

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №4»**

ПРИНЯТА
на заседании методического совета
от «20» апреля 2023 г.
протокол № 2



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО «СШ №4»

А.В. Савельев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
С ЭЛЕМЕНТАМИ ТХЭКВОНДО»**

Возраст учащихся: от 5 до 18 лет

Срок реализации 3 года

Разработчики:

Новикова Екатерина Викторовна,

зам. директора по УВР

Ковалева Елена Сергеевна,

методист

г. Кемерово, 2023

Содержание

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1. Пояснительная записка	3
Режим учебно-тренировочной работы	5
2.1. Цели и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	7
Учебный план групп 1 года обучения	8
Учебный план групп 2 года обучения	8
Учебный план для групп 3 года обучения	8
Программный материал	9
Общефизическая подготовка	11
1.4. Ожидаемые результаты	17
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ ...	18
2.1. Календарный учебный график	18
Примерный учебный план-график модуля для групп 1 года обучения ...	19
Примерный учебный план-график модуля для групп 2 года обучения ...	19
Примерный учебный план-график модуля для групп 3 года обучения ...	20
2.2. Условия реализации программы	20
Материально-технические условия реализации программы	20
Кадровые условия реализации программы	21
2.3. Формы аттестации	22
2.4. Оценочные материалы	22
2.5. Методические материалы.	24
2.6. Список литературы	25
ПРИЛОЖЕНИЯ	28

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Проблема воспитания, развития способностей и интересов, сохранения и укрепления здоровья детей и подростков всегда находилась в центре внимания всех социальных институтов нашего государства. В условиях гуманизации образования и реформирования нашего общества, эта проблема еще более обострилась.

Чтобы дети были здоровы и развиты не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически, необходимо детей с самого раннего возраста учить ценить, беречь и укреплять свое здоровье, вести здоровый образ жизни. Для того, чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю. Введение в общеобразовательных учреждениях третьего обязательного часа физкультуры не решает данную проблему в полной мере. Поэтому особое значение придается физкультурно - спортивной работе в системе учреждений дополнительного образования детей.

Подростки и молодежь, не имеющие возможности проходить обучение на этапах начальной и учебно-тренировочной подготовки по медицинским показаниям или в виду физической неподготовленности, а также те, кто только начинает занятия, в возрасте 5 лет и старше могут начать или продолжить обучение в спортивно-оздоровительных группах по программе «Общая физическая подготовка с элементами тхэквондо».

Дополнительная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта «Общая физическая подготовка с элементами тхэквондо» (далее – Программа), разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022г. № 678-р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Уставом МБУДО «СШ № 4»;

- Иные локальные документы МБУДО «СШ №4».

Актуальность программы. В настоящее время единоборства превратились в самостоятельное средство всестороннего развития и воспитания человека, поэтому тхэквондо пользуются широкой популярностью у народов мира, и число поклонников растет, в том числе и среди детей и молодежи. Актуальность программы «Общая физическая подготовка с элементами тхэквондо» состоит в том, что насыщенный двигательный режим в детском объединении физкультурно-спортивной направленности позволяет добиться благоприятных изменений в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, сформировать стойкий интерес к занятиям спортом, потребность и умение самостоятельно осуществлять оздоровительную деятельность.

Отличительной особенностью программы дополнительного образования «Общая физическая подготовка с элементами тхэквондо» является объединение эффективной системы тренировок. На тренировках значительное внимание уделяется не только совершенствованию техник, и изучению психологических моделей поведения, но и сложившимся многолетним традициям, которые формируют систему профессионального роста спортсмена. Включающую в себя:

- подготовительную базу: общую и специальную разминку, общую и специальную физическую подготовку, основы дыхания и психологии;

- начальные элементы мастерства, выстроенные циклически в сторону увеличения сложности;

- правильно распланированные тренировочные и соревновательные циклы;

- методики восстановления и реабилитации.

Такая система подготовки позволяет каждому спортсмену получать удовольствие от роста своего мастерства.

Программа включает теоретический и практический материал по общей и специальной физической подготовке, технике и тактике тхэквондо, психологической подготовке, восстановительные и здоровье сберегающие мероприятия.

Значительное место в образовательном процессе уделяется развитию и совершенствованию не только физических, но и морально-этических качеств юных спортсменов. Этому способствуют воспитательные мероприятия: участие в беседах, встречах с бывшими воспитанниками объединения, со

знаменитыми людьми спорта и труда. Важным фактором воспитательного воздействия является личный пример педагога: его дисциплинированность, трудолюбие, идеальное соблюдение спортивного режима, объективность, справедливость в принятии решений.

Программа ориентирована на детей школьного возраста от 5 до 18 лет и основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения. Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в Учреждение обучающихся, так из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Принимаются дети и лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 3 года обучения и включает в себя 3 модуля. Продолжительность каждого модуля составляет 1 год, по 168 (начальный уровень) - 252 часов в год соответственно. На полное освоение программы требуется 756 часов, включая индивидуальные консультации, участие в соревнованиях, тренинги, посещение экскурсий.

Режим занятий. Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности не превышает двух академических часов. Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки – 6 часов в неделю.

Режим учебно-тренировочной работы

Таб.1.

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по ОФП на конец года
Спортивно-оздоровительный (СОГ)	Все	5	15	4-6	Выполнение нормативов по ОФП

Основными формами организации образовательного процесса являются: теоретические и практические занятия, спарринги, соревнования, судейская практика, тренировочные занятия, профилактические, оздоровительные и воспитательные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме кратких популярных бесед, демонстрации наглядных пособий, видео просмотров соревнований.

На протяжении всего курса обучения система практической спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. Спортивная тренировка детей проводится с учётом особенностей возрастного и полового развития.

Обучающихся 5 – 9 летнего возраста интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому на занятиях с детьми этого возраста особенно важна эмоциональность. Подвижные игры должны быть с

обязательным подведением результатов, эстафеты – с четким определением победителей. В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому программой предусмотрено развитие быстроты и ловкости движений, координационных способностей, гибкости – подвижности в суставах.

Занятия проводятся в игровой форме с положительным эмоциональным фоном и поддержанием интереса к тренировке на всем ее протяжении.

Обучающихся 10 – 14 летнего возраста интересует достижение конкретного определенного результата занятий (улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.д.). В этом возрасте наступает значительно изменяются ростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы. При работе со спортсменами в этом возрасте обязателен индивидуальный подход к планированию физических нагрузок. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты. Однако, объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, скоростной выносливости, необходимо увеличивать. С целью предупреждения перенапряжения в процесс тренировки необходимо включать восстановительные упражнения.

Занятия с обучающимися **14 - 18 летнего возраста**, направлены на воспитание волевых, смелых, инициативных, дисциплинированных молодых спортсменов. Повышается уровень развития физических качеств и координационных способностей: скорости, выносливости, быстроты передвижений, силы ударов. Совершенствуются технико-тактические приемы. Обучающиеся пробуют себя в роли помощника тренера.

Методы и приемы, используемые на занятиях: словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа); наглядные (демонстрация, зеркальное отражение, фотографии, видеофильмы); практические (индивидуальная самостоятельная работа), соревновательные, метод круговой тренировки.

Преобладают наглядные и практические методы, которые предусматривают самостоятельную деятельность детей. В процессе работы дети учатся самостоятельно оценивать достоинства и находить недостатки, анализировать технику и качество выполнения упражнений.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. Этому способствуют совместные обсуждения технологии выполнения заданий, упражнений, а также поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса, соревнования, конкурсы.

2.1. Цели и задачи программы

В образовании объединяются обучение, воспитание и развитие, обеспечивающие готовность личности к выполнению социальных и профессиональных задач. В образовании индивид осваивает систему ценностей, знаний, умений и навыков, соответствующих его интересам и общественным ожиданиям.

Цель программы - создание условий для гармоничного развития обучающихся средствами физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности и, в частности, тхэквондо.

Основными задачами программы являются:

1. Укреплять здоровье;
2. Развивать физические качества (выносливость, быстрота, силовые и координационные возможности);
3. Воспитывать волевые качества и морально-этические ценности;
4. Формировать устойчивый интерес к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Обучающие задачи:

- изучать и совершенствовать технические и тактические навыки и умения;
- изучать основы теории тхэквондо;
- формировать основные двигательные навыки;
- знакомится с элементами техники тхэквондо;
- изучать и осваивать санитарно-гигиенические нормы и правила техники безопасности при занятиях единоборствами.

Развивающие задачи:

- совершенствовать морфологические и функциональные возможности организма и укреплять здоровье занимающихся;
- развивать и совершенствовать основные физические качества;
- развивать общие физические и специальные физические качества занимающихся;
- укреплять здоровье, формировать у детей правильную осанку;

Воспитательные задачи:

- формировать у занимающихся интерес и любовь к занятиям физической культурой и к единоборствам в частности;
- формировать всесторонне развитую личность;
- воспитывать физические и нравственные качества.

1.3. Содержание программы

Учебно - методическая часть программы включает в себя материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле.

Учебный план групп 1 года обучения

Табл. 2.

№ п/п	Виды подготовки (наименование модулей и тем)	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Теория	8-10	8-10	-
2	Общая физическая подготовка	54-98	6	48-92
3	Специальная физическая подготовка.	46-86	4-6	42-80
4	Технико-тактическая подготовка	24	4	20
5	Психологическая подготовка	8	4	4
6	Соревновательная подготовка	6	2	4
7	Приемные и переводные испытания	5	1	4
8	Восстановительные мероприятия	12	2	10
9	Врачебный и медицинский контроль	5	1	4
ИТОГО:		168 - 252	32-34	136-218

Учебный план групп 2 года обучения

Табл.3.

№ п/п	Виды подготовки (наименование модулей и тем)	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Теория	10	10	-
2	Общая физическая подготовка	98	6	92
3	Специальная физическая подготовка.	86	6	80
4	Технико-тактическая подготовка	24	4	20
5	Психологическая подготовка	8	4	4
6	Соревновательная подготовка	6	2	4
7	Приемные и переводные испытания	5	1	4
8	Восстановительные мероприятия	12	2	10
9	Врачебный и медицинский контроль	5	1	4
ИТОГО:		252	34	218

Учебный план для групп 3 года обучения

Табл.4.

№ п/п	Виды подготовки (наименование модулей и тем)	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Теория	10	10	-
2	Общая физическая подготовка	98	6	92
3	Специальная физическая подготовка.	86	6	80
4	Технико-тактическая подготовка	24	4	20
5	Психологическая подготовка	8	4	4
6	Соревновательная подготовка	6	2	4
7	Приемные и переводные испытания	5	1	4
8	Восстановительные мероприятия	12	2	10
9	Врачебный и медицинский контроль	5	1	4

ИТОГО:	252	34	218
--------	-----	----	-----

Программный материал

В образовании объединяются обучение, воспитание и развитие, обеспечивающие готовность личности к выполнению социальных и профессиональных задач. В процессе освоения программы обучающиеся приобретают систему ценностей, знаний, умений и навыков, соответствующих его интересам и общественным ожиданиям.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки.

Вводное занятие. История развития спорта в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития спорта в России и за рубежом.

История развития олимпийского движения в мире, России. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Техника безопасности на занятиях. Поведение в зале и на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности. Подготовка инвентаря и экипировки к занятиям.

Строение и функции организма человека. Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Сердечнососудистая система человека. Понятие о частоте сердечных сокращений. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние занятий физической культурой и спортом на различные системы и органы человека.

Гигиена. Питание. Закаливание. Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха. Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые

отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Режим дня. Самоконтроль объема нагрузок. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

Вредные привычки. Спортсмен и вредные привычки. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Предупреждение травм на занятиях и соревнованиях. Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях по ориентированию. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий.

Первая доврачебная помощь при травмах. Оказание первой доврачебной помощи. Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Правила игры в баскетбол, волейбол. Игровая площадка. Состав команды. Спортивный инвентарь. Судейство. Подсчет очков, определение победителя.

Правила игры в футбол, мини-футбол. Игровая площадка. Состав команды. Спортивный инвентарь. Судейство. Подсчет очков, определение победителя.

Терминология и классификация техники в тхэквондо. Понятие о технике тхэквондо. Значение технической подготовки для достижения высоких результатов в тхэквондо. Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов. Термины и их значения.

Технические термины: поражаемая поверхность; секторы поражаемой поверхности; боевая линия; темп; быстрота; удар; шаг; подскок; стойка и др. Ударные поверхности ноги. Ударные поверхности руки. Блокирующие поверхности.

Техники передвижений и их разновидности и варианты. Техники удара прямо с различных дистанций. Разбор координации движений толчковой и маховой ног, туловища и руки при выполнении ударов. Техника защит.

Краткий обзор развития и состояния тхэквондо в России. Этапы развития тхэквондо в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в проведение соревнований. Традиции своего коллектива. Итоги выступления российских спортсменов на крупнейших

международных соревнованиях. Перспективы развития тхэквондо Всемирная федерация тхэквондо.

Техника пхумсе. Социальные истоки возникновения пхумсе в боевых искусствах. Определения пхумсе как комплексов, состоящих из основных атакующих и защитных двигательных действий, выполняющихся логически обоснованной последовательности.

Демонстрация специальной техники. История проведения соревнований для демонстрации специальной техники в тхэквондо и других видах восточных единоборств. Исторические корни применения спецтехники в восточных боевых искусствах.

Техника разбивания предметов. Соревновательная техника испытания силы удара при разбивании предметов (кьёкпа). История проведения соревнований по испытанию силы удара в тхэквондо и других видах восточных единоборств. Мифы и реальность о сверхсиле мастеров восточных единоборств.

Техника свободного спарринга. Приемы боя в структуре вариативной соревновательной техники. Техника ударов. Техника защит.

Основные положения правил соревнований по тхэквондо. Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников соревнований. Форма участников. Защитная экипировка тхэквондиста. Возрастные группы. Весовые категории. Весовые категории для юношей. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Спортивная единая всероссийская классификация.

Основные средства восстановления. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы и виды спортивного массажа. Водные процедуры как средство восстановления. Баня.

Общефизическая подготовка.

Строевая подготовка. Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, пятках, в полу-приседе, приседе. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

Упражнения для мышц шеи и туловища.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Поднимание на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись и стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет). Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Бег с ускорением до 40м (10-13 лет) и до 50-60м (14-17 лет).

Низкий старт и стартовый разбег до 60м.

Челночный бег 2 – 3 x 20 – 30м (10-12 лет),

2 – 3 x 30 – 40м (13-14 лет),

3 – 4 x 50 – 60м (15-17 лет).

Бег 60м с низкого старта (13-14 лет), 100м (15-17 лет).

Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400м (10-12 лет). Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет), до 2 мин. (девочки 13-14 лет). Бег равномерный до 500м (15-17 лет), кроссовый бег для девушек до 3 км.

Прыжки в длину с места.

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность. Метание гранаты (250-700 г) с места и разбега.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол, Дартс. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития выносливости.

Бег в равномерном темпе по равнинной и слабопересеченной местности. Ходьба на лыжах на дистанции от 2 до 8 км. Туристские походы.

Упражнения на развитие быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег. Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Упражнения на развитие ловкости.

Ходьба по гимнастической скамейке, кувырки. Прыжки в высоту через планку, скамейку, поваленное дерево с одной и двух ног. Спрыгивание вниз с возвышения.

Упражнения на равновесие.

Слалом между деревьями.

Упражнения для развития силы и силовой выносливости.

Сгибание и разгибание рук лежа на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа. Приседания на двух ногах. Прыжки и многоскоки на одной и двух ногах.

Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

Техническая подготовка.

Обучение в тхэквондо представлено системой гыпов – это 10 обучающих ступеней, отмеченных поясами и полосками на них от белого до красного с черной полосой (направление ступеней от 10 до 1 «гыпа»). Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной на другую, юный тхэквондист обретает базовые знания и умения, которые должны послужить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений. Кроме

того, на начальном этапе подготовки – первый, второй год обучения (белый и желтый пояс), когда участие в соревнованиях не является обязательным, сдача экзаменов и получения поясов является одним из факторов повышения интереса к занятиям и привлечения большего количества занимающихся.

10 - 9 гып Основные стойки, приемы передвижения.

Основные стойки: моа соги, наранхи соги, пёнхи соги, чучум соги. Боевая стойка: керуги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед.

Техника ударов руками и ногами

Ап чумок чируги (прямые удары рукой) Ап чаги (прямой удар ногой)

Доли чаги (боковой удар ногой)

Техника пхумсе (комплексные упражнения) Подготовительные упражнения к пхумсе.

8 гып. Основные стойки, приемы передвижения.

Основные стойки: ап соги, моя соги, наранхи соги, пёнхи соги, ап куби, чучум соги. Боевая стойка: керуги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Техника ударов руками и ногами

Удары руками используются в основном одиночные. Ап чумок чируги (прямые удары рукой)

Ап чаги (прямой удар вперед) Доли чаги (боковой удар ногой)

Нэрё чаги (удар ногой сверху вниз)

Техника пхумсе (комплексные упражнения) 1 Пхумсе - Тэгук Иль Джян - 8 ГЫП.

7-6 гып. Основные стойки, приемы передвижения.

Основные стойки: ап соги, моа соги, наранхи соги, пёнхи соги, ап куби, твит куби, чучум соги. Боевая стойка: кёруги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Техника ударов руками и ногами.

Удары руками используются в основном одиночные. Ап чумок чируги (прямые удары рукой)

Ап чаги (прямой удар вперед)

Доли чаги (боковой удар ногой) Миро чаги (толкающий удар ногой)

Нэрё чаги (удар ногой сверху вниз) Ти чаги (удар ногой через спину)

Хури чаги (обратный хлесткий удар ногой) Йоп чаги (рубящий прямой удар ногой)

Техника пхумсе (комплексные упражнения) пхумсе 1, 2, 3, 4

5-3 гып. Основные стойки, приемы передвижения.

Основные стойки: ап соги, моа соги, наранхи соги, пёнхи соги, ап куби, твит куби, чучум соги, пом-соги, коа-соги, хакдари соги. Боевая стойка: кёруги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Техника ударов руками и ногами

Ап чумок чируги (прямые удары рукой) Ап чаги (прямой удар вперед)
Доли чаги (боковой удар ногой) Миро чаги (толкающий удар ногой)
Нэрё чаги (удар ногой сверху вниз) Ти чаги (удар ногой через спину)

Хури чаги (обратный хлесткий удар ногой) Йоп чаги (рубящий прямой удар ногой)

Ти хури чаги (обратный хлесткий удар ногой через спину) Торо доли чаги (боковой удар ногой с разворота в перескоке) Твио ти чаги (удар ногой сверху вниз в прыжке)

Техника пхумсе (комплексные упражнения) пхумсе 1,2,3,4,5,6

2-1 гып. Основные стойки, приемы передвижения.

Основные стойки: ап соги, моа соги, наранхи соги, пёнхи соги, ап куби, твит куби, чучум соги, пом соги, коа соги, хакдари соги. Боевая стойка: кёруги соги. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад.

Техника ударов руками и ногами

Ап чумок чируги (прямые удары рукой) Ап чаги (прямой удар вперед)
Доли чаги (боковой удар ногой) Миро чаги (толкающий удар ногой)
Нэрё чаги (удар ногой сверху вниз) Ти чаги (удар ногой через спину)

Хури чаги (обратный хлесткий удар ногой) Йоп чаги (рубящий прямой удар ногой)

Ти хури чаги (обратный хлесткий удар ногой через спину) Торо доли чаги (боковой удар ногой с разворота в перескоке) Твио ти чаги (удар ногой сверху вниз в прыжке)

Нарэ чаги (двойка доли в перескоке)

Твио ти хури чаги (в прыжке обратный хлесткий удар ногой через спину)

Гидон ап чаги (прямой удар ногой в прыжке со сменой ног)

Техника пхумсе (комплексные упражнения) пхумсе 6, 7, 8

Комплекс игр – заданий по освоению передвижений и защит в различных стойках. Главная идея, на которой построен комплекс, - защита на своем туловище от прикосновения противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты играющим соответствующей стойки и действиями с помощью уклонов, перемещений, накладок и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему. Защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо накладкой, либо выполняет уклон, либо уход, что бы не дать выполнить касание. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище и распределять вес в стойке. Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий.

Данные приемы могут быть реализованы при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а, следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;

- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);

- перемещаться в пределах заданной, ограниченной площади;

- оба партнера выполняют одинаковые задания;

- отступить можно (нельзя);

- руки (ноги) сбивать можно (нельзя) и т.д.

Наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, спина, затылок и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена с помощью резинки. Суть та же, но способ завоевания платка несколько меняется.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися. Игры первого порядка предполагают выполнения задание одним из спортсменов в защите, а вторым в атаке. Одинаковые задания относятся к играм-заданиям второго порядка, а к играм третьего порядка – разные задания (например, один защищается от касаний живота, другой – от касаний затылка).

Игры-задания по освоению действий руками в прыжке. Одним из важных элементов в тхэквондо служит удар рукой в прыжке. Существует несколько разновидностей данного действия. В зависимости от ситуации они могут быть выполнены:

- на месте, с движением назад (вперед);

- с поворотом корпуса в стороны спины (живота), движением в сторону;

- выполнением действий передней (задней) рукой, либо в комбинации, с накладкой.

В соответствии с вышеизложенными положениями строятся атаки первого номера:

- касание на месте, с движением вперед;

- касание дальней либо ближней части корпуса со стороны спины (груди), передней или задней рукой;

- касание ногой.

Задания в данном случае можно комбинировать из любых видов атак и защит, а так же проводить игры из несколько оговоренных тренером движений и в свободной форме.

Игры-задания по освоению передвижений на одной ноге и защиты.

Первый номер выполняет имитацию одиночного удара ногой, либо двигается с поднятой ногой (фехтовка), а второй номер в зависимости от задания выполняет:

- касание с движением в сторону (назад, вперед);

- касание с места либо в прыжке;

- накладку либо зацеп.

А так же по заданию выполняются комбинации из касаний разными руками с накладками.

Игры-задания по освоению умения « удерживать» площадку.

Удержание площадки и передвижение в ней играет немаловажную роль поединках тхэквондо. Юные спортсмены учатся передвигаться не только друг относительно друга, но и в пределах очерченной соревновательной зоны. В тхэквондо за выходы за площадку начисляются штрафные баллы. В связи с этим спортсмен должен владеть необходимым арсеналом передвижений как при вытеснении соперника с площадки, так и при сопротивлении вытеснению.

Обычно игры этого раздела строятся по следующим принципам:

1. Тот, кто атакует, должен выбить соперника за границы площадки (очерченной или оговоренной зоны), кто защищается – занять центр (место оппонента).

2. В игре могут моделироваться различные условия, например работа в углу, с краю или в центре площадки, а так же свободная работа.

3. Игру можно проводить с использованием вышеописанных игр-заданий в различных сочетаниях.

4. Количество попыток варьируется от 3 до 7.

5. Площадка должна быть стандартного размера (9х9 м).

6. Игры-задания до первого результативного действия.

Часто на соревнованиях случается, что соперникам приходится вести поединок до первого результативного действия. Что бы подготовить спортсмена к этому, такие ситуации на тренировках моделируются в виде мини схваток, в которых действия оценивает тренер, либо третий спортсмен (судья).

Тактическая подготовка.

Различные тактические действия в игровых видах спорта: индивидуальные, групповые, командные. Тактика ведения отдельных схваток, поединка. Взаимосвязь техники и тактики. Тактические задачи боевых действий, тактические качества и умения. Выбор, подготовка и применение действий. Действия спортсмена в поединке. Подготавливающие действия и их разновидности. Атаки и их разновидности. Средства противодействия атакам.

Действия спортсменов, различающиеся степенью готовности, особенностью реагирования. Действия нападения и обороны в поединке, используемые преднамеренно и непреднамеренно, и их реализация. Тактические навыки подготовки атаки. Тактические задачи (намерения) действий нападения и их отдельные виды. Разновидности атак.

1.4. Ожидаемые результаты

Каждый элемент образовательного процесса сопровождается оценкой его результатов, для дальнейшего анализа, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна оценочная

реакция педагога в процессе обучения, оценка действий и творческих заданий, экзамены создают предпосылку для дальнейшего хода успешного образования. Но при этом важно учитывать моральные и физические усилия со стороны занимающегося.

В завершении реализации программы обучающиеся знают:

- историю развития спорта;
- правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале и спортивной площадке;
- анатомическое строение человека;
- значение занятий спортом для здоровья детей;
- комплексы упражнений по ОФП, СФП;
- правила пользования спортивным оборудованием, инвентарём;
- общие правила соревнований.

Обучающиеся умеют:

- выполнять комплексы упражнений по ОФП, СФП;
- применять тактические варианты в соревновательной деятельности;
- выполнять технические приемы;
- пользоваться спортивным инвентарем;
- соблюдать санитарно – гигиенические требования;

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течении всего календарного года. Учебный год начинается с 1 сентября и для СОГ заканчивается обычно 30 июня. Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях и матчевых встречах.

Примерный учебный план-график модуля для групп 1 года обучения

Таб.5

№	Содержание	Всего часов	Количество часов в месяце											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теория	32	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	-	-
2	Общая физическая подготовка	48	5	5	6	5	5	5	5	5	5	6	-	-
3	Специальная физическая подготовка.	42	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	-	-
4	Технико-тактическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
5	Психологическая подготовка	4	-	-	1	-	1	1	-	1	-	-	-	-
6	Соревновательная подготовка	4	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-
7	Приемные и переводные испытания	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
8	Восстановительные мероприятия	10	-	2	2	-	2	-	2	2	-	-	-	-
9	Врачебный и медицинский контроль	4	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-
ИТОГО:		168	14	16	20	20	17	15	18	19	16	17	-	-

Примерный учебный план-график модуля для групп 2 года обучения

Таб.6.

№	Содержание	Всего часов	Количество часов в месяце											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теория	34	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	-	-
2	Общая физическая подготовка	92	9	9	10	9	9	9	9	9	9	10	-	-
3	Специальная физическая подготовка.	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-
4	Технико-тактическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
5	Психологическая подготовка	4	-	-	1	-	1	1	-	1	-	-	-	-
6	Соревновательная подготовка	4	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-
7	Приемные и переводные испытания	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
8	Восстановительные мероприятия	10	-	2	2	-	2	-	2	2	-	-	-	-
9	Врачебный и медицинский контроль	4	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-
ИТОГО:		252	23	24	28	27	25	23	25	27	25	25	-	-

Примерный учебный план-график модуля для групп 3 года обучения

Таб.7.

№	Содержание	Всего часов	Количество часов в месяце											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теория	34	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	-	-
2	Общая физическая подготовка	92	9	9	10	9	9	9	9	9	9	10	-	-
3	Специальная физическая подготовка.	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	-
4	Технико-тактическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-
5	Психологическая подготовка	4	-	-	1	-	1	1	-	1	-	-	-	-
6	Соревновательная подготовка	4	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-
7	Приемные и переводные испытания	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
8	Восстановительные мероприятия	10	-	2	2	-	2	-	2	2	-	-	-	-
9	Врачебный и медицинский контроль	4	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-
ИТОГО:		252	23	24	28	27	25	23	25	27	25	25	-	-

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации программы предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
1.	Барьер легкоатлетический тренировочный	комплект	1
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
5.	Гимнастическая палка «бодибар»	штук	12
6.	Жгут спортивный тренировочный	штук	12
7.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
8.	Измерительная рулетка	штук	1

9.	Конус тренировочный	комплект	1
10.	Лента эластичная (силовая)	штук	12
11.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	1
12.	Макивара – щит большая	штук	6
13.	Макивара средняя	штук	12
14.	Маркеры для тренировок	комплект	1
15.	Мат гимнастический	штук	2
16.	Мешок боксерский	штук	2
17.	Мяч баскетбольный	штук	1
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	1
19.	Мяч футбольный	штук	1
20.	Напольное покрытие для единоборств будо-маты «доянг» (12х12 м)	комплект	1
21.	Насос универсальный с иглой	штук	1
22.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
23.	Платформа балансировочная	штук	1
24.	Подушка балансировочная	штук	1
25.	Ракетка для тхэквондо («лапа – ракетка» для тхэквондо)	штук	12
26.	Свисток	штук	1
27.	Секундомер	штук	1
28.	Скакалка гимнастическая	штук	12
29.	Скамейка гимнастическая	штук	2
30.	Скамья атлетическая (регулируемая)	штук	1
31.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
32.	Стеллаж для хранения инвентаря	штук	1
33.	Стенка гимнастическая	штук	2
34.	Степ - платформа	штук	12
35.	Стойки для приседания со штангой	комплект	1
36.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1

Кадровые условия реализации программы

Тренер-преподаватель, работающий по данной программе должен иметь среднее-профессиональное либо высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта, без предъявления требований к категории и стажу работы.

Для проведения тренировочных занятий допускается привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими обучение на разных модулях программы если объединенная группа состоит из лиц разница в возрасте которых не превышает 3лет.

При одновременном проведении учебно-тренировочных занятий с

лицами, проходящими обучение на разных модулях программы, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

2.3. Формы аттестации

Оценка результатов освоения Программы проводимой спортивной школой, реализующей Программу, осуществляется на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Лицам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе подготовки, но не более двух лет подряд.

Для спортивно-оздоровительных групп выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Нормативы являются ориентировочными. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений. Оценка уровня развития физических качеств, проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

2.4. Оценочные материалы

5-6 лет

Нормативы		Пол	Оценка		
			«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30м. (сек.)	М	6,3	6,8	7,5
		Д	6,5	7,2	7,8
2.	Бег 1000м. (мин,сек.) («+» – без учета времени)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3.	Челночный бег 3х10м. (сек.)	М			
		Д			
4.	Прыжок в длину с места (см.) («+» – без учета длины)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
5.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) («+» – без учета кол-ва раз)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
6.	Отжимания (кол-во раз) («+» – без учета кол-ва раз)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
7.	Подтягивания (кол-во раз) («+» – без учета кол-ва раз)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
8.	Подъем туловища из положения лежа на спине	М	+	+	+

	(кол-во раз/мин) («+» – без учета кол-ва раз)	Д	+	+	+
9.	Приседания (кол-во раз/мин) («+» – без учета кол-ва раз)	Д	+	+	+
		М	+	+	+

7-10 лет

Нормативы		Пол	Оценка		
			«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30м. (сек.)	М	6,0	6,6	7,1
		Д	6,3	6,9	7,4
2.	Бег 1000м. (мин,сек.) («+» – без учета времени)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3.	Челночный бег 3x10м. (сек.)	М			
		Д			
4.	Прыжок в длину с места (см.)	М	150	130	115
		Д	140	125	110
5.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	70	60	50
		Д	80	70	60
6.	Отжимания (кол-во раз)	М	10	8	6
		Д	8	6	4
7.	Подтягивания (кол-во раз)	М	3	2	1
		Д	2	1	-
8.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	28	26	24
		Д	23	21	19
9.	Приседания (кол-во раз/мин)	М	40	38	36
		Д	38	36	34

11-14 лет

Нормативы		Пол	Оценка		
			«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30м. (сек.)	М	5,7	6,2	6,8
		Д	5,8	6,3	7,0
2.	Бег 1000м. (мин,сек.) («+» – без учета времени)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3.	Челночный бег 3x10м. (сек.)	М			
		Д			
4.	Прыжок в длину с места (см.)	М	160	140	125
		Д	150	130	120
5.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	80	70	60
		Д	90	80	70
6.	Отжимания (кол-во раз)	М	13	10	7
		Д	10	7	5
7.	Подтягивания (кол-во раз)	М	4	3	2

		<i>Д</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>1</i>
8.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	<i>М</i>	<i>30</i>	<i>28</i>	<i>26</i>
		<i>Д</i>	<i>25</i>	<i>23</i>	<i>21</i>
9.	Приседания (кол-во раз/мин)	<i>М</i>	<i>42</i>	<i>40</i>	<i>38</i>
		<i>Д</i>	<i>40</i>	<i>38</i>	<i>36</i>

15-18 лет

Нормативы		Пол	Оценка		
			«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30м. (сек.)	<i>М</i>	<i>5,4</i>	<i>6,0</i>	<i>6,6</i>
		<i>Д</i>	<i>5,5</i>	<i>6,2</i>	<i>6,8</i>
2.	Бег 1000м. (мин,сек.) («+» – без учета времени)	<i>М</i>	<i>+</i>	<i>+</i>	<i>+</i>
		<i>Д</i>	<i>+</i>	<i>+</i>	<i>+</i>
3.	Челночный бег 3x10м. (сек.)	<i>М</i>	<i>9,0</i>	<i>9,6</i>	<i>10,5</i>
		<i>Д</i>	<i>9,5</i>	<i>10,2</i>	<i>10,8</i>
4.	Прыжок в длину с места (см.)	<i>М</i>	<i>165</i>	<i>155</i>	<i>145</i>
		<i>Д</i>	<i>155</i>	<i>145</i>	<i>135</i>
5.	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	<i>М</i>	<i>90</i>	<i>80</i>	<i>70</i>
		<i>Д</i>	<i>100</i>	<i>90</i>	<i>80</i>
6.	Отжимания (кол-во раз)	<i>М</i>	<i>16</i>	<i>14</i>	<i>12</i>
		<i>Д</i>	<i>14</i>	<i>11</i>	<i>8</i>
7.	Подтягивания (кол-во раз)	<i>М</i>	<i>6</i>	<i>4</i>	<i>3</i>
		<i>Д</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>2</i>
8.	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	<i>М</i>	<i>33</i>	<i>30</i>	<i>28</i>
		<i>Д</i>	<i>28</i>	<i>25</i>	<i>23</i>
9.	Приседания (кол-во раз/мин.)	<i>М</i>	<i>44</i>	<i>42</i>	<i>40</i>
		<i>Д</i>	<i>42</i>	<i>40</i>	<i>38</i>

2.5. Методические материалы.

Настоящая программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками. Основным принципом учебно-тренировочной работы является универсальность подготовки учащихся.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы.

Программа призвана обеспечить:

✓ привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

✓ содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;

- ✓ воспитание волевых, морально-этических и эстетических качеств;
- ✓ преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- ✓ комплексную систему контроля и анализ состояния подготовленности обучающихся, как на этапах подготовки, так и на этапах возрастного развития.

В программе даны конкретные научно-обоснованные методические рекомендации по структуре, организации и планированию учебно-тренировочной процесса на спортивно–оздоровительном этапе подготовки.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- овладение теоретическими знаниям и навыкам и по организации, и по проведению занятий на данном этапе;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке.

Весь учебный материал излагается последовательно, для решения определенных задач:

1. Укрепление здоровья, гармоничное развитие всех органов и систем организма обучающихся; закаливание, повышение работоспособности обучающихся и улучшение физического развития;
2. Преемственность в решении задач по формированию личности обучающегося, воспитание у обучающихся нравственных качеств;
3. Обучение и развитие жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях;
4. Привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом. Воспитание смелости, воли, решительности и др. качеств. Стремление к физическому совершенствованию, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является общественным долгом. (Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями);
5. Повышение уровня общей физической подготовленности на основе занятий различными видами и спорта. (Овладение основам и техники базовых упражнений.)
6. Приобретение необходимых знаний в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;

2.6. Список литературы

1. -Федеральный закон РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. -Федеральный закон РФ от 04.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. -Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Гладков В. Н. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах [Текст]:/ В. Н Гладков, В.И. Романов / Учебник для слушателей образовательных учреждений и подразделений дополнительного профобразования - М.: Физкультура и Спорт, 2008 - 232 с.
5. Захаров Е.Н. Ударная техника рукопашного боя. [Текст]: учеб. пособие /Е.Н. Захаров, А.В. Карасер, А.А. Сафонов - М.: Культура и традиция, 2003 - 351 с.
6. Калашников Ю. Б. Тхэквондо. Программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ и специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва. [Текст]: учебное пособие /Ю.Б. Калашников, О.Б. Малкова - М.: Физкультура и Спорт. 2009-316с.
7. Марков Г. В. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений [Текст]: методическое пособие /Г.В. Марков, В.И. Романов, В.Н. Гладков - М.: Советский спорт, 2006 - 386 с.
8. Марков Г. В. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: методическое пособие / В.И. Романов, В.Н. Гладков - М.: Советский спорт, 2006 - 226 с.
9. Менхин Ю.В. Физическое воспитание, теория, методика, практика. [Текст]: учебник / Ю.В. Менхин - 2-е изд., перераб. и доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006 - 312 с.
10. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов [Текст]: Монография /В.Г. Никитушкин - М.: Физическая культура, 2010 - 240 с.
11. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта [Текст]: / В.Г. Никитушкин / учебник/- М.: Физическая культура, 2010 - 208 с.
12. Подпалько С.Л., Основные результативные технические действия в тхэквондо ВТФ [Текст]: учеб. пособие /С.Л. Подпалько, А.А. Новиков - М. : Просвещение, 2007 - 223 с.
13. Тхэквондо. Правила соревнований[Текст]: - М.: Физкультура и Спорт, 2005 - 135с.
14. Шарипов А.Ф. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах [Текст]: учеб. пособие / под ред. А.Ф. Шарипова., - М.: Физкультура и Спорт, 2007 - 220 с.

15. Шулика Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство [Текст]: учеб. пособие /Ю.А. Шулина - Ростов н/Д: Феникс, 2007- 295 с.

Перечень интернет-ресурсов

1. www.tkdrussia.ru - Союз тхэквондо России.
2. www.minsport.gov.ru - Министерство спорта РФ.
3. www.school-collection.edu.ru - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
4. www.lib.sportedu.ru – Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту
5. www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php - Спортивные ресурсы в сети Интернет

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Освоение техники по различным видам спорта

Легкая атлетика. Низкий старт; медленный бег, бег на скорость, бег 30м, 60м, 100м, с преодолением препятствий 30-40 см; прыжки в длину и в высоту с разбега различными способами; тройной прыжок с места; передача эстафетной палочки в зоне 20м на прямой и повороте; метание мяча и гранаты на дальность и в цель; кросс 1,5 – 2 км.

Гимнастика. Опорные прыжки: прыжки в упор присев, прыжок боком; брусья – для девочек: вис на верхней, размахивание, вис присев на нижней, сед на правом бедре; для мальчиков: упор, размахивание в упоре, сед ноги врозь, махом назад соскок; бревно – приставной и переменный шаг, повороты на одной, соскок прогнувшись; акробатика – кувырки вперед и назад, стойка на лопатках, прыжок вверх прогнувшись; перекладина низкая – вис стоя, переворот в упор, вис согнувшись, вис прогнувшись, соскок махом назад; переворот боком, стойка на руках с помощью.

Настольный теннис. Стойка и позиции; способы хвата ракетки; разновидности ударов, подачи, приемы мяча; двухсторонняя игра.

Баскетбол. Стойка; передвижения; остановки; передача и ловля мяча; ведение мяча правой и левой рукой; бросок мяча одной рукой с места; двухсторонняя игра.

Волейбол. Стойка игрока; передвижения; верхняя передача мяча; нижняя подача; верхняя подача; прием мяча снизу; двухсторонняя игра, тактические действия в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные.

Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подъема, подошвой; остановка мяча грудью; удары по мячу головой; обводка на медленной скорости; передача мяча партнеру; ведение мяча носком и наружной стороной стопы; передвижения и прыжки; ловля и отбивание мяча вратарем, отбивание, вбрасывание, выбивание; двухсторонняя игра; тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия.

Примерные упражнения для развития двигательных качеств

Основная направленность	Упражнения
1. Гимнастика	<p>- Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, гимнастические ленты, набивные мячи, обручи, скакалки.</p>
2. Легкая атлетика	<p>- Общеразвивающие упражнения. - Развитие скоростных способностей: эстафеты; старты из различных положений; бег с ускорением; с максимальной скоростью на расстояние до 60 м; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений. - Развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения с отягощением в повышенном темпе. - Развитие ловкости: полоса препятствий; различные прыжки: многоскоки, «лягушка», в высоту; в длину; на тумбу; с высоким подниманием бедра; барьерный бег. - Развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание. - Развитие силы: упражнения с отягощением: гриф, штанга, блины, гиря, эспандер, различные тренажеры.</p>
3. Спортивные игры	<p>- Общеразвивающие упражнения. - Развитие быстроты, ловкости, координации: волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч, «догонялки», «чай-чай выручай», хоккей на льду (в валенках) с мячом и другие подвижные игры с предметами.</p>
4. Спортивные занятия с элементами единоборств	<p>- Общеразвивающие упражнения. - Специальные упражнения единоборца. Развитие ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты, силовой выносливости, скоростно-силовой координации, статические упражнения: На овладение техникой приемов: Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Развитие координационных способностей, быстроты, ловкости: Ситуационные подвижные спортивные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», волейбол, баскетбол, футбол, ручной мяч, «догонялки», «чай-чай выручай». - Развитие ловкости: лазание по канату, шесту, гимнастической стенке; полоса препятствий; различные прыжки: многоскоки, «лягушка», в высоту; в длину; на тумбу; - Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Эстафеты с</p>

	<p>элементами гимнастики: скамейки, набивные мячи, обручи, скакалки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты, бег с ускорением. - Развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнение в висах и упорах, упражнения с эспандером; силовые упражнения и единоборства в парах, отжимание. - Развитие силы: упражнения с отягощением: гриф, штанга, блины, гиря, эспандер, различные тренажеры.
<p>5. Катание на коньках, роликах, лыжах</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Общеразвивающие упражнения. - Специальные упражнения конькобежца: Развитие силы, выносливости, быстроты, силовой выносливости, скоростно-силовой координации, статические упражнения; пригибная ходьба; прыжковая и техническая имитации; различные прыжки в походке (многоскоки; упражнения, имитирующие бег по повороту; «зеркальная»; приставной шаг. - Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты, бег с ускорением. - Развитие силовой выносливости: упражнения с эспандером; парашютом. - Развитие выносливости: длительное катание. - Развитие скоростно-силовой выносливости: ускорение с эспандером; парашютом; СУ в статике. - Развитие быстроты, ловкости: игры «догонялки», «чай-чай выручай», эстафеты. - Развитие координации: упражнения: «змейка», «фонарики», «восьмерка», «лабиринты». - Специальные упражнения лыжника: развитие силы, выносливости, быстроты, силовой выносливости, скоростно-силовой, координационные статические упражнения; имитационная ходьба лыжника; прыжковая и техническая имитации; упражнения, имитирующие бег по подъему, по повороту; «зеркальная»; приставной шаг, коньковый шаг. - Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты, бег с ускорением. - Развитие силовой выносливости: упражнения с эспандером. - Развитие выносливости: длительное катание. - Развитие скоростно-силовой выносливости: ускорение с эспандером; - Развитие быстроты, ловкости: игры «догонялки», «чай-чай выручай», спортивные эстафеты. - Развитие координации: упражнения: «змейка», «фонарики», «лабиринты».
<p>6. Спортивные занятия с элементами силового троеборья,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Общеразвивающие упражнения. - Специальные упражнения троеборца: - Развитие силы: упражнения с отягощением: гимнастическая палка, гриф, штанга, блины, гиря, различные тренажеры.

бодифитнеса	<ul style="list-style-type: none">- Развитие скоростных способностей: эстафеты, старты, бег с ускорением.- Развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения в отягощении повышенном темпе.
-------------	--

Рекомендуемые виды деятельности по возрастам

Содержание	Возраст		
	5-10 лет	11-14 лет	свыше 14 лет
Для развития силы			
1. Общеразвивающие упражнения с предметами	+	+	+
2. Упражнения с гантелями	0,2—1 кг	1-3 кг	3—5 кг
2. Упражнения с гирей 16 кг	—	—	+
3. Упражнения со штангой в положении стоя и лежа)	—	до 10 кг	+
4. Удержание угла в висе и упоре	+	+	+
5. Силовые упражнения с собственной массой	+	+	+
6. Упражнения с партнером	—	+	+
7. Подвижные и национальные игры	+	+	+
Скоростно-силовые			
1. Прыжки через скакалку	+	+	+
2. Прыжки на одной и двух ногах	+	+	+
3. Многоскоки	—	+	+
4. Выпрыгивание из приседа	—	+	+
5. Тройные и пятерные прыжки с места	—	+	+
6. Бег с партнером на спине и плечах	—	—	+
7. Метание набивных мячей	+	+	+
8. Толкание ядра	—	—	+
9. Игровые задания по сигналу	+	+	+
10. Подвижные и национальные игры	+	+	+
На общую и силовую выносливость			
1. Кросс	+	+	+
2. Прыжки со скакалкой 1—3 мин	+	+	+
3. Серийное выполнение упражнений умеренной интенсивностью (например, 50 подскоков + 30 приседаний в темпе + 30 подскоков). Повторить 2—3 раза	—	+	+
4. Круговая тренировка	—	+	+
5. Спортивные игры	—	+	+
6. Серийное выполнение силовых упражнений	—	+	+
7. Вис на согнутых руках	+	+	—
8. Удержание угла в упоре и висе	+	+	—
На координацию движений			
1. Разнонаправленные движения руками и ногами одновременно и последовательно	+	+	+

2. Жонглирование различными предметами	+	+	+
3. Метание на точность	+	+	+
4. Полосы препятствий	+	+	+
5. Эстафеты	+	+	+
6. Подвижные и национальные игры	+	+	+
На гибкость			
1. Пружинящие наклоны из различных исходных положений	+	+	+
2. Повороты и вращения туловища с большой амплитудой	+	+	+
3. Акробатические упражнения	+	—	—

Примерные игры на развитие специальных физических качеств

«Получить мячик» Инвентарь – мячик, шнурок.

Основная цель – усвоение ритма выполнения последних трех шагов и отталкивания.

Организация – подвесить на шнурке мячик на доступной ученикам высоте. Установить очередность выполнения упражнений.

Проведение – ученик выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается тронуть рукой подвешенный на шнурке мячик. Высота, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивается для того, чтобы знать, на сколько сантиметров поднимается мячик. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляется одно очко. Удачным считается прыжок, если ученик коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняется одна попытка.

«Бежал с мячиком»

Инвентарь – большой или маленький мячик.

Место проведения – игровая площадка. Основная цель – обучение бегу по дистанции.

Организация – начертить дугу, позади которой размещены 2 команды игроков, которые выстроены в колонну по одному. Двое ведущих назначаются из учеников, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовки учеников.

Проведение – после сигнала тренера ведущий, что находится за дугой, передает мячик по земле второму ведущему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком. Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

«Бежал по прямой дорожке с ускорением»

Инвентарь – флажки.

Место проведения – беговая дорожка, футбольное поле.

Основная цель – развитие реакции, ловкости, скорости.

Организация – размечаются 3 параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, есть стартовые линии. Третья линия – финишная, находится на расстоянии 15–20 м от стартовых линий. Участники делятся на 2 команды. Одна с одной, другая с другой стартовой линии.

Проведение – после сигнала тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков – скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды.

Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

«Челночный бег»

Место проведения – беговая дорожка стадиона.

Основная цель – воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости. Организация – размечаются 2 стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой.

Проведение – игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т. д. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

«Метание в подвижную цель»

Инвентарь – 3 флажка для разметки площадки, мячик для игры в ручной мяч. Место проведения – ровная площадка, футбольное поле.

Основная цель – научить точно метать мячик.

Организация – разметить треугольник с длиной сторон 10–15 м. Возле любой из вершин треугольника игроки выстроены по одному. Все игроки имеют порядковые номера. Мячик находится в руках у игрока под первым номером. По сигналу ведущего игрок, у которого в руках мячик, бежит первым. Как только он сделал 2–3 шага, бежит игрок под первым номером из группы, которая выстроена возле следующей вершины треугольника. Игрок, у которого мячик, передает его в движении игроку, который начал бежать вторым. Если второй игрок получил мячик, бег начинает первый игрок из группы, выстроенной возле третьей вершины. Бегают игроки по сторонам треугольника.

«Толкание мячика в обруч»

Инвентарь – гимнастический обруч, набивной мяч. Место проведения – небольшая площадка.

Основная цель – научить толкать мяч под правильным углом. Организация – подвесить обруч на высоту 2,5–3 м над землей. На расстоянии 3–4 м провести линию, от которой будут толкать мяч. Одна команда становится за этой линией, а вторая занимает место на второй стороне от обруча в 3–4 м от него.

Проведение – ученики одной команды поочередно толкают мячик так, чтобы он пролетел через обруч. Игроки второй команды подают мяч. Затем команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в одно очко. Выигрывает та команда, которая набрала больше очков.