспитания **настойчивости.** Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении ударов, выполнение блоков на «фоне усталости».

Для воспитания **выдержки.** Спарринг по заданию (выполнение только защитных действий); проведение спарринга в неудобную сторону.

Для воспитания **смелости.** Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов перед группой товарищей, участие в аттестации.

Для воспитания **трудолюбия.** Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии тхэквондо.

*Волевая подготовка средствами других видов деятельности*

Для воспитания **решительности.** Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обгон партнера, имеющего фору 1 -2 м в беге на 20—30 м.

Для воспитания **настойчивости.** Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания **выдержки.** Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания **смелости.** Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания **трудолюбия.** Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

*Средства нравственной подготовки*

Для воспитания **чувства взаимопомощи.** Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания **дисциплинированности.** Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета, традиций спортивного коллектива.

Для воспитания **инициативности.** Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику захватов, ударов, защит и контрударов.



### **Профилактика травматизма.**

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.

### **Правила соревнований**

Весовые категории. Форма для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира.

### **Методика самостоятельной тренировки**

Понятие о физической подготовке; Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития; Основные средства спортивной тренировки (Подготовительные, общеразвивающие и специальные средства разносторонней тренировки). Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

### **Практическая подготовка**

#### **1) Общая физическая подготовка на этапе (СУ-5).**

##### *Общеподготовительные средства.*

**Бег.** Совершенствование ранее изученных упражнений, чередование бега с ходьбой до 2 км, со сменой направления и скорости, с высокого старта, челночный бег 4x9 м, эстафеты с этапом до 40 м, эстафеты из различных исходных положений.

**Прыжки.** Совершенствование ранее изученных упражнений, с высоты 40-60 см, многоразовые прыжки до 8 раз на одной и двух ногах, прыжок на заданную длину по ориентирам, чередование прыжков в длину в полную силу и в полсилы (с открытыми и закрытыми глазами на точность приземления), с поворотом в разные стороны.

**Строевые упражнения.** Совершенствование ранее изученных построений (в шеренгу, в колонну), перестроений из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 на месте и в движении, строевых команд.

**Равновесие.** Ходьба по рейке гимнастической скамейки большими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90°, 180°, опускание в упор стоя на коленях (правом, левом).

##### *Общие развивающие упражнения*

**Без предметов:** основные положения и движения головы, рук, ног, туловища на месте и в движении; сочетание одноименных и разноименных движений рук, ног, комплексы ОРУ различной координационной сложности.

**С предметами:** те же, что СУ-4

• **Средства самостоятельной работы.** Равномерный бег до 12 мин. Прыжки через препятствия до 50 см, упражнения в бросках, ловле, передаче, ведении баскетбольного мяча, остановках и ударах ногами футбольного мяча.

##### *Средства физической подготовки*

##### • **Комплексного воздействия**

*Общеразвивающие упражнения (ранее изученные)*

**Акробатические и гимнастические упражнения.** Повторение ранее изученных упражнений; кувырки в длину и высоту (в стандартных условиях, в усложненных условиях — через «скамеечку»), кувырок назад с выходом на прямые руки; прыжки в приседе с продвижением, с короткой и длинной скакалкой, стойка на голове, подъем разгибом, рондат. Висы, подтягивание на перекладине за обусловленное время (20 с) — мальчики; подтягивание в висе лежа за обусловленное время (20 с) — девочки; подтягивание различным хватом (широким, узким); равновесие — ходьба на руках (3—5 метров). **Подвижные игры и эстафеты.** Рекомендуется применять ранее изученные игры. (Смотреть *подвижные игры и эстафеты (Приложение №1)*).

### ***Средства для развития общих физических качеств.***

**Силовые.** Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

**Скоростные.** Бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

**Повышающие выносливость.** Бег 2000 м в среднем темпе, с учетом времени, 400 м, 1500 м.

**Координационные.** Челночный бег 3x10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой поворот, подъем разгибом; спортивные игры — футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры — эстафеты, игры в касания, в захваты.

**Повышающие гибкость.** Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

### ***Средства развития специальных физических качеств.***

**Силовые.** Выполнение приемов на более тяжелых партнерах. **Скоростные.** Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

**Повышающие выносливость.** Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1—2 мин).

**Координационные.** Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

**Повышающие гибкость.** Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

### ***Средства других видов спорта (подвижные игры и эстафеты). (Приложение №1).***

## **2) Специальная физическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах.**

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые

качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

#### **Средства развития специальных физических качеств.**

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

#### **Средства развития специальных физических качеств.**

**Силовые.** Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

**Скоростные.** Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

**Повышающие выносливость.** Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1—2 мин).

**Координационные.** Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

**Повышающие гибкость.** Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

**Упражнения для развития быстроты:** бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

**Упражнения для развития ловкости:** жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

**Упражнения для развития силы:** сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднятие ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

**Упражнения для развития гибкости:** различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

### **3) Специальные подготовительные упражнения**

**Специальные подготовительные упражнения** для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

*Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)*

*Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:* бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

*Специальные упражнения для развития общей выносливости:* длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

*Специальные упражнения для развития специальной выносливости:* упражнения со скакалкой

## **Избранный вид спорта:**

### **1) Техничко-тактическая подготовка**

#### 1. Стойки:

НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

ДЮЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

АП СОГИ – высокая стойка;

АП КУБИ – длинная стойка;

ДУИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на сзадистоящую ногу;

БОМ СОГИ – стойка «тигра»;

МОА СОГИ – стойка ступнями вместе.

#### 2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

СОНКЫТ - кончики пальцев;

СОННАЛЬ - ребро ладони.

#### 3. Блоки:

АРЭ МАККИ - защита нижнего уровня;

МОМТХОН МАККИ - защита среднего уровня;

ОЛЬГУЛЬ МАККИ - защита верхнего уровня;

ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу;

СОННАЛЬ ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу ребром ладони.

4. Удары ногой:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;

НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз;

АП НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь;

БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз наружу;

ЕП ЧАГИ - удар ногой в сторону.

5.Пхумсе:

№ 1 Тхэгык Иль Дянг;

№ 2 Тхэгык И Дянг.

6. Отработка техники 3-х шагового спарринга.

**Тактическая подготовка.** Спортсмен-боец, со стойкой и несгибаемой волей – цель подготовки в тхэквондо (беседа). Величина и сложность препятствий. Характеристика трудностей по степени и содержанию (беседа).

**Средства:** полусвободные спарринги, соревнования в группах. Соревнования по другим видам единоборств: спарринг на ограниченной (уменьшенной) площадке, вольная борьба.

## **2.Соревновательная практика. Контрольные соревнования СУ-5**

**Средства соревновательной подготовки.** Принять участие в 6 соревнованиях в течение года.

<b>Анализ соревнований:</b>	- разбор ошибок
	-выявление сильных сторон подготовки
	- выявление слабых сторон подготовки
	- определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки
	- определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики борьбы.

## **3)Медицинское обследование в спортивно-оздоровительных группах СУ-5**

Диспансеризация, прохождение врачебного контроля (диспансеризация) 2 раза в год. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Объективные данные: вес, динамометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям.

**Гигиенические знания.** Весовой режим. Сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль борца в условиях тренировки и соревнований.

### **Рекреационные средства**

**Педагогические:** прогулки, плавание, игры.

**Физиотерапевтические:** душ, баня, самомассаж.

**Восстановительные мероприятия.** Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

## **4) Промежуточная аттестация за физической подготовленностью (тестирование).**

Содержание тестирования включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности;
- зачетные требования по этапу подготовки.

Контроль за эффективность физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

1.Зачетные требования по ОФП и СФП.

2.Уметь и знать технику выполнения упражнений.

<b>Знать:</b>		<b>Уметь:</b>
<p><i>Для обучающихся с 13-14 (15) лет</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила поведения в спортивном зале, (Т.Б.).</li> <li>• Правила соревнований</li> <li>• Основы личной безопасности и профилактика травматизма.</li> <li>• Правила гигиены, закаливание.</li> <li>• Методику самостоятельной тренировки.</li> </ul>		<p><i>Для обучающихся с 13-14 (15) лет</i></p> <p>1. Выполнять контрольные упражнения (тесты).</p> <p>2.Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.</p>
<p><b>Использовать:</b> Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.</p>		
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Быстрота (по выбору 1 тест)		Тесты по общей физической и специальной физической подготовке
Координационные		
Выносливость		
Сила (по выбору 1 тест)		
Силовая выносливость		
Скоростно-силовые качества		
<b>Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности</b>		
Стойки	1.НАРАНХИ СОГИ;2.ДОЧУМ СОГИ;3.АП СОГИ; 4.АП КУБИ 5.ДУИТ КУБИ; 6.БОМ СОГИ; 7.МОА СОГИ 8.КОА СОГИ; 9.ХАК ДАРИ СОГИ; 10.ГИБОН ДЮНБИ	баллы
Удары руками	1. БАРО ЧИРУГИ; 2. БАНДЕ ЧИРУГИ; 3.СОНКЫТ; 4.СОННАЛЬ. 5.ЧИГИ; 6.АП ЧИГИ; 7.АН ЧИГИ.	баллы
Блоки	1. АРЭ МАККИ; 2.МОМТХОН МАККИ; 3.ОЛЬГУЛЬ МАККИ 4.ХЭЧО МАККИ; 5.СОННАЛЬ ХЭЧО МАККИ; 6.ИОТ ГЕЛЬ; 7.СОННАЛЬ МАККИ.	баллы
Удары ногами	1.АП ЧАГИ; 2.МИРО ЧАГИ; 3.ДОЛЛЕ ЧАГИ; 4.НЭРЕ ЧАГИ; 5.АП НЭРЕ ЧАГИ; 6.БАКАТ НЭРЕ ЧАГИ; 7.ЕП ЧАГИ 8. БАЛЬ ТЫНГ ДОЛЛЕ ЧАГИ; 9.ДУЙ ЧАГИ	баллы
Пхумсе	№ 1 Тхэгык Иль Дянг; № 2 Тхэгык И Дянг; № 3 Тхэгык Сам Дянг; № 4 Тхэгык Са Дянг;№5 Тхэгык О Дянг; № 6 Тхэгык Юк Дянг	баллы

**Примечание:** + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

## 2.6.4. Содержание программного материала для обучающихся 15-16(17) лет (СУ-6).

**Основная цель тренировки:** овладение базовыми основами техники.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике тхэквондо; повышение уровня физической подготовки на основе проведения разносторонней подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

### **Основные средства:**

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) школа техники и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Единство общей и специальной подготовки.

**Теоретическая подготовка** в спортивно-оздоровительных группах (СОЭ-6), План теоретической подготовки для всех этапов подготовки.

### **Техника безопасности**

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

### **История вида спорта**

Основание и развитие тхэквондо; Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Ведущие спортсмены школы. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира. (Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России).

### **Правила личной гигиены, закаливание**

Соблюдение санитарно-гигиенических норм; Личная и общественная гигиена (уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви; Гигиена спортивных сооружений);

Режим питания спортсмена; Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. **Вредные привычки.** Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### Психологическая подготовка

#### Средства психологической подготовки

• **Волевая подготовка** средствами из арсенала тхэквондо. Для воспитания **решительности.** Элементарные формы борьбы; моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная в своей тренировочной группе.

Для воспитания **настойчивости.** Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении ударов, выполнение блоков на «фоне усталости».

Для воспитания **выдержки.** Спарринг по заданию (выполнение только защитных действий); проведение спарринга в неудобную сторону.

Для воспитания **смелости.** Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, участие в аттестации.

Для воспитания **трудолюбия.** Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии тхэквондо.

#### *Волевая подготовка средствами других видов деятельности*

Для воспитания **решительности.** Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обгон партнера, имеющего фору 1 -2 м в беге на 20—30 м.

Для воспитания **настойчивости.** Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания **выдержки.** Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания **смелости.** Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания **трудолюбия.** Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

#### *Средства нравственной подготовки*

Для воспитания **чувства взаимопомощи.** Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания **дисциплинированности.** Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета, традиций спортивного коллектива.

Для воспитания **инициативности.** Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику захватов, ударов, защит и контрударов.

### Профилактика травматизма.

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.



## Правила соревнований

Весовые категории. Форма для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира.

## Методика самостоятельной тренировки

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Значение врачебного контроля при занятиях тхэквондо; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

## Практическая подготовка

### Физическая подготовка.

#### 1) Общая физическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах (СУ-6), спортивного отделения тхэквондо.

##### *Средства физической подготовки*

- Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры.
- Средства развития общих физических качеств.
- Средства развития специальных физических качеств.

**Скоростно-силовые.** Поединки со сменой партнеров: 2 поединка по 3 мин, затем отдых 1 мин, затем снова 2 поединка по 3 мин. Нанесение ударов в максимальном темпе за 10 с (6 серий), отдых между сериями 30 с.

**Повышающие скоростную выносливость.** В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение ударов (контрударов) в течение 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5—6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 мин, затем отдых 3—5 мин (3—6 таких серий), отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

**Повышающие выносливость.** Поединки с односторонним сопротивлением (с нарастающим сопротивлением, полным сопротивлением) длительностью от 20 до 30 минут.

**Координационные.** В поединке атаковать противника только вновь изученными приемами, повторными атаками.

**Повышающие гибкость.** Упражнения на растяжение.

##### *Средства для развития общих физических качеств.*

**Силовые.** Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

**Скоростные.** Бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

**Повышающие выносливость.** Бег 2000 м в среднем темпе, с учетом времени, 400 м, 1500 м.

**Координационные.** Челночный бег 3x10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры — футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры — эстафеты, игры в касания, в захваты.

**Повышающие гибкость.** Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

**Средства развития специальных физических качеств.**

**Силовые.** Выполнение приемов на более тяжелых партнерах. **Скоростные.** Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

**Повышающие выносливость.** Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1—2 мин).

**Координационные.** Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

**Повышающие гибкость.** Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

**Средства других видов спорта (подвижные игры и эстафеты). ( Приложение №1).**

## **2) Специальная физическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах.**

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

**Средства развития специальных физических качеств.**

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

**Средства развития специальных физических качеств.**

**Силовые.** Выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

**Скоростные.** Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

**Повышающие выносливость.** Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1—2 мин).

**Координационные.** Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

**Повышающие гибкость.** Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

**Упражнения для развития быстроты:** бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

**Упражнения для развития ловкости:** жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

**Упражнения для развития силы:** сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой

**Упражнения для развития гибкости:** различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. **Укрепление и формирование мышц**

### **3) Специальные подготовительные упражнения**

**Специальные подготовительные упражнения** для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

*Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)*

*Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:* бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

*Специальные упражнения для развития общей выносливости:* длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

*Специальные упражнения для развития специальной выносливости:* упражнения со скакалкой

## **Избранный вид спорта:**

### **1) Техничко-тактическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах.**

#### 1. Стойки:

НАРАНХИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

ДЮЧУМ СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

АП СОГИ - высокая стойка;

АП КУБИ - длинная стойка;

ДУИТ КУБИ - низкая стойка с опорой на сзадистоящую ногу;

БОМ СОГИ - стойка «тигра»;

МОА СОГИ - стойка ступнями вместе;  
КОА СОГИ - перекрестная стойка;  
ХАК ДАРИ СОГИ - стойка на одной ноге;  
ГИБОН ДЮНБИ - стойка готовности.

2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;  
БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;  
СОНКЫТ - кончики пальцев;  
СОННАЛЬ - ребро ладони;  
ЧИГИ - рубящий удар;  
АП ЧИГИ - удар вперед вверх;  
АН ЧИГИ - удар вовнутрь.

3. Блоки:

АРЭ МАККИ - защита нижнего уровня;  
МОМТХОН МАККИ - защита среднего уровня;  
ОЛГУЛЬ МАККИ - защита верхнего уровня;  
ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу;  
СОННАЛЬ ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу ребром ладони;  
ИОТ ГЕЛЬ МАККИ - крестный блок двумя руками;  
СОННАЛЬ МАККИ - блок ребром ладони.

4. Удары ногой:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;  
МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;  
ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;  
НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз;  
АП НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь;  
БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз наружу;  
ЕП ЧАГИ - удар ногой в сторону;  
БАЛЬ ТЫНГ ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности подъемом стопы;  
ДУЙ ЧАГИ - удар ногой назад.

5. Пхумсе:

№ 1 Тхэгык Иль Дянг;  
№ 2 Тхэгык И Дянг;  
№ 3 Тхэгык Сам Дянг;  
№ 4 Тхэгык Са Дянг.

6. Степовая программа.

7. Отработка техники 3-х - 2-х шагового спарринга.

8. Отработка бесконтактного спарринга, с использованием только техники ударов ног.

9. Официальные соревнования.

## **2. Соревновательная практика. Контрольные соревнования СУ-6**

**Средства соревновательной подготовки.** Принять участие в 6 соревнованиях в течение года.

**Анализ соревнований:** разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки тхэквондиста. Определение путей дальнейшего обучения. Основные показатели технической подготовленности: объем, разнообразие, эффективность.

<b>Анализ</b>	- разбор ошибок
---------------	-----------------

<b>соревнований:</b>	-выявление сильных сторон подготовки
	- выявление слабых сторон подготовки
	- определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки
	- определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики борьбы.
	- символы технических и тактических действий

### **3).Медицинское обследование СУ-6**

Диспансеризация, прохождение врачебного контроля (диспансеризация) 2 раза в год. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Объективные данные: вес, динамометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям спортивной тхэквондо.

**Гигиенические знания.** Весовой режим. Сгонка веса. Питание. Самоконтроль в условиях тренировки и соревнований.

#### **Рекреационные средства**

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

### **4) Промежуточная аттестация за физической подготовленностью (тестирование).**

Содержание тестирования включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности;
- зачетные требования по этапу подготовки.

Контроль за эффективность физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

1.Зачетные требования по ОФП и СФП.

2.Уметь и знать технику выполнения упражнений.

<b>Знать:</b>	<b>Уметь:</b>
<p><i>Для обучающихся с 15-16 (17) лет</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила поведения в спортивном зале, (Т.Б).</li> <li>• Правила соревнований</li> <li>• Основы личной безопасности и профилактика травматизма.</li> <li>• Правила гигиены, закаливание.</li> <li>• Методику самостоятельной тренировки.</li> </ul>	<p><i>Для обучающихся с 15-16 (17) лет</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Выполнять контрольные упражнения (тесты).</li> <li>2.Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.</li> </ol>
<p><b>Использовать:</b> Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для</p>	

включения занятий спортом в активный отдых и досуг.		
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Быстрота (по выбору 1 тест)	Тесты по общей физической и специальной физической подготовке	
Координационные		
Выносливость		
Сила (по выбору 1 тест)		
Силовая выносливость		
Скоростно-силовые качества		
<b>Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности</b>		
Стойки	1.НАРАНХИ СОГИ;2.ДОЧУМ СОГИ;3.АП СОГИ; 4.АП КУБИ 5.ДУИТ КУБИ; 6.БОМ СОГИ; 7.МОА СОГИ 8.КОА СОГИ; 9.ХАК ДАРИ СОГИ; 10.ГИБОН ДЮНБИ	баллы
Удары руками	1. БАРО ЧИРУГИ; 2. БАНДЕ ЧИРУГИ; 3.СОНКЫТ; 4.СОННАЛЬ. 5.ЧИГИ; 6.АП ЧИГИ; 7.АН ЧИГИ 8.ПХАЛЬ МОК; 9.ПХАЛЬ КУП; 10.ИОП ЧИРУГИ; 11.ДОЛЛЕ ЧИРУГИ; 12.БАККАТ ЧИГИ.	баллы
Блоки	1. АРЭ МАККИ; 2.МОМТХОН МАККИ; 3.ОЛЬГУЛЬ МАККИ 4.ХЭЧО МАККИ; 5.СОННАЛЬ ХЭЧО МАККИ; 6.ИОТ ГЕЛЬ; 7.СОННАЛЬ МАККИ.	баллы
Удары ногами	1.АП ЧАГИ; 2.МИРО ЧАГИ; 3.ДОЛЛЕ ЧАГИ; 4.НЭРЕ ЧАГИ; 5.АП НЭРЕ ЧАГИ; 6.БАКАТ НЭРЕ ЧАГИ; 7.ЕП ЧАГИ 8. БАЛЬ ТЫНГ ДОЛЛЕ ЧАГИ; 9.ДУЙ ЧАГИ10.АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ	баллы
Пхумсе	№ 1 Тхэгык Иль Дянг; № 2 Тхэгык И Дянг; № 3 Тхэгык Сам Дянг; № 4 Тхэгык Са Дянг;№5 Тхэгык О Дянг; № 6 Тхэгык Юк Дянг	баллы

**Примечание:** + норматив считается выполненным при улучшении показателей

## 2.6.5. Содержание программного материала для обучающихся 17-18 лет (СУ-7).

**Основная цель тренировки:** овладение базовыми основами техники.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике тхэквондо; повышение уровня физической подготовки на основе проведения разносторонней подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

### **Основные средства:**

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) школа техники и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специальность спортсмена и организовать подготовку по ней. В отдельных случаях такая специализация давала положительные результаты. Однако она приводила иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов пересмотреть отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

**Теоретическая подготовка** (СУ-7), План теоретической подготовки для всех этапов подготовки.

### Техника безопасности

Соблюдение требований к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

### История вида спорта

Основание и развитие тхэквондо; Выдающиеся спортсмены в этом виде спорта; Ведущие спортсмены школы. Участие спортсменов школы в крупных соревнованиях; Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира. (Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России).

### Правила личной гигиены, закаливание

Соблюдение санитарно-гигиенических норм; Личная и общественная гигиена (уход за телом, гигиенические требования к одежде и обуви; Гигиена спортивных сооружений); Режим питания спортсмена; Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. **Вредные привычки.** Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

### Психологическая подготовка

#### Средства психологической подготовки

• **Волевая подготовка** средствами из арсенала тхэквондо. Для воспитания **решительности.** Элементарные формы борьбы; моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыш конкретной оценки); командная в своей тренировочной группе.

Для воспитания **настойчивости.** Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении ударов, выполнение блоков на «фоне усталости».

Для воспитания **выдержки.** Спарринг по заданию (выполнение только защитных действий); проведение спарринга в неудобную сторону.

Для воспитания **смелости.** Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплексов перед группой товарищей, участие в аттестации.

Для воспитания **трудолюбия.** Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии тхэквондо.

#### *Волевая подготовка средствами других видов деятельности*

Для воспитания **решительности.** Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обгон партнера, имеющего фору 1 -2 м в беге на 20—30 м.

Для воспитания **настойчивости.** Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания **выдержки.** Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания **смелости.** Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания **трудолюбия.** Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

#### *Средства нравственной подготовки*



Для воспитания **чувства взаимопомощи**. Страховка партнера, помощь при выполнении упражнений, подготовка и уборка инвентаря.

Для воспитания **дисциплинированности**. Выполнение строевых упражнений: построения в шеренгу, перестроения (в круг из колонны по одному, из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два), размыкания приставными шагами, повороты на месте. Выполнение требований и заданий тренера, соблюдение этикета, традиций спортивного коллектива.

Для воспитания **инициативности**. Выполнение заданий по оформлению спортивного уголка, участие в конкурсе на лучшую технику ударов, блоков и контрударов.

### **Профилактика травматизма.**

Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий. Приемов страховки и само страховки, правильная экипировка спортсменов и т.д.

### **Правила соревнований**

Весовые категории. Форма для юношей и девушек. Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

### **Методика самостоятельной тренировки**

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Значение врачебного контроля при занятиях тхэквондо; сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

## **Практическая подготовка**

### **1) Общая физическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах (СУ-7), спортивного отделения тхэквондо.**

#### ***Средства физической подготовки***

- Комплексного воздействия: общеразвивающие упражнения; акробатические упражнения; подвижные игры.

- Средства развития общих физических качеств.

#### ***Средства для развития общих физических качеств.***

**Силовые.** Подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

**Скоростные.** Бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

**Повышающие выносливость.** Бег 2000 м в среднем темпе, с учетом времени, 400 м, 1500 м.

**Координационные.** Челночный бег 3х10 м; кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой поворот, подъем разгибом; спортивные игры — футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры — эстафеты, игры в касания, в захваты.

**Повышающие гибкость.** Упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

**Средства развития специальных физических качеств.**

**Силовые.** Выполнение приемов на более тяжелых партнерах. **Скоростные.** Проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

**Повышающие выносливость.** Проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (1—2 мин).

**Координационные.** Выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

**Повышающие гибкость.** Проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

## **2) Специальная физическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах.**

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправить.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

### **Средства развития специальных физических качеств.**

**Упражнения для развития быстроты:** бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

**Упражнения для развития ловкости:** жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

**Упражнения для развития силы:** сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

**Упражнения для развития специальной выносливости:** продолжительные бои.

**Упражнения для развития гибкости:** различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

### **Средства других видов спорта. ( Приложение №16)**

Атлетическая гимнастика (упражнения с отягощениями) - одно из средств укрепления здоровья, особенно в подростковом и юношеском возрасте. Особенности применения средств атлетической гимнастики.

### **3) Специальные подготовительные упражнения**

**Специальные подготовительные упражнения** для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, на специальных тренажерах и снарядах.

*Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)*

*Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости:* бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

*Специальные упражнения для развития общей выносливости:* длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

*Специальные упражнения для развития специальной выносливости:* упражнения со скакалкой

## **Избранный вид спорта:**

### **1) Техничко-тактическая подготовка**

1. Стойки:

НАРАНХИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

ДЮЧУМ СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

АП СОГИ - высокая стойка;

АП КУБИ - длинная стойка;

ДУИТ КУБИ - низкая стойка с опорой на сзадистоящую ногу;

БОМ СОГИ - стойка «тигра»;

МОА СОГИ - стойка ступнями вместе;

КОА СОГИ - перекрестная стойка;

ХАК ДАРИ СОГИ - стойка на одной ноге;

ГИБОН ДЮНБИ - стойка готовности.

2. Удары руками:

БАРО ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;  
БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;  
СОНКЫТ - кончики пальцев;  
СОННАЛЬ - ребро ладони;  
ЧИГИ - рубящий удар;  
АП ЧИГИ - удар вперед вверх;  
АН ЧИГЧ - удар вовнутрь;  
ПХАЛЬ МОК - удар предплечьем;  
ПХАЛЬ КУП - удар локтем;  
ИОП ЧИРУГИ - удар в сторону;  
ДОЛЛЕ ЧИРУГИ - удар по кругу;  
БАККАТ ЧИГИ - удар по окружности наружу.

3. Блоки:

АРЭ МАККИ - защита нижнего уровня;  
МОМТХОН МАККИ - защита среднего уровня;  
ОЛЬГУЛЬ МАККИ - защита верхнего уровня;  
ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу;  
СОННАЛЬ ХЭЧО МАККИ - блок двумя руками наружу ребром ладони;  
ЙОТ ГЕЛЬ МАККИ - крестный блок двумя руками;  
СОННАЛЬ МАККИ - блок ребром ладони.

4. Удары ногой:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;  
МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;  
ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;  
НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз;  
АП НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь;  
БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз наружу;  
ЕП ЧАГИ - удар ногой в сторону;  
БАЛЬ ТЫНГ ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности подъемом стопы;  
ДУИ ЧАГИ - удар ногой назад;  
АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности частью подошвы.

5. Пхумсе:

№ 1 Тхэгык Иль Дянг;  
№ 2 Тхэгык И Дянг;  
№ 3 Тхэгык Сам Дянг;  
№ 4 Тхэгык Са Дянг;  
№ 5 Тхэгык О Дянг.

6. Степовая программа.

7. Удары по лапам со стоек:

АП ЧАГИ - удар ногой вперед;  
МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;  
ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;  
НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз;  
АП НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз вовнутрь;  
БАККАТ НЭРЕ ЧАГИ - удар ногой вниз наружу;  
БАЛЬ ТЫНГ ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности подъемом стопы;

ДУИ ЧАГИ - удар ногой назад;  
АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар по окружности частью подошвы.

8. Совершенствование 3-х - 2-х шагового спарринга.

9. Совершенствование бесконтактного спарринга, с использованием только техник ударов ногами.

10. Официальные соревнования.

Тактика участия в соревнованиях.

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

## **2. Соревновательная практика. Контрольные соревнования**

**Анализ соревнований:** разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки. Определение путей дальнейшего обучения. Основные показатели технической подготовленности тхэквондистов - объем, разнообразие, эффективность.

**Средства соревновательной подготовки.** Принять участие в 6 соревнованиях в течение года.

<b>Анализ соревнований:</b>	- разбор ошибок
	- выявление сильных сторон подготовки
	- выявление слабых сторон подготовки
	- определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки
	- определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики борьбы.
	- символы технических и тактических действий

## **3) Медицинское обследование**

Диспансеризация, прохождение врачебного контроля (диспансеризация) 2 раза в год. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Объективные данные: вес, динамометрия, кровяное давление, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям.

**Гигиенические знания.** Весовой режим. Сгонка веса. Питание. Закаливание. Самоконтроль в условиях тренировки и соревнований.

### **Рекреационные средства**

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

## **4) Промежуточная аттестация за физической подготовленностью (тестирование).**

Содержание тестирования включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности;
- зачетные требования по этапу подготовки.

Контроль за эффективность физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке

рекомендуется следующий порядок в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

1. Зачетные требования по ОФП и СФП.

2. Уметь и знать технику выполнения упражнений.

<b>Знать:</b>		<b>Уметь:</b>
<p><i>Для обучающихся 17-18 лет</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Правила поведения в спортивном зале, (Т.Б.).</li> <li>• Правила соревнований</li> <li>• Основы личной безопасности и профилактика травматизма.</li> <li>• Правила гигиены, закаливание.</li> <li>• Методику самостоятельной тренировки.</li> </ul>		<p><i>Для обучающихся 17-18 лет</i></p> <p>1. Выполнять контрольные упражнения (тесты).</p> <p>2. Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.</p>
<p><b>Использовать:</b> Приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.</p>		
<b>Общая физическая подготовка</b>		
Быстрота (по выбору 1 тест)		Тесты по общей физической и специальной физической подготовке
Координационные		
Выносливость		
Сила (по выбору 1 тест)		
Силовая выносливость		
Скоростно-силовые качества		
<b>Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности</b>		
Стойки	1. НАРАНХИ СОГИ; 2. ДОЧУМ СОГИ; 3. АП СОГИ; 4. АП КУБИ 5. ДУИТ КУБИ; 6. БОМ СОГИ; 7. МОА СОГИ 8. КОА СОГИ; 9. ХАК ДАРИ СОГИ; 10. ГИБОН ДЮНБИ	баллы
Удары руками	1. БАРО ЧИРУГИ; 2. БАНДЕ ЧИРУГИ; 3. СОНКЫТ; 4. СОННАЛЬ. 5. ЧИГИ; 6. АП ЧИГИ; 7. АН ЧИГИ. 8. ПХАЛЬ МОК; 9. ПХАЛЬ КУП; 10. ИОП ЧИРУГИ; 11. ДОЛЛЕ ЧИРУГИ; 12. БАККАТ ЧИГИ.	баллы
Блоки	1. АРЭ МАККИ; 2. МОМТХОН МАККИ; 3. ОЛЬГУЛЬ МАККИ 4. ХЭЧО МАККИ; 5. СОННАЛЬ ХЭЧО МАККИ; 6. ИОТ ГЕЛЬ; 7. СОННАЛЬ МАККИ.	баллы
Удары ногами	1. АП ЧАГИ; 2. МИРО ЧАГИ; 3. ДОЛЛЕ ЧАГИ; 4. НЭРЕ ЧАГИ; 5. АП НЭРЕ ЧАГИ; 6. БАКАТ НЭРЕ ЧАГИ; 7. ЕП ЧАГИ 8. БАЛЬ ТЫНГ ДОЛЛЕ ЧАГИ; 9. ДУЙ ЧАГИ 10. АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ; 11. ТЫО АП ЧАГИ; 12. ТЫО ДОЛЛЕ ЧАГИ; 13. ТЫО ЕП ЧАГИ; 14. ТЫО ДУИ ЧАГИ.	баллы
Пхумсе	№ 1 Тхэгык Иль Дянг; № 2 Тхэгык И Дянг; № 3 Тхэгык Сам Дянг; № 4 Тхэгык Са Дянг; № 5 Тхэгык О Дянг; № 6 Тхэгык Юк Дянг № 7 Тхэгык Чиль Дянг; № 8 Тхэгык Пхаль Дянг	баллы

**Примечание:** + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

## 2.7. Рабочая программа воспитания

Программа является модульной, включает в себя содержание и систему реализации услуг, предоставляемых МБУДО ДЮФЦ «Буревестник» и различные модульные проекты и подпрограммы. Цели, задачи программы определяют содержание воспитательной деятельности МБУДО ДЮФЦ «Буревестник».

**Концептуальные основы Программы** развития ориентированы на повышение социального статуса воспитания в системе дополнительного образования, дальнейшее совершенствование системы воспитания на основе традиций и накопленного опыта.

**Методологической основой Программы** развития воспитательной деятельности ДЮФЦ является системный подход к организации и реализации массовой воспитательной работы в рамках ДЮФЦ, района, города.

**Цель воспитательной работы учреждения** – создание комплексных условий для развития воспитательного пространства учреждения, направленного на воспитание гражданской идентичности, творческой личности с активной жизненной позицией детей и подростков Советского района.

### Цели и задачи программы.

**Цель:** Создание эффективных комплексных условий (научно-методической базы, организационных, кадровых, финансовых, материальных, информационных условий) для развития воспитательной деятельности ДЮФЦ, центром и главной ценностью которого являются личность ребенка, его развитие, самореализация и самоопределение в обществе, формирование человека – гражданина РФ.

**Задачи:**

1. Координация и укрепление взаимодействия всех участников воспитательного процесса: учащихся, педагогов, родителей, общественности;
2. Формирование у педагогов учреждения системного видения процесса воспитания, повышение профессионального уровня управления воспитательным процессом в рамках образовательной деятельности;
3. Совершенствование содержания нравственного, гражданского, физического воспитания обучающихся МБУДО ДЮФЦ «Буревестник», расширение спектра форм и методов воспитательной работы учреждения;
4. Создание целостной системы методического сопровождения процесса воспитания МБУДО ДЮФЦ «Буревестник»;
5. Создание условий для развития разноуровневой системы непрерывной воспитательной работы с детьми на основе разработки и реализации модульных социально-педагогических, социально-значимых проектов, соревнований, конкурсов и тп;
6. Создание мониторинга развития воспитательной деятельности на основе критериев оценки качества и результативности воспитательной деятельности образовательного учреждения, уровня научных, творческих и спортивных достижений воспитанников.
7. Формирование активной жизненной позиции, устойчивой мотивации детей на успешный и здоровый образ жизни.
8. Обеспечение эффективности профилактики асоциального поведения детей, детской беспризорности, правонарушений и других негативных явления за счет организации максимальной занятости детей в воспитательной деятельности учреждения
9. Создание системы работы по организации совместной деятельности и досуга детей и родителей.

10. Проведение ежегодного мониторинга воспитательной деятельности для оценки её эффективности, коррекции условий развития воспитательного пространства МБУДО ДЮФЦ «Буревестник».

### **2.7.1 ФОРМЫ И СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Реализация цели и задач данной программы воспитания осуществляется в рамках следующих направлений - модулях воспитательной работы центра:

- **Модуль «От малой родины до гражданина России»** (гражданско-патриотическое воспитание). Формирование патриотических чувств и сознания граждан на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира, сохранения и развития чувства гордости за свою страну, воспитания личности гражданина - патриота Родины - одна из основных задач деятельности нашего Учреждения.

- **Модуль «Дорога к человечности»** (духовно-нравственное воспитание). В условиях падения духовности общества в целом, когда телевидение, интернет и средства массовой информации оказывают отрицательное влияние на подрастающее поколение, воспитание духовности и высоких нравственных устоев.

- **Модуль «В здоровом теле – здоровый дух»** (спортивно-оздоровительное направление). На сегодняшний день сохранение здоровья подрастающего поколения - задача государственной важности, так как современные школьники составляют основной трудовой потенциал страны.

- **Модуль «Труд и призвание»** (трудовое профориентационное направление). Труд всегда был основанием для человеческой жизни, для создания благополучия человеческой жизни и культуры. Трудовые качества не даются человеку от природы, они воспитываются в нём в течение всей жизни. Трудовая (спортивная) подготовка, воспитание трудового качества человека - это воспитание его будущего жизненного уровня, его благосостояния.

- **Модуль «Будем жить в ладу с природой»** (экологическое направление). В эпоху глобальных перемен в экологии в худшую сторону, наиболее значимым является экологическое воспитание, которое должно быть направлено на преодоление экологической безграмотности и потребительского отношения к природе, на выработку правильной экологической позиции. Лучший пропагандист природы - сама природа. И чем ближе к ней будут дети, тем глубже они поймут её, станут духовно богаче.

- **Модуль «Экскурсии, походы»** Экскурсии, походы помогают школьнику расширить свой кругозор, получить новые знания об окружающей его социальной, культурной, природной среде, научиться уважительно и бережно относиться к ней, приобрести важный опыт социально одобряемого поведения в различных внешкольных ситуациях.

- **Модуль «Семья»** (семейное воспитание и работа с родителями). Семья - основа будущего благополучия человека, уверенности в завтрашнем дне. Ребёнок - надежда и опора родителей, они вправе надеяться на его помощь и поддержку, на уважительное к себе отношение

- **Модуль «Спортивно-патриотическое воспитание»** (формирование патриотизма и культуры межнациональных отношений). Важнейшей составной частью воспитательного процесса является формирование патриотизма и культуры межнациональных отношений, которые имеют огромное значение в социально-гражданском и духовном развитии личности воспитанника.



## 2.7.2. Планируемые результаты.

В результате реализации программы развития воспитательной системы, планируется получить следующие результаты:

- Максимальное раскрытие потенциала личности каждого ребенка, формирование определенных творческих, социальных и нравственных качеств, самореализация в условиях комфортного воспитательного пространства ДЮФЦ
- Рост результативности, достижений и успехов детей.
- Повышение профессионального уровня педагогических работников.
- Расширение и укрепление сотрудничества с родителями.
- Укрепление и обновление партнерских связей с образовательными учреждениями, общественными организациями, с государственной и муниципальной властью.

### **Критерии эффективности:**

При определении эффективности реализации воспитательной системы используются следующие показатели (по Кравцову А.О, канд. пед.наук, доценту кафедры управления образования РГПУ им. А.И.Герцена):

1. Развитие всех субъектов воспитательного процесса и отношений между ними:
  - *ребенка*: изменение его направленности, мотивов, ценностных ориентации, жизненной позиции, успешность его социализации (освоение социальных ролей, способность адаптироваться и быть автономным, профессиональная сориентированность), воспитанность;
  - *педагога-воспитателя*: рост его профессионализма, педагогического мастерства, изменение позиций в воспитательном процессе и организации деятельности учреждения;
  - *родителей*: изменение отношений в семье, рост активности родителей в организации воспитательной работы учреждения, коллектива.
2. Рост удовлетворенности всех субъектов образовательного процесса.
3. Рост научно-методического обеспечения воспитательного процесса.
4. Результативность участия воспитанников в турнирах, конкурсах, фестивалях разного уровня;

## 2.8. Календарный план воспитательной работы.

Модули	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончаний Занятий совм/шт	Кол-во учебных недель совм/шт	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов в неделю (час)	Годовое количество часов в год (совм/штатн)	Режим занятий
<b>1.«От малой родины до гражданина России»,                      2.«Дорога к человечности»,                      3. «В здоровом теле – здоровый дух»,                      4.«Груд и призвание»,                      5. «Будем жить в ладу с природой»,                      6.«Экспедиции, экспедиции, походы»,                      7.«Модуль «Семья»;                      8. «Спортивно-пагориогическое воспитание».</b>	5-6 (7)	1 сентября 2022 года	31.05.2023 г 31.08.2023	36	108	3	108	3 раза в нед по 1 часу
	7-8(9)	1 сентября 2022 года	31.05.2023 г 31.08.2023	36	144	4	144	4 раза в нед по 1 часу
	9-10(11)	1 сентября 2022 года	31.05.2023 г 31.08.2023	36 (46)	108/138	6	216 (276)	3 раза в нед по 2 час
	11-12(13)	1 сентября 2022 года	31.05.2023 г 31.08.2023	36 (46)	108/138	6	216 (276)	3 раза в нед по 2 час
	13-14(15)	1 сентября 2022 года	31.05.2023 г 31.08.2023	36 (46)	108/138	6	216 (276)	3 раза в нед по 2 час
	15-16(17)	1 сентября 2022 года	31.05.2023 г 31.08.2023	36 (46)	108/138	6	216 (276)	3 раза в нед по 2 час
	17-18	1 сентября 2022 года	31.05.2023 г 31.08.2023	36 (46)	108/138	6	216 (276)	3 раза в нед по 2 час

### 3. Перечень информационного обеспечения

#### 3.1. Нормативно-правовые основания для проектирования дополнительных общеобразовательных программ:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»);
6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);
9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
11. 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, 10 основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ». Методические рекомендации:
  1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
  2. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);
  3. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 г.

### 3.2. Рекомендованная литература для тренеров-преподавателей.

#### **Основная:**

- 1) Барчуков И. С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 528с.
- 2) Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Советский спорт, 2007. - 296с.
- 3) Дорохов Р.Н., Губа В.П. Спортивная морфология. Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. - М.: СпортАкадем Пресс, 2002. - 236с.
- 4) Железняк Ю.Д., Кашкаров В.А., Кравцевич И.П., Черных Е.В., Мещеряков И.Л., Панов С.Ф., Шкляр В. Б. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002. - 384с.
- 5) Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 320с.
- 6) Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 272с.
- 7) Паршиков А.Л. Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование. - М.: Советский спорт, 2003. - 352с.
- 8) Полиевский С.А., Шафранская А.Н. Общая и специальная гигиена. Учебник. - М.: Советский спорт, 2009. - 304с.
- 9) Родионов А.В., Неверкович С.Д., Непопалов В.Н., Попов А.Л., Романина Е.В., Савенков Г.И., Сопов В.Ф., Уляева Л.Г., Киселёва Е.М. Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. - 368с.
- 10) Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.-608с.
- 11) Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: СпортАкадем Пресс, 2001.-480с.
- 12) Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. - 336с.
- 13) Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2010.-480с.
- 14) Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под ред. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. — М.: Физкультура и спорт, 2007. — 220 с.
- 15). Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Под общ.ред. Ю.А.Шулики. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800 с.
- 16). Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. - М.: ФиС, 1986, с.255.
- 17).Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974, с.232.
- 18).Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.
- 19).Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. — М.: ФиС, 1987, с.157.
- 20).Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред.

В.С. Топчияна. — М.: 1988, с.130.

### **10.3. Список рекомендуемой литературы для обучающихся:**

1. Дикун В.И. Как стать сильным. – М.: Знание, 1990
2. Коростылев Н.Б. Слагаемые здоровья. – М.: Знание, 1990
3. Кулешов А.П. Эстафета. – М.: Физкультура и спорт, 1981
4. Ольшанский Д.В. «Я – сам!» (очерки становления и развития детского «Я»). – М.: Знание, 1986
5. Роднина И.К., Зайцев А.Г. Олимпийская орбита. – М.: Физкультура и спорт, 1986

**Приложение №1 Общеподготовительные упражнения: Средства освоения «школы» движения.**

№ п/п	Средства	Возраст занимающихся	
		СУ-1,2 (5-7лет)	СУ -3 (8-9 лет)
1.	Ходьба	Ходьба на носках, на пятках, внешнем и внутреннем крае стопы, с высоким подниманием бедра, по прямой, по кругу, парами, в колонне по одному, с перешагиванием через предметы	Совершенствование ранее изученных упражнений. Ходьба коротким (25-30 см), средним (50-55 см), длинным (60-65 см) шагом, змейкой, с остановкой в полу приседе, с поворотами в тройках (по 3-4 человека), левым, правым боком, приставным шагом, с изменением направления, со сменой направляющего, с сохранением осанки
2.	Бег	Бег на носках, с высоким подниманием бедра, парами, в колонне по одному в различных направлениях, с остановкой по сигналу, с переноской предметов (мячи), коротким (50-55 см), средним - (70-80 см), длинным (90-100 см) шагом	Совершенствование ранее изученных упражнений. Беге изменением направления и темпа, со сменой направляющего, с захлестом голени назад, на выносливость до 500 м, на скорость отрезки 10, 20 м, челночный бег 2х5 м, 2х10 м, бег в сочетании с ходьбой до 600 м

№ п/п	Средства	Возраст занимающихся	
		СУ -2 (6-7 лет)	СУ -3 (8-9 лет)
3.	Прыжки	Прыжки на месте на одной и двух ногах, с продвижением вперед, из кружка в кружок, вокруг предметов, через линии, вверх с доставанием подвешенных предметов, с высоты 15—25 см, вверх, в длину с места, через натянутую веревочку (высота 10-15 см)	Совершенствование ранее изученных упражнений. Прыжки в упоре присев, с одной ноги на две, с двух ног на одну, с поворотами (180°, 90°), ноги вместе, ноги врозь, через линии, через предметы, скакалку, в чередовании с ходьбой различными способами (ноги вместе, врозь), боком (на одной, двух ногах)
4.	Ориентирование в пространстве и строевые упражнения	Ориентирование в спортивном зале. Правый, левый угол зала, середина квадрата, круга, построение по определенному сигналу, повороты прыжком, переступанием, знать направление лежащего предмета. Построения в колонну, круг, шеренгу.	Построение в две шеренги, в две колонны и обратно, повороты направо, налево переступанием, прыжком, размыкание на вытянутые руки; расширение представлений о пространстве: слева, справа, сверху, внизу, перед, рядом, друг с другом, через одного. Команды: «смирно!», «вольно!», «направо!», «налево!», расчет

		Направляющий, замыкающий. Строевые команды: «становись!», «равняйся!», «шагом марш!», «стой!»	на 1-2-й
5.	Акробатика	Группировки из положения сидя, стоя, лежа, перекаты в группировке назад (из положения сидя), перекаты влево, вправо из исходного положения лежа на спине, перекат назад из упора присев, из исходного положения лежа на животе, перекаты вперед, назад	Совершенствование ранее изученных упражнений. Стойка на лопатках, кувырок вперед, стойка на голове и руках согнувшись, мост из положения лежа на спине (гимнастический), кувырок через левое, правое плечо
6.	Висы и упоры	Вис на перекладине, вис спиной на гимнастической стенке, упор стоя на коленях, упор сзади на полу, вис на канате на прямых руках	В висе стоя и лежа: сгибание и разгибание ног в висе спиной к гимнастической стенке, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа. Упоры на параллельных брусьях, упор на бревне, вис на канате на согнутых руках
№		Возраст занимающихся	
п/п	Средства	СУ -2 (6-7 лет)	СУ -3 (8-9 лет)
7.	Лазание	Лазание на четвереньках между предметами, вокруг предметов, из различных исходных положений, под натянутую веревку, через обруч, вверх-вниз по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, перелезание через горку матов, гимнастическую скамейку	По наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе и подтягиваясь руками, по гимнастической стенке с согласованием движений рук и ног, лазание по канату
8.	Равновесия	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, при кружении в обе стороны, между линиями, по линиям	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках по рейке гимнастической скамейки, ходьба по лежащему шнуру, приседая и делая повороты
9.	Общеразвивающие упражнения	Без предметов: вращение и наклоны головы, для рук, ног, туловища (пресс, спина). Исходные положения: сидя, стоя на коленях, лежа на спине, стоя у опоры (стена), махи ногами в упоре присев, лежа на	Без предметов: поднимание рук вверх, вперед, в сторону, отведение за спину из различных исходных положений. Размахивание руками назад, вперед, вращение согнутыми в локтях руками, приседание с опорой и без опоры руками, повороты вправо,

		животе. С предметами: малыми и большими надувными мячами, обручем, гимнастической палкой, скакалкой, ленточкой, платочком, флажками, кубиками, кеглями	влево, наклоны вперед, назад, в сторону, из различных исходных положений (стоя, сидя на полу, скамейке), лежа на спине и сидя поднимать и опускать ноги, махи ногами у опоры. С предметами: те же, что для СУ-1
10.	Самостоятельная работа	Сочетание ходьбы и бега до 6 минут, метание малого мяча на дальность правой и левой рукой	Равномерный бег до 6 минут, прыжковые упражнения на одной и двух ногах, метание малого мяча на дальность

Для занимающихся 5—7 лет.

<b>1</b>	<p><b>Баскетбол.</b> Перемещение правым, левым боком, спиной — по одному, парами, тройками, в колонне, по кругу, квадратом, треугольником; меняясь местами стоя в шеренгах — парами и все сразу, по заранее установленным ориентирам (кубики, кегли) или сигналу. Держание, броски и ловля: брать мяч из корзины и вставить на заранее приготовленные места; броски мяча вверх и ловля, ударить мяч об пол и поймать, толкнуть лежащий мяч и догнать, катить мяч вокруг предметов, подбросить кто выше и поймать, мячом сбить кеглю; броски мяча двумя руками от груди (в парах, о стену), из-за головы, одной рукой от плеча. Передача и ловля: перебрасывание мяча партнеру, броски и ловля с хлопками, ходьба с малым подбрасыванием и ловлей, передача по кругу, в колонне, в шеренге (влево, вправо, вперед, назад) и через одного. Ведение мяча: удары по мячу одной рукой — ловля двумя (на месте и в движении), ведение правой, левой, поочередно (на месте) и с малым продвижением вперед.</p> <p>Броски: перебрасывание мяча через сетку, веревку, натянутую на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, стоящую корзину, щит, круг на стене - двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча.</p>
<b>2</b>	<p><b>Волейбол.</b> Из основной стойки шаг вправо (влево) - вынести руки над собой, приставить ногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперед и назад. Элементы игры «День и ночь»: при упоминании слова «день» дети берут мяч в руки и перемещаются как им удобно (веселятся), при слове «ночь» нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держат). То же самое, но со свистком, (один свисток - день, два свистка - ночь), можно и с хлопками. Игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю. Игра «Попади в домик»: с одной руки подбросить мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежащий обруч (расстояние 1-2 м); катить мяч вокруг предметов, в парах, тройках. Перемещаясь по кругу, взявшись за руки, водить хоровод (приставной шаг), по определенному сигналу (хлопок, свисток) остановка - сделать 2-3 хлопка - одна рука в кулак, кисть другой руки обхватывает кулак, взяться за руки и двигаться в другую сторону - повторить те же самые хлопки. Имитационные упражнения «Дровосек» (контролировать положение кистей рук).</p> <p><b>Футбол.</b> Ведение мяча змейкой вокруг кеглей, удары по мячу правой и левой ногой с расстояния 2-3 м в парах и шеренгах.</p>



	Игра «Сбей кеглю» -стоя в 3-4-х колоннах по 3-4 человека, линия удара - 3 м. Игра «Перебей мяч» - посреди площадки стоит скамейка, дети с мячами по обе стороны скамейки, по команде игроки обеих команд стараются перебить мяч ногой на сторону соперника через скамейку (руками брать нельзя), через определенное время игра заканчивается, побеждает команда, у которой осталось меньше мячей. Игра «Не дай мячу выкатиться из круга». Игра «Не сбей кеглю», попарно продвигаясь, попасть в промежуток между кеглями (80 см). Игра «Попади в кеглю в воротах» - прямо, справа, слева. Расстояние 5—7 метров.	
3	<b>Волейбол.</b> С одной руки бросить мяч вверх и поймать сверху двумя руками, ударить о землю (пол) и поймать, стоя у стены, броски о стену и ловля сверху двумя руками, катить в тройках с перемещением, стоя у стены, с одной руки подбросить вверх, переместиться под мяч и отбить сверху руками в стену. Игра в парах - «Покажи кулачки», «Расколи полено» -упражнение «Дровосек» (руки - одна сжата в кулак, кисть другой обхватывает кулак); в колоннах - передал - садись, отбил - беги в конец колонны (отбил - прием мяча снизу двумя руками).	
<b>Подвижные игры</b>		
Для занимающихся 5—7 лет.		
1	Совершенствующие технику бега и прыжков:	«Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка».
2	Совершенствующие технику бега и координацию:	«Караси и щука», «Белые медведи», «Эстафета зверей», «Команда быстроногих», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Кто обгонит?», «Совушка».
3	Совершенствующие технику метаний:	«Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Кто дальше бросит?», «Метко в цель», «Попади в мяч».
Для занимающихся 8—9 лет.		
4	Формирующие навыки противоборства:	«Тяни в круг», «Перетягивание через черту», «Петушиный бой».
5	Развивающие точность движений:	«Часовые и разведчики», «Охотники и утки», «Погоня», «Старт после броска».
6	Развивающие быстроту и ловкость:	«Эстафета с элементами равновесия», «День и ночь», «Перебежка с выручкой», «Старт после броска», «Встречная эстафета с бегом».

Для занимающихся 10 лет.

7	<p><b>Баскетбол.</b> Передвижения. Бег с изменением направления. Передвижения в «защитной стойке» приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево. Ловля мяча двумя руками, на месте, шагом навстречу летящему мячу. Передача мяча двумя руками от груди: с места, с шагом в направлении передачи, со сменой места передачи в направлении передачи. Ведение мяча на месте и при передвижении по прямой шагом и бегом (левой, правой рукой). Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, после отскока от щита; с правой и левой стороны корзины. Подвижные игры с элементами баскетбола.</p> <p>Учебные нормативы: техника ведения мяча правой и левой рукой на расстояние 10-15 м; броски волейбольного мяча в корзину двумя руками от груди, стоя на месте с расстояния 1 м сбоку от щита: мальчики из 6 бросков -3-2-1 попадания; девочки из 7 бросков — 3-2-1 попадания.</p>
8	<p><b>Ручной мяч.</b> Передвижение игрока. Ведение мяча шагом и бегом (левой, правой рукой). Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Ловля мяча, летящего на разной высоте. Бросок согнутой рукой сверху в опорном положении с места и с 3 шагов. Подвижные игры с элементами ручного мяча.</p> <p>Учебные нормативы: бросок мяча по воротам (с места) одной рукой с поддержкой другой с расстояния 7 м с попаданием в правую (левую) половину ворот: мальчики из 8 бросков - 5-4-3 попадания; девочки из 8 бросков — 4-3-2 попадания.</p>
9	<p><b>Эстафеты:</b> «Эстафета по кругу», «Удочка», «Веревочка под ногами», «Прыгуны и пятнашки», «Снайперы», «Ящерица», «Перестрелка», «Ловкие и меткие», «Защищающий товарища», «Бег за флажками», «Сильные и ловкие».</p>

Для занимающихся 12-14 лет.

10	<p><b>Баскетбол.</b> Передвижения и остановки. Бег с изменением направления и остановкой по сигналам. Повороты на месте с шагом вперед и назад. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении с последующей сменой направления движения: вперед, назад, в сторону. Ведение мяча с изменением направления и амплитуды отскока. Остановка шагом и прыжком после быстрого ведения мяча. Броски мяча в корзину с 3—5 м: с места, после ведения. Учебные нормативы:</p> <p>—ведение мяча с максимальной скоростью на расстояние 15 м (оценить технику ведения);</p> <p>—броски мяча в корзину одной рукой от плеча, стоя сбоку от щита на расстоянии 1 м: мальчики из 5 бросков — 3-2-1 попадания; девочки из 6 бросков — 3-2-1 попадания.</p>
11	<p><b>Ручной мяч.</b> Совершенствовать технику перемещений и остановок. Ловля мяча и передача мяча при движении в парах, в тройках с броском по воротам согнутой рукой сверху после трех шагов в опорном положении. Стойка вратаря, действия в воротах. 7-метровый штрафной бросок. Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.</p> <p>Подвижные игры: «Два лагеря», « за мяч»; выполнение заданий по сигналу.</p>

	Учебные нормативы: передача мяча на дальность одной рукой по коридору 3 м: мальчики — 16 м—14 м—12 м; девочки — 14 м—12 м—10 м; бросок мяча в ворота одной рукой с поддержкой его другой с места с попаданием в правую (левую) половину ворот с расстояния 7 м: мальчики из 8 бросков — 6-5-4 попадания; девочки из 8 бросков — 5-4-3 попадания.
12	<b>Футбол.</b> Удары: внутренней и наружной сторонами подъема, внутренней стороной стопы, серединой лба в опорном положении и в прыжке. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Передача мяча на близком и среднем расстоянии. Удары по воротам по неподвижному мячу с попаданием в правую и левую половину ворот. Учебные нормативы — подбивание мяча подъемом и бедром: «5» — 15 ударов, «4» — 10 ударов, «3» — 5 ударов.
13	<b>Подвижные игры и эстафеты.</b> «Перетягивание каната», «Подвижная цель», «Кто сильнее?», «Большая эстафета по кругу», «Бег командами», «Кто быстрее?», «Эстафета с палками и прыжками», «Эстафета с чехардой», «Двумя мячами через сетку», «Эстафета с ведением и броском мяча в корзину», «Мяч в середину». Рекомендуется применять ранее изученные игры.
Для занимающихся 14-16 лет.	
14	<b>Баскетбол.</b> Передвижения с изменением скорости. Сочетание рывка с остановкой и последующим ускорением. Выравнивание и выбивание мяча. Ловля мяча двумя руками и передача в движении. Передача мяча в парах и тройках: на месте, в движении со сменой мест. Ведение мяча после ловли и в движении. Броски мяча в корзину одной рукой, от плеча, с близкого расстояния после остановки и двойного шага. Индивидуальные действия в нападении и защите. Уход от опеки защитника внезапным изменением направления (рывком). Способ удержания игрока без мяча и с мячом. Выбор места для получения мяча. Учебная игра по прощенным правилам. Учебные нормативы: —ведение мяча с обводкой 5 стоек (оценить технику и скорость ведения); —штрафной бросок: мальчики из 7 бросков — 3-2-1 попадание; девочки из 8 бросков — 3-2-1 попадание.
15	<b>Ручной мяч.</b> Ловля мяча двумя руками в движении и в прыжке. Передача мяча снизу и сбоку. Броски мяча: в прыжке, прямой рукой сверху с одного и трех шагов, через защитника, с левого и правого угла. Игра вратаря при бросках с угла, с линии. Разыгрывание 9-метрового штрафного броска. Индивидуальные действия в нападении и защите. Обманные движения, финты.  Учебные нормативы: —ведение мяча с максимальной скоростью на дистанции 20 м (оценить технику выполнения); —передача одной рукой от плеча на расстоянии 3 м от стены (30 с): мальчики — 20-15-12 передач; девочки — 15-12-8 передач.
16	<b>Волейбол.</b> Перемещения приставными шагами: вправо, влево, вперед, назад. Стойка волейболиста. Нижние прямые и боковые подачи. Передача мяча: верхняя и нижняя на близком и среднем расстоянии, с собственного набрасывания и набрасывания партнеру. Расстановка и переход игроков. Подвижные игры: «Мяч в воздухе», «Эстафета у стены» и другие. Учебные нормативы:— подача мяча снизу: мальчики из 6 подач — 4-3-1; девочки из 7 подач - 3-2-1

**Атлетическая гимнастика** (упражнения с отягощениями) - одно из средств укрепления здоровья, особенно в подростковом и юношеском возрасте.

### Особенности применения средств атлетической гимнастики

№ п/п	Организационно-методические указания по применению атлетической гимнастики	
1.	Противопоказания к выполнению комплексов	Расстройство кишечника, грыжи, острые боли в области поясницы, гипертония, менструации
2.	Преимущества упражнений с отягощениями	Упражнения с отягощениями позволяют: увеличить массу тела и объем мышц; уменьшить жировые отложения и снизить массу тела при ожирении; исправить недостатки фигуры и сформировать красивое телосложение; повысить тонус, работоспособность и выносливость организма; предупредить сердечнососудистые, обменные, бронхолегочные заболевания, заболевания опорно-двигательной системы
3.	Общие рекомендации к упражнениям и комплексам упражнений	Дыхание должно быть ритмичным. В большинстве упражнений выдох делается на усилии. Перед началом выполнения упражнений необходима тщательная разминка. Начинающие выполняют каждое упражнение с 1 подходом в течение 1-2 недель и постепенно увеличивают количество подходов. Через 3-4 месяца занятий комплекс рекомендуется изменять. Занимаясь атлетической гимнастикой 3 раза в неделю, в остальные дни добавлять аэробную нагрузку и упражнения на гибкость
4.	Для увеличения мышечной массы и объема мышц	Выполнять упражнения в 5-6 подходов, повторяя каждое упражнение 6-10 раз и отдыхая между подходами 1,5-2,0 мин. Упражнения следует выполнять в медленном и среднем темпе (режим увеличения мышечной массы)
5.	Для уменьшения жировых отложений	Количество подходов уменьшается до 3-4, а количество повторений увеличивается до 15-20 раз. Упражнения следует выполнять в быстром темпе с более короткими перерывами между подходами - 30-50 с (режим уменьшения мышечной массы и жировой ткани)

