Еремеев Алексей Анатольевич

Подписано цифровой подписью: Еремеев Алексей Анатольевич
DN: c=RU, st=Ленинградская область, l=г. Сясьстрой, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА" ВОЛХОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА, 1.2.643.100.3=120B303039373531343533353 8, 1.2.643.3.131.1.1=120C343731383030333337313630, email=syas_sp@mail.ru, givenName=Алексей Анатольевич, sn=Еремеев, cn=Еремеев Алексей Анатольевич
Дата: 2024.08.30 09:52:47 +03'00'

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа» Волховского муниципального района

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МБУДО «ДЮСШ»
Волховского муниципального района
(протокол от «30» 08 2024 г. № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУДО «ДЮСШ»
Волховского муниципального района
от «30» 08 2024 г. № 214

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Тхэквондо ВТ-пхумсэ»

Срок реализации программы 1 года

Составители:
тренер - преподаватель
Агишев Даниил Денисович
заместитель директора по учебно-воспитательной работе
Лисицына Марина Сергеевна
старший методист по сетевому взаимодействию Лисицын Сергей Андреевич

г. Сясьстрой
2024 год

Содержание

	Пояснительная записка	3
1.	Учебно-тематическое планирование	9
2.	Организационно-педагогические условия реализации программы	30
3.	Планируемые результаты освоения программы	34
4.	Система оценки результатов освоения программы	35
5.	Воспитательная работа	37
6.	Приложение 1 Календарный учебный график	39
7.	Приложение 2 Критерии оценки уровня теоретической и практической подготовки на стартовом уровне освоения программы	40
8.	Приложение 3 Оценочные материалы, для тестирования по возрастным группам на базовом и продвинутом уровне (требования к выполнению нормативов испытаний (тестов) в единицах измерения)	41

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Тхэквондо ВТ-пхумсэ» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённым приказом Министерства просвещения Российской Федерации, а также другими федеральными законами, иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, законами и иными нормативными правовыми актами Ленинградской области, содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере образования.

Тхэквондо - корейское боевое искусство. Характерная особенность тхэквондо - активное использование ног в бою, причем как для ударов, так и для блоков. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ»- нога, «квон»- кулак (рука), «до»- искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чхве Хон Хи, «тхэквондо - означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников».

В данной программе представлено обучение по одному из направлений спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо» ВТ-пхумсэ.

Пхумсе - это техника передвижений. Входит в состав формальных упражнений и является, по сути, основой базовой техники.

Говоря иными словами - это строго регламентированные упражнения, представляющие собой комбинации приемов защиты и нападения, выполняемые по определенным траекториям, в точно установленной последовательности и имитирующие реальный бой с несколькими соперниками, из которого выполняющий пхумсэ выходит победителем.

Смыслом пхумсэ является бой, но бой с тенью, поединок с самим собой, что намного тяжелее, чем схватка с реальным противником. В пхумсе объединяются все техники нападения и обороны. Очень часто этот вид тхэквондо используют на показательных выступлениях и, конечно, оно входит в экзамены при сдаче на гыпы (ученические степени) и даны (мастерские степени).

Первые восемь пхумсэ необходимо уметь выполнять для аттестационных экзаменов на цветные пояса (Гып — ученическая ступень), Корё и более высокие пхумсэ необходимо знать для получения соответствующего Дана (мастерская степень).

Знание Пхумсэ и владение им в совершенстве абсолютно необходимо спортсмену.

Пхумсэ является универсальным методом специализированной подготовки и может рассматриваться как средство обучения и дальнейшего совершенствования техники тхэквондо, средство физической и психологической подготовки, средство экспертной оценки подготовленности ученика, а также как вид соревновательной деятельности.

Тхэквондо ВТ-пхумсэ (далее по тексту тхэквондо) уникально тем, что оно доступно каждому. Любой может самореализоваться на данном этапе жизненного пути.

Самые маленькие, не жалея энергии приобретают двигательные навыки необходимые в дальнейшей жизни.

Молодёжь, добивается уверенности в собственных силах, пробует себя в спорте, а для самых целеустремлённых открыта дорога в спорт высших достижений, в том числе на Олимпийские игры.

Для людей зрелого возраста, это, прежде всего, хорошая физическая подготовка и отличное состояние.

В программе отражены основные принципы учебно-тренировочной работы с учащимися, результаты и опыт работы тренера-преподавателя по тхэквондо.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной.

Актуальность программы обусловлена современным тенденциям развития образования и ориентирована на:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания учащихся;
- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа в жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени учащихся;
- адаптацию учащихся к жизни в обществе и профессиональную ориентацию учащихся;
- выявление, развитие и поддержку учащихся, проявивших выдающиеся способности.

Физическая культура, спорт с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Спорт – организованная по определенным правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении интеллектуальных и физических возможностей, а также подготовка к этой деятельности и межличностные отношения, возникающие в ее процессе. Спортивные игры, соревнования направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в

жизни морально-волевых качеств. Спорт является составной частью физической культуры, в нем ярко проявляются нравственные, моральные установки подрастающего человека, воля, стремление к победе, умение мобилизовать физические, психические и нравственные качества. Физическая культура – сфера массовой деятельности и представляет собой процесс и результат деятельности, средство и способ физического совершенствования человека, что является значимым условием выполнения социальных обязанностей.

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. В настоящее время возрастает значение занятий спортом как важнейшей части программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания с самого раннего возраста надежной основы будущего долголетия.

Программы физкультурно-спортивной направленности обеспечивают развитие не только физических способностей, но и таких личностных качеств учащихся, как благородство, рассудительность, честность, доброта, вежливость; а также воспитание чувства патриотизма, уважения друг к другу и к старшим.

Одной из потребностей, учащихся, является выполнение государственных требований всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее по тексту – ВФСК ГТО). Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств. Успешность выполнения нормативов испытаний (тестов), во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определённые мышечные группы и системы организма, а данная программа способствует повышению уровня физической подготовленности учащихся.

Успешность обучения, прежде всего, обусловлено адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер-преподаватель, в соответствие с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа организована по принципу дифференциации, адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает комфортные условия для развития и формирования талантливого ребёнка. Обучение развивает учащихся, прежде всего своим содержанием. Однако содержание обучения по-разному усваивается учащимися и влияет на их развитие в зависимости от метода обучения. Поскольку перед учащимися ставятся новые познавательные и практические задачи, это вооружает их средствами решения предлагаемых задач, и обучение идет впереди развития. Вместе с тем оно опирается не только на актуальные достижения в развитии, но и на его потенциальные возможности. Индивидуальная подготовленность учащихся определяется их двигательной эрудицией, богатством двигательного опыта. Обучаемость выше у тех,

у кого этот опыт богаче. Учащиеся с богатым двигательным опытом часто способны воспроизвести новое действие сразу после показа, те же, у кого опыт невелик, осваивают действие долго, как правило, по частям. Эффективность повышения физической подготовленности учащихся во многом определяется величиной применяемых на занятиях физических нагрузок. Величина нагрузки, прежде всего, зависит от объема и интенсивности используемых физических упражнений. Когда учащимся дается одинаковая для всех физическая нагрузка, то для одних она оказывается оптимальной, для других - недостаточной, а для третьих - слишком большой. В итоге первые работают с хорошим тренировочным эффектом, у вторых получается только поддерживающий режим, а третьи реагируют на нагрузку снижением результатов. Данная программа предполагает тщательный контроль над индивидуальными реакциями каждого учащегося на физическую нагрузку, варьируя ее в зависимости от физической подготовленности. Согласно дифференцирующему принципу тренер-преподаватель учитывает типологические особенности учащихся (интересы, физические способности, обученность, обучаемость, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы обучения.

Новизна программы заключается в ее направленности на приоритетность достижения личностных результатов освоения программы средствами физкультурно-спортивной деятельности, формировании базовых национальных ценностей. В основе построения программы лежит логика формирования социально значимых знаний, отношений и опыта в различных видах воспитывающей деятельности.

Практическая значимость программы - изучаемый материал актуален и позволяет учащимся понять важность занятий физической культурой и спортом, а также помогает привлечь их к систематическим занятиям.

Цель программы – физическое воспитание личности, получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, выявление одарённых детей.

Задачи:

-удовлетворить потребности учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

-сформировать у учащихся начальные знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта;

-содействовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся;

-выявить способных детей к занятиям тхэквондо;

- создавать и обеспечивать необходимые условия для личностного развития;

-способствовать социализации и адаптации учащихся к жизни в обществе;

-привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

-содействовать развития физических качеств, необходимых для выполнения ВФСК ГТО.

Программа предназначена для детей в возрасте от 5 лет до 18 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение 5 лет.

Срок реализации программы 1 год, в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

Специалисты считают, что оптимальный возраст для начала серьезных занятий– 6 лет, за год до того, как ребенок отправится в школу. Именно в это время большинство детей готовы физически и психологически к тренировкам. А вот представление о боевом искусстве можно дать уже в 5 лет, для этого существуют группы общеразвивающей направленности с элементами тхэквондо. Конечно, в этом возрасте и на этом уровне речь не идет о каких-то серьезных достижениях. Однако в тхэквондо существует такая дисциплина, как туль– комплекс, состоящий из основных атакующих и защитных движений, выполняющихся в логически обоснованной последовательности. Это имитация боя, не предполагающая контакта с противником, но развивающая концентрацию, координацию движений. Такие занятия способствуют выработке реакции, гибкости, укреплению мышц, выработке контроля дыхания. Пробные тренировочные бои помогают ребенку понять, его ли это вид спорта.

При определении учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств учащихся, обучении их технике и тактики необходимо учитывать периоды полового созревания и сенситивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества. Критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учётом этих особенностей следует определять преимущественную направленность учебно-тренировочного процесса обучения (таблица).

Таблица - Уровень влияния физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность в тхэквондо ВТ-пхумсэ.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния физических качеств и морфофункциональных показателей на результативность в тхэквондо
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения: 3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

Стартовый уровень - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Базовый уровень - предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно тематического направления программы.

Продвинутый уровень - предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы.

Каждый участник программы имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной оснащённости участника.

1. Учебно-тематическое планирование

Учебно-тематическое планирование программы составляется в соответствии с уровнями сложности освоения программы:

-учебно-тематическое планирование на стартовом уровне
36 недель - 36 часов;
36 недель - 72 часа;

-учебно-тематическое планирование на базовом уровне
36 недель – 144 часа;
42 недели– 168 часов;

-учебно-тематическое планирование на продвинутом уровне
42 недели – 252 часа.

Учебно-тематическое планирование на стартовом уровне 36 недель-36 часов (таблица 1.1.).

Таблица 1.1. – Учебно-тематическое планирование на 36 часов

№	Раздел подготовки	Количество часов
		1 час в неделю
1.	Теоретическая подготовка	
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	4
2.	Практическая подготовка	
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка	9
2.2.	Избранный вид спорта	18
2.3.	Другие виды спорта и подвижные игры	3
3.	Промежуточная аттестация	2
Общее количество часов		36

Учебно-тематическое планирование на стартовом уровне 36 недель-72 часа (таблица 1.2.).

Таблица 1.2. – Учебно-тематическое планирование на 72 часа

№	Раздел подготовки	Количество часов
		2 часа в неделю
1.	Теоретическая подготовка	
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	9
2.	Практическая подготовка	
2.1.	Общая и специальная физическая подготовка	13
2.2.	Избранный вид спорта	43
2.3.	Другие виды спорта и подвижные игры	5
3.	Промежуточная аттестация	2
Общее количество часов		72

Учебно-тематическое планирование на базовом уровне 36 недель-144 часа (таблица 1.3.).

Таблица 1.3. – Учебно-тематическое планирование на 144 часа

№	Раздел подготовки	Количество часов
		4 в неделю
1.	Теоретическая подготовка	
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	12
2.	Практическая подготовка	
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	36
2.2	Избранный вид спорта	82
2.3.	Другие виды спорта и подвижные игры	12
3.	Промежуточная аттестация	2
Общее количество часов		144

Учебно-тематическое планирование на базовом уровне 42 недели-168 часов (таблица 1.4.).

Таблица 1.4. – Учебно-тематическое планирование на 168 часов

№	Раздел подготовки	Количество часов
		4 часа в неделю
1.	Теоретическая подготовка	
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	14
2.	Практическая подготовка	
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	42
2.2	Избранный вид спорта	96
2.3.	Другие виды спорта и подвижные игры	14
3.	Промежуточная аттестация	2
Общее количество часов		168

Учебно-тематическое планирование на продвинутом уровне 42 недели-252 часа (таблица 1.5.).

Таблица 1.5. – Учебно-тематическое планирование на 252 часа

№	Раздел подготовки	Количество часов
		6 часов в неделю
1.	Теоретическая подготовка	
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	14
2.	Практическая подготовка	
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	72
2.2	Избранный вид спорта	150
2.3.	Другие виды спорта и подвижные игры	14
3.	Промежуточная аттестация	2
Общее количество часов		252

Примерный план график распределения программного материала на 2024 – 2025 учебный год стартового уровня рассчитан на 36 недель - 36 часов (таблица 1.6.).

Таблица 1.6.- Примерный план график распределения программного материала на 36 часов

Раздел подготовки	всего количество часов (1 час в неделю)	количество часов по месяцам								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. Теоретическая подготовка										
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	4	1	1	1	1	-	-	-	-	-
2. Практическая подготовка										
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.2. Избранный вид спорта	18	1	2	1	2	2	3	3	3	1
2.3.Другие виды спорта подвижные игры	3	1	1	1	-	-	-	-	-	-
3.Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Общее количество часов	36	4	5	4	4	3	4	4	4	4

Примерный план график распределения программного материала на 2024 – 2025 учебный год стартового уровня рассчитан на 36 недель - 72 часа (таблица 1.7.).

Таблица 1.7.- Примерный план график распределения программного материала на 72 часа

Раздел подготовки	всего количество часов (2 часа в неделю)	количество часов по месяцам								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. Теоретическая подготовка										
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2. Практическая подготовка										
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.2. Избранный вид спорта	40	4	6	4	5	3	5	5	5	3
2.3.Другие виды спорта подвижные игры	3	1	1	1	-	-	-	-	-	-
3.Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Общее количество часов	72	8	10	8	8	6	8	8	8	8

Примерный план график распределения программного материала на 2024 – 2025 учебный год базового уровня рассчитан на 36 недель - 144 часа (таблица 1.8.).

Таблица 1.8.- Примерный план график распределения программного материала на 144 часа

Раздел подготовки	всего количество часов (4 часа в неделю)	количество часов по месяцам								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. Теоретическая подготовка										
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	12	2	2	1	2	1	1	2	1	-
2. Практическая подготовка										
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2.2. Избранный вид спорта	82	10	10	9	10	6	9	10	12	6
2.3. Другие виды спорта и подвижные игры	12	2	2	1	2	1	1	2	1	-
3.Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Общее количество часов	144	18	18	15	18	12	15	18	18	12

Примерный план график распределения программного материала на 2024 – 2025 учебный год базового уровня рассчитан на 42 недели - 168 часов (таблица 1.9.).

Таблица 1.9.- Примерный план график распределения программного материала на 168 часов

Раздел подготовки	всего количество часов (4 часа в неделю)	количество часов по месяцам										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1. Теоретическая подготовка												
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	14	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	-
2. Практическая подготовка												
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	42	4	4	4	4	3	3	4	6	4	4	2
2.2. Избранный вид спорта	96	10	10	10	10	7	9	10	10	10	8	2
2.3. Другие виды спорта и подвижные игры	14	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	-
3.Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
Общее количество часов	168	18	18	16	18	12	14	18	18	16	16	4

Примерный план график распределения программного материала на 2024 – 2025 учебный год продвинутого уровня рассчитан на 42 недели - 252 часа (таблица 1.10.).

Таблица 1.10.- Примерный план график распределения программного материала на 252 часа

Раздел подготовки	всего количество часов (6 часов в неделю)	количество часов по месяцам										
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль
1. Теоретическая подготовка												
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта	14	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	-
2. Практическая подготовка												
2.1. Общая и специальная физическая подготовка	72	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	3
2.2. Избранный вид спорта	150	15	15	15	13	12	13	15	17	13	17	3
2.3. Другие виды спорта и подвижные игры	14	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	-
3.Промежуточная аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
Общее количество часов	252	26	26	24	24	20	24	26	26	22	28	6

Промежуточная аттестация учащихся, проводиться в соответствии с уровнями сложности освоения программы:

- на стартовом уровне в форме зачёта теоретической и практической подготовки, в сроки, установленные календарным учебным графиком;
- на базовом уровне в форме тестирования учащихся, в соответствии с нормативными требованиями к выполнению тестирования, в сроки, установленные календарным учебным графиком;
- на продвинутом уровне в форме тестирования учащихся, в соответствии с нормативными требованиями к выполнению тестирования, в сроки, установленные календарным учебным графиком.

Теория и методика физической культуры и спорта

Цель и основное содержание теоретического раздела программы определяются получением учащимися минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления согласно уровню сложности освоения программы (таблица 1.11., 1.12., 1.13.).

Таблица 1.11.-Темы занятий по теоретической подготовке на стартовом уровне (36 часов)

№	Наименование темы
1.	Вид спорта – тхэквондо.
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся
3.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
4.	Основы техники и тактики в тхэквондо.
5.	Правила ведения боя и проведения соревнований по тхэквондо.
6.	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Таблица 1.12.-Темы занятий по теоретической подготовке на стартовом уровне (72 часа)

№	Наименование темы
1.	Вид спорта – тхэквондо.
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
3.	Врачебный контроль и самоконтроль.
4.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
5.	Здоровьесберегающие формы и технологии.
6.	Основы техники и тактики в тхэквондо.
7.	Правила ведения боя и проведения соревнований по тхэквондо.
8.	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.
9.	Физическая культура и спорт.

Таблица 1.13.-Темы занятий по теоретической подготовке на базовом и продвинутом уровне

№	Наименование темы
1.	Вид спорта – тхэквондо.
2.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
3.	Врачебный контроль и самоконтроль.
4.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
5.	Дистанционное обучение.
6.	Здоровьесберегающие формы и технологии.
7.	Наставничество.
8.	Основы техники и тактики в тхэквондо.
9.	Правила ведения боя и проведения соревнований по тхэквондо.
10.	Проектно-исследовательская деятельность.
11.	Строение и функции организма человека.
12.	Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.
13.	Физическая культура и спорт.
14.	Функциональная грамотность.

Вид спорта – тхэквондо.

История развития тхэквондо в мире и нашей стране. Достижения тхэквондистов в России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий тхэквондо. Влияние занятий тхэквондо на развитие человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Понятия о влиянии физических упражнений и физической нагрузки на развитие организма человека, об утомлении и переутомлении. Активный отдых.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Основные понятия о врачебном контроле. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Измерение и тестирование в процессе занятий. Частота пульса. Уровень физического развития занимающихся детей. Дневник самоконтроля. Показатели развития.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

История, цели и задачи. Нормативы, для выполнения государственных требований ВФСК ГТО.

Дистанционное обучение.

Образовательный процесс с использованием технологий, обеспечивающих связь учащихся и тренеров-преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта.

Взаимодействие педагога и учащихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность.

Самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

Здоровьесберегающие формы и технологии.

Совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса без ущерба для здоровья школьников и педагогов, система мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленная на сохранение и укрепление здоровья школьника на всех этапах его обучения и развития.

Наставничество.

Способ передачи знаний, умений, навыков молодому человеку от более опытного и знающего, предоставление молодым людям помощи и совета, оказание необходимой поддержки в социализации и взрослении. Это древнейшая форма обучения старшими младших прикладным знаниям, необходимому поведению, инструментальным навыкам, формирования у них жизненных ценностей и позитивных установок.

Основы техники и тактики в тхэквондо.

Основные сведения о технике спарринга и технической подготовленности, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники и тактики. Анализ выполнения техники и тактики изучаемых приемов. Методические приемы и средства обучения. О взаимосвязи технической и физической подготовки.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Разнообразие тактических и технических комбинаций. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой и техникой в спарринге. Анализ изучаемых тактических и технических действий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей спаррингов.

Правила в тхэквондо.

Правила боя и проведения соревнований по тхэквондо. Судейство соревнований. Требования к инвентарю и оборудованию.

Проектно-исследовательская деятельность.

Деятельность по проектированию собственного исследования, предполагающая выделение целей и задач, выделение принципов отбора методик, планирование хода исследования, определение ожидаемых результатов, оценка реализуемости исследования, определение необходимых ресурсов.

Строение и функции организма человека.

Органы и системы органов. Особенности строения человека. Функции органов и систем органов.

Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом.

Инструктаж по технике безопасности. Требование к месту занятий, спортивной форме и обуви, инвентарю и оборудованию. Соблюдение дисциплины.

Физическая культура и спорт.

Понятие «физическая культура» и «спорт». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания.

Функциональная грамотность.

Способность человека использовать приобретаемые в течение жизни знания для решения широкого диапазона жизненных задач в различных сферах человеческой деятельности, общения и социальных отношений.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке учащихся. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и непосредственно на учебно-тренировочном занятии.

Стартовый уровень - учащиеся осваивают темы по теоретической подготовке, имеют минимальный объём теоретических знаний, применяют их на практических занятиях.

Базовый уровень – учащиеся осваивают темы по теоретической подготовке, умеют самостоятельно применять теоретические знания на практических занятиях, стремятся к самосовершенствованию.

Продвинутый уровень - учащиеся осваивают темы по теоретической подготовке, видят и используют оптимальные варианты применения и совершенствование теоретического материала.

Практическая подготовка

Практические занятия проводятся круглогодично, в форме учебно-тренировочных занятий, с учётом возрастных особенностей детей, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

Регулярное и постепенное увеличение учебно-тренировочных нагрузок способствует улучшению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости организма учащихся к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности.

Подготовленность учащихся повышается, лишь в том случае, если нагрузка полностью соответствуют функциональным возможностям организма.

Процесс физического воспитания учащихся достигает высокой эффективности в том случае, если он осуществляется систематически, на основе плана, разработанного с учётом возрастных особенностей растущего организма учащихся.

В основу всего педагогического процесса должен быть положен один из основных принципов - оздоровительной направленности.

Необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях.

Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса определяется с учётом задач и принципов подготовки.

Подготовка учащихся предусмотренная программой представляет собой единый педагогический процесс осуществляемый на основе следующих методический положений:

-строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей;

-непрерывное развитие техники и тактики тхэквондо;

-неуклонное соблюдение принципа постепенности роста тренировочных и соревновательных нагрузок;

- планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Каждое практическое занятие, как правило, включает: общую и специальную физическую подготовку, упражнения по технике и тактике.

Стартовый уровень - учащиеся осваивают упражнения, имеют минимальный объём практических умений и навыков, и применяют их на практических занятиях.

Базовый уровень – учащиеся умеют самостоятельно работать над совершенствованием физических качеств, стремятся к самосовершенствованию. Применяют умения и навыки при выполнении нормативов, в игре, на соревнованиях. Проявляют волю и настойчивость.

Продвинутый уровень – учащиеся видят и используют оптимальные варианты развития и совершенствование своих способностей и таланта, целеустремленны, настойчивы, мыслят творчески.

Общая и специальная физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей: укрепление здоровья, общее физическое развитие учащихся, укрепление костно-связочного аппарата, развития мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, координацию движений, улучшение функционирования сердечно - сосудистой системы.

Освоение комплексов физических упражнений

Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание и смыкания в строю. Ходьба и бег в строю и произвольно.

Общеразвивающие гимнастические упражнения:

-одновременные и попеременные круговые движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, махи;

-упражнения с различными предметами (мячи, гимнастические палки и скакалки и др.) из различных исходных положений (сидя, стоя, лежа), упражнения с отягощениями (гантелями, жгут, утяжелители и др.);

-сгибания и разгибания рук в упоре сзади, наклонном упоре, упоре лежа, подтягивания на перекладине в висе прямым, обратным и смешанным хватом; лазанье по наклонной и горизонтальной гимнастической лестнице; перемещения по гимнастической лестнице в висе на руках;

-упражнения с гантелями;

-упражнения с предметами;

-метания набивных мячей в различных направлениях и из различных исходных положений;

- упражнения в сопровождении с партнером;

- все упражнения в сопротивлении с партнером.

Все упражнения выполняются сериями в различном темпе, дозируются по количеству повторений и до утомления, в зависимости от физического развития и подготовленности занимающихся, а также от периода и цикла тренировочного процесса.

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны туловища: вперед, в стороны, назад с различными движениями рук и из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя). Из положения, лежа на животе: одновременное и попеременное поднимание ног вверх; с фиксированными руками или ногами, прогибы. Из положения, лежа на спине: поочередное и одновременное поднимание и опускание ног, круговые движения ногами (до 45^0); попеременное поднимание ног и туловища; поднимание туловища, в положении сидя, с фиксированными ногами, с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой) и с отягощениями в руках (гантели, «блины»). Эти упражнения могут выполняться как на горизонтальной, так и на наклонной скамейке – доске (голова ниже ног);
- из положения виса на перекладине, гимнастической стенке и др. предметах: поднимание ног до места хвата; то же с отягощением в ногах; круговые движения ногами в обе стороны и др.;
- из положения упора лежа: переход в упоре лежа боком и упоре лежа сзади; передвижения вперед, то же с держанием ног партнером («тачка»).

Указанные упражнения выполняются сериями и в различном темпе, с различной амплитудой, дозируются по количеству повторений и до утомления.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног:

- различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;
- приседания на двух ногах и на одной с дополнительной опорой;
- выпады с пружинящими движениями и поворотами;
- незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе. Подскоки на двух ногах и на одной, другая на опоре впереди;
- энергичное поднимание на носки, стоя на полу или земле и на рейке гимнастической скамейки;
- ходьба с перекатом с пятки на носок;
- из положения упор присев – выпрыгивание с разведением ног;
- выпрыгивания из глубокого приседа;
- выпрыгивания вверх со сменой положения ног в полете;
- прыжки с приземлением на толчковую ногу;
- выпрыгивания вверх, одна нога на опоре;
- прыжки вперед и в стороны из положения присев;

- прыжки с отягощениями;
- поднимание отягощения из положения присев;
- бег с высоким подниманием бедра;
- ходьба и бег в гору;
- упражнения со скакалкой на месте и передвижением в разные стороны.

Упражнения на растягивание, расслабление и на координацию:

1.Упражнения на развитие гибкости:

- из исходного положения, сидя или стоя: одна рука за головой, партнер сзади давит одной рукой на локоть снизу-вверх, другой – тянет за кисть к противоположному плечу; руки на затылок, локти разведены, партнер сзади, постепенное отведение локтей назад; из того же исходного положения партнер берет за локти напарника и пытается его поднять;
- из исходного положения – сидя, руки вверх в «замок», партнер сзади: отведение рук назад;
- из исходного положения – сидя, руки сзади в «замок», партнер сзади, отведение рук назад – вверх;
- из исходного положения – сидя, руки на коленях, наклоны головы вперед с сопротивлением партнера;
- из исходного положения – сидя, руки за голову в «замок», сведение локтей перед собой с сопротивлением партнера.

Данные упражнения выполняются 3-6 раз до максимальной амплитуды с паузой (3-10 сек.) на ней. После каждого повторения выполняется встряхивания и расслабление работающей конечности.

- из исходного положения, лежа на спине: партнер держась двумя руками за пальцы стоп напарника сгибает и разгибает их; партнер берет за голеностопный сустав и медленно поднимает правую ногу партнера до максимальной амплитуды;
- из исходного положения – лежа на спине, руки в стороны, ноги согнуты, поочередное отведение ног в стороны с помощью партнера;
- из исходного положения, лежа на спине, наклон вперед, пытаясь достать руками стоп с помощью партнера;
- из исходного положения, лежа на животе: поочередное поднимание прямых ног до максимальной амплитуды с помощью партнера, держащего за голеностопный сустав; сгибание голени до максимальной амплитуды, с помощью партнера, держащего ногу за стопу;
- маховые движения ногами из исходного положения – боевая стойка выполнение махов ногами вперёд, назад, в сторону;
- исходное положение, стоя лицом к партнёру (фронтально, боком) одна нога на плече партнёра, наклоны вперёд в сторону;

- исходное положение, сидя лицом к партнёру, ноги широко разведены, партнёр выполняет упор ногами в голеностоп, руки выполняют хват за руки. Наклоны вперёд.

Данная группа упражнений выполняется по 3-5 раз до максимальной амплитуды с паузой (3-10 сек.) на ней. После каждого повторения так же производятся потряхивания и расслабление работающей конечности, части тела. Упражнения, выполняемые на растягивание, совершаются плавными, неэнергичными движениями со свободным дыханием.

2. Упражнения на координацию:

- ходьба и бег в различном темпе;
- ходьба скрестными шагами правым и левым боком;
- ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стоп;
- ходьба с различными движениями рук (поднимание прямых рук через стороны и перед собой, круговыми движениями в различных суставах рук и т.п.);
- элементы акробатики: кувырки вперед, назад, в стороны;
- стойка на лопатках, на голове, стойка на руках (у стены или с помощью партнера);
- мост из положения, лежа на спине и из положения, стоя с прогибанием назад (через стойку на руках или с помощью партнера);

Гимнастическая палка: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной), перешагивания и перепрыгивания через палку, круговые движения туловищем, упражнения с сопротивлением партнера.

3. Упражнения на формирование правильной осанки. В процессе занятий тхэквондо могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела к расслаблению мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- исходное положение – ладони за головой, локти вперед. Разводя локти в стороны и выпрямляя спину подняться на носках и сделать вдох, затем возврат в исходное положение с выдохом;
- исходное положение – руки вверх, пальцы в «замок». Подняться на носках ладони вверх (вдох), затем возврат в исходное положение (выдох);
- исходное положение – руки согнуты и соединены за спиной ладони наружу. Энергично разогнуть их и максимально отвести назад, ладонями внутрь с одновременным подниманием на носках и прогибанием в грудном отделе (вдох), затем возврат в исходное положение (выдох);

- исходное положение – держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носках прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- исходное положение – лежа на животе, руки в стороны: - прогнуться отводя руки и голову назад; - сгибая руки к плечам и сводя лопатки; руки вытянуты вперед – поднять левую руку и правую ногу вверх; прогнувшись в пояснице, голову назад, сменять руку и ногу; взявшись за голеностопы – прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

- для укрепления мышц спины рекомендуется следующие упражнения: наклоны со штангой на плечах; с гантелями у плеч разведение прямых рук в стороны – вверх из положения согнувшись вперед; лежа передней частью бедер на скамейке, пятки зафиксированы – сгибание и разгибание туловища; повороты туловища со штангой на плечах; сгибание и разгибание туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении – подъем груди с пола, сгибая выпрямляя туловище и т.п.;

- упражнения в равновесии: упражнения на полу на уменьшенной опоре,; усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре; передвижения по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями рук, ног, туловищем; передвижения по качающейся опоре; передвижения по уменьшенной опоре с изменением скорости и направления, с предметами в руках; передвижения вперед на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращения головой, туловищем; прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями рук, прыжки из различных исходных положений.

4. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метаниями, с преодолением препятствий; игры и эстафеты с включением изученных упражнений; игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками и элементами спортивных игр.

5. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, волейбол, футбол и др. Задачи общей физической подготовки решаются и с помощью утренней зарядки и прогулок.

6. Легкоатлетические упражнения: бег с низкого и высокого старта; семенящий бег; бег с ускорениями; рывки на отрезках 30 и 60 метров; бег на выносливость со средней интенсивностью; кроссы с чередование ходьбы и бега; спортивная ходьба; прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки; прыжки в высоту с места и с разбега; барьерный бег с низкими барьерами; метание гранаты, толкание ядра.

Специальная физическая подготовка осуществляется одновременно с овладением приемами техники и их совершенствованием. По мере овладения

техникой в занятия включается все больше упражнений специальной физической подготовки, обеспечивающих качественное овладение техникой. Специализированные занятия постепенно насыщаются упражнениями специальной физической подготовки.

Направленность специальной физической подготовки тесно связана технико-тактическим разнообразием боевых приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых различных положений. В связи с этим, специальная физическая подготовка начинающего спортсмена решает задачи развития широкого диапазона тех физических качеств (быстроты, координации, силы, выносливости и др.), которые способствуют наиболее качественному овладению техникой и тактикой тхэквондо и успешному ведению поединков. В качестве материала, обеспечивающего решение задач специальной физической подготовки, используются следующие группы упражнений:

Упражнения для развития силы.

Применение упражнений для развития специальной силы молодого спортсмена должно быть подчинено особенностям развития растущего организма (нервно-мышечной и мышечной систем, костно-связочного аппарата). В связи этим необходимо избегать чрезмерного применения длительных упражнений с максимальным весом отягощения. Наибольшее предпочтение отводится упражнениям, выполняемым повторно (выполнение до утомления) методом с отягощением небольшой и средней величины, в значительно меньшей степени применяются упражнения выполняемые методом максимальных усилий с отягощениями субмаксимальной и максимальной величины.

Упражнения для развития быстроты и скорости.

Упражнения данной группы выполняются преимущественно динамическим (работа до снижения максимальной скорости выполнения движения) и повторным методами. Приводимые упражнения способствуют не только развитию быстроты и скорости ударов, защит и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у учащихся.

Применяя упражнения с отягощениями для развития специальной быстроты и скорости необходимо учитывать факт их возможного отрицательного воздействия на технику боевых приемов при чрезмерном использовании данных упражнений. В связи с этим выполнение упражнений с отягощением необходимо заканчивать при появлении незначительного утомления или в момент снижения максимальной скорости движения, а также используемая величина отношения не должна нарушать технику движения.

Упражнения для развития выносливости.

Развитие специальной выносливости начинающих спортсменов базируется на общей выносливости, развиваемой упражнениями общей физической подготовки.

Средства по развитию специальной выносливости, применяемые в тренировке, преимущественно должны быть аэробного, нежели анаэробного характера (ЧСС=160-170 уд/мин.), т.к. аэробные способности являются базовыми для анаэробных и к тому же анаэробные упражнения (ЧСС=180 уд/мин и выше) сопровождаются мощным тренирующим воздействием на развивающуюся сердечно-сосудистую систему юного спортсмена.

Упражнения для развития ловкости.

Воспитание специальной ловкости во многом взаимосвязано с уровнем развития, у него, общей ловкости, развивающейся в упражнениях из других видов спорта (акробатики, гимнастики и т.п.) и подвижных играх.

Воспитание специальной ловкости может идти в двух направлениях: при работе на специальных снарядах и при работе с партнером.

Упражнения для развития гибкости.

Развитию специальной гибкости способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, суставов при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использованием дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, уклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов, выполнение задержек ног на различной высоте.

Упражнения для развития равновесия.

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития у него вестибулярной системы, влияющей на способность сохранения подвижного равновесия в процессе ведения поединка. Динамическое равновесие играет основную роль в практике тхэквондо, т.к. выполнение боевых приемов проходит на фоне постоянного перемещения. Совершенствование динамического равновесия должно проходить по двум направлениям:

1. Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения, также как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры, исключая зрительную ориентацию; упражнения в балансировании.

2. Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 м.) после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим

прохождением отрезков (5-6 м.) с возможным исключением зрительной ориентации. Многоразовое выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, так же способствуют повышению адаптации вестибулярного аппарата, что важно при подготовке к соревнованиям, т.к. одновременно совершенствуется техника защитных движений, выполнение маховых движений.

Кроме того, в заключительной части занятий, необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отведена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики.

Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнения преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки преимущественно атлетов: бег с различными остановками и сменой направления движения; продвижение вперед с различными боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием.

Упражнения преимущественно для тренировки полукружных каналов: повороты и наклоны головы; быстрые наклоны туловищем в стороны; повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись; повороты туловища в полунаклоне; ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

Избранный вид спорта

Основными направлениями тхэквондо, является:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики тхэквондо.

Для повышения уровня специальной физической и функциональной подготовленности необходимо сделать акцент на действия спортсмена, биомеханические условия сохранения равновесия, выполнение команд судьи, дыхание при выполнении упражнения.

При подготовке важно обращать внимание на движение рук и ног, положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных, тазобедренных суставах, а также на работу мышц разгибателей ног и туловища.

Овладение основами техники и тактики подразумевает:

-оптимальное соотношение техники и тактики, структура ритмов, направление, амплитуда и скорость;
-целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения;
-специально-вспомогательные упражнения;
-избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Техническая подготовка тхэквондо в данной программе включает в себя:
- стойки;
- удары рук;
- удары ног;
- передвижения;
- блоки;
- простейшие комбинации в передвижении руками и ногами;
- бой с тенью;
- условный бой;
- комплекс формальных упражнений;

Базовая техника – это техника, которую изучают в самом начале занятий. Она включает в себя:
- базовую технику ног (Кибон Баль Чаги);
- базовую технику рук (Кибон Джонгжан);
- разбивание предметов (Куёкпа);
- прыжковую (специальную) технику (Твио).

ПХУМСЭ – техника передвижений, комбинации приемов и защиты по определенной траектории.

Базовые принципы исполнения формальных комплексов:
- четкие перемещения и развороты корпуса
- сбалансированность движений
- концентрация в движениях
- баланс центра тяжести
- правильное направление взгляда
- правильное положение рук и ног
- правильные стойки
- скоординированное движение корпуса
- использование веса своего тела
- гармоничные и правильные по временным интервалам комбинации
- сохранение ритма движений
- использование принципов ин и янь
- правильная концентрация силы
- поражение воображаемого противника
- понимание движений

- правильное дыхание
- постоянная готовность

Ученические формальные комплексы:
- 1 Пумсэ - Тэгук Иль Джян - 8 ГЫП.
- 2 Пумсэ - Тэгук И Джян - 7 ГЫП.
- 3 Пумсэ - Тэгук Сам Джян - 6 ГЫП.
- 4 Пумсэ - Тэгук Са Джян - 5 ГЫП.
- 5 Пумсэ - Тэгук О Джян - 4 ГЫП.
- 6 Пумсэ - Тэгук Юк Джян - 3 ГЫП.
- 7 Пумсэ - Тэгук Чиль Джян - 2 ГЫП.
- 8 Пумсэ - Тэгук Паль Джян - 1 ГЫП.

Мастерские формальные комплексы:
- Мастерское Пумсэ – Keumgang.
- Мастерское Пумсэ – Taebaek.
- Мастерское Пумсэ - Pyong Won.
- Мастерское Пумсэ – Sipjin.
- Мастерское Пумсэ – Jitae.
- Мастерское Пумсэ – Chonkwon.
- Мастерское Пумсэ – Hansu.
- Мастерское Пумсэ – Ilyeo.

Тактическая подготовка включает в себя общие понятия о тактике. Задачи тактической подготовки. Структура тактических действий тхэквондиста. Простейшие приёмы тактической подготовки. Расположение на доянге. Тактика передвижений. Выбор наиболее удобного места для атаки и защиты.

Другие виды спорта и подвижные игры

Основными направлениями в области другие виды спорта и подвижные игры, является:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в тхэквондо средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает

усиление деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств общей физической подготовки.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Акробатика — развивает координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжным спортом. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа.

Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности. В начале тренировки длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно ее увеличивают и доводят до 45-60 мин.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у учащихся, дают возможность мобилизовать усилия учащихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства общей физической подготовки.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом тренер-преподаватель дает учащемуся определенную установку на игру.

2. Организационно-педагогические условия реализации программы

Организационно-педагогические условия реализации программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки учащихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания в соответствии возрастными, психофизическими анатомо-физиологическими особенностями, склонностями, способностями, интересами и потребностями учащихся.

Основными формами организации учебно-тренировочной работы являются теоретические и практические занятия.

Режим учебно-тренировочных занятий, определяется формой обучения, количеством недель в году, часов в год и продолжительностью одного занятия (таблица 2.1.):

Таблица 2.1.- Режим учебно-тренировочных занятий

Форма обучения	Количество часов в год	Количество недель в год	Продолжительность одного занятия
очная	36 часов	36 недель	45 минут (школьники)
очная	72 часа	36 недель	45 или 90 минут (школьники)
очная	144 часа	36 недель	45 или 90 минут (школьники)
очная	168 часов	42 недели	45 или 90 минут (школьники)
очная	252 часа	42 недели	45 или 90 минут (школьники)

Возможно применения обучения в очно - дистанционном формате.

В рамках обучения может использоваться дистанционное обучение. Цель такого вида обучения – предоставить учащимся возможность освоения учебного материала непосредственно по месту их пребывания. Дистанционное обучение - взаимодействие педагога и учащихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты (цели, содержание, методы, организационные формы, средства обучения) и реализуемое специфичными средствами Интернет - технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это совокупность технологий, обеспечивающих передачу основного объема изучаемого материала, интерактивное взаимодействие обучаемых и преподавателей в процессе обучения, предоставление обучаемым детям возможности самостоятельной работы по освоению изучаемого материала.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор, указание, команды, распоряжения, подсчёты.

Наглядные методы: показ упражнений и техники приёмов тхэквондо, использование учебных наглядных пособий, видеофильмы, слайды, жестикуляции.

Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательный метод, игровой метод, непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения: общефизические упражнения, специальные физические упражнения, упражнения для изучения передвижений, техники и тактики тхэквондо, подвижные и подготовительные игры, игровая практика.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тематического планирования с одним или несколькими учащимися;
- участие в соревнованиях и иных спортивных мероприятиях;
- текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся.

Основной показатель работы – стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований, по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития.

Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу учащихся, объёму учебно-тренировочной работы.

У детей, систематически занимающихся спортом, в отличие от их сверстников, которые ограничиваются занятиями на уроках физической культуры, развитие физических качеств, происходит более гармонично и на значительно более высоком уровне.

Исследования многих авторов показали, что у детей, регулярно занимающихся спортом, прирост показателей развития физических качеств в течение трех лет в два раза превышает средние величины прироста, характерные для учащихся, не занимающихся систематически спортом.

При работе с детьми следует сделать упор на пробуждение интереса к физическим занятиям, к здоровому образу жизни, к формированию нравственных ценностей и развития доверия к самому себе.

Особенности формирования групп и определения объёма учебно-тренировочной нагрузки учащихся, определяются минимальным, оптимальным, максимальным количеством наполняемости групп, также объемом тренировочной нагрузки и продолжительностью занятий (таблица 2.2.).

Таблица 2.2.- Особенности формирования групп

Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый количественный состав) группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Продолжительность одного занятия в академических часах (1 час - 45 минут (школьники), 1 час -30 минут (дошкольники))
10	15 - 20	30	1/2/4/6	1-2

Средства обучения: спортивный инвентарь и оборудование, технические средства обучения, учебно-методические материалы (таблица 2.3., 2.4., 2.5.).

Таблица 2.4. -Перечень спортивного инвентаря и оборудования

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Защитная экипировка: - футы и шлемы; - бандажи; - защита голени; - защита корпуса для тхэквондо WTF; - лапы; -лапы-ракетки.	 20 20 20 20 10 20
Набивные мячи	10
Скакалки	20
Гантели	20
Эспандеры	10
Секундомер	1
Рулетка	1
Футбольные мячи	1
Баскетбольные мячи	1
Волейбольные мячи	1
Гимнастические скамейки	1
Будо-маты	75
Гимнастическая стенка	3

Таблица 2.5. - Перечень технических средств обучения

наименование технических средств обучения	количество
ноутбук	1

Таблица 2.6. -Перечень учебно-методических материалов

Наименование учебно - методических материалов
http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской Федерации
https://olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
http://www.olympic.org / - Международный Олимпийский Комитет
https://edu.gov.ru/ Минпросвещения России
https://minobrnauki.gov.ru/ Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
http://www.edu.ru/ - Федеральный портал «Российское образование»
http://pravo.gov.ru/ официальный интернет – портал правовой информации
https://www.tkdrussia.ru/ Союз тхэквондо России
http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/ Теория и практика физической культуры. Научно-методический журнал
http://lib.sportedu.ru/Press/FKVOT/ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Научно-методический журнал
https://resh.edu.ru/ Российская электронная школа
https://www.gto.ru/ Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО»
Антонова Э.Р. , Общеразвивающие упражнения, Комплексы, Методические рекомендации, 2021 – 41 с.
Буянов В.Н., Переверзева И.В., Рыжкина Л.А., Чернышева А.В., Чернова Н.А., Ефремов Д.А.,

Организация дистанционных занятий по физическому воспитанию в вузе, 2021 – 92 с.
Ветков Н.Е. Спортивные и подвижные игры. 2016 – 32 с.
Видеоматериал – диск «Информация и детализированные пошаговые инструкции технических движений в тхэквондо»
Видеоматериал – диск «Тхэквондо. Пхумсэ»
Губа В.П., Сенситивные периоды развития детей, Определение спортивного таланта, Монография, 2021 – 176 с.
Ильин Е.П. Психология спорта. 2018 – 352 с.
Кузина. С. Правила спортивных игр в цветных иллюстрациях. 2016 – 64 с.
Куликова М.В., Руднева Л.В, Физическое воспитание детей дошкольного возраста, 2021 – 89 с.
Лях В. И. Развитие координационных способностей у дошкольников: научно-методическое издание. 2019 – 129 с.
Материалы научно-практической конференции Союза тхэквондо России, Кашкаров В.А., Вишняков А.В.,г.Сочи, 2015
Мельников Ю.А., Феофилактов Н.З., Подвижные игры в физическом воспитании, 2021 – 80 с.
Муллер А. Б. [и др.]. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования . 2018 – 424 с.
Пельменев В. К., Конеева Е. В. История физической культуры. М.: Юрайт, 2019. 184 с.
Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 5-6лет. Старшая группа / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 128 с.
Пензулаева, Л. Физическая культура в детском саду. 6-7лет. Подготовительная к школе группа / Л. Пензулаева. - М.: Мозаика-Синтез, 2015. - 112 с.
Пучкова И. В. Подвижные тематические игры для дошкольников. 2019 – 128 с.
Соловьёв О.Н., Ложенский Д.Б. Тхэквондо. Корейское боевое искусство. Санкт – Петербург, 2001. - 60 с.
Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. 2017 – 144 с.
Страдзе А.Э., Быховской И.М. Физическая культура в XXI веке: концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик: монография. 2019 – 288 с.
Терехиной Р.Н., Медведевой Е.Н. Программа раннего физического развития детей (от 0 до 10 лет): методическое пособие. 2019 - 357 с.
Тхэквондо (ВТФ): Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР), 2001. - 70 с.
Фурманов А.Г., Методика преподавания подвижных игр, 2020 – 50 с.
Шулика Ю.А. (и др.); худож.- оформ. Киричёк А. Тхэквондо. Теория и методика. Том I. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮСШОР, спортивных педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 800 с.: ил. – (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте).
Энциклопедия тхэквондо. Перевод на русский язык АО «ТКД». 2013 -769с.

3. Планируемые результаты освоения программы

Планируемыми результатами освоения программы, является повышение уровня физической подготовленности учащихся:

на стартовом уровне учащийся

-овладеет обязательным минимумом теоретических знаний, сможет применять их на практических занятиях;

- освоит минимальные практические умения согласно уровню изучаемой программы;

на базовом уровне учащийся

- овладеет теоретическими знаниями, сможет осмысленно и правильно применять их на практических занятиях, стремясь к самосовершенствованию;

- освоит практические умения и навыки согласно уровню изучаемой программы;

- сможет самостоятельно работать над совершенствованием физических качеств;

- приобретённые умения и навыки будут способствовать успешному выполнению нормативов, участию в соревнованиях;

на продвинутом уровне учащийся

- овладеет теоретическими знаниями, сможет использовать оптимальные варианты применения и совершенствования теоретического материала на практических занятиях;

- освоит практические умения и навыки согласно уровню изучаемой программы;

- самостоятельно использует знания, умения и навыки в совершенствовании физических качеств;

- приобретённые умения и навыки будут способствовать оптимальному уровню развития и совершенствованию своих способностей и таланта, выполнению нормативов, участию в соревнованиях, творческому мышлению.

Прошедшие обучение на базовом и продвинутом уровне учащиеся будут готовы к успешному выполнению требований нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО, в соответствии с возрастом.

Особенности освоения программы учащимися 5-6 лет, является приобретение начальных навыков и умений, необходимых для повышения уровня физической подготовленности.

4. Система оценки результатов освоения программы

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся.

Формой текущего контроля успеваемости, является наблюдение за личными достижениями учащихся на текущих учебно-тренировочных занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и соревнованиях.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется тренером-преподавателем регулярно в рамках расписания учебно-тренировочных занятий в течение всего учебного года и календаря соревнований.

Системой оценки результатов текущего контроля успеваемости, является устная оценка личностных достижений учащихся, а критерием оценки, динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся и их результативность участия в соревнованиях.

На основании результатов текущего контроля успеваемости обеспечивается допуск учащихся к промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация учащихся, проводиться в соответствии с уровнями сложности освоения программы:

- на стартовом уровне в форме зачёта теоретической и практической подготовки, в сроки, установленные календарным учебным графиком;
- на базовом уровне в форме тестирования учащихся, в соответствии с нормативными требованиями к выполнению тестирования, в сроки, установленные календарным учебным графиком;
- на продвинутом уровне в форме тестирования учащихся, в соответствии с нормативными требованиями к выполнению тестирования, в сроки, установленные календарным учебным графиком.

Системой оценки результатов промежуточной аттестации, на стартовом уровне, является успешность выполнения требований осваиваемой программы, согласно уровня (низкий, средний и высокий) подготовленности. Показателем результативности образовательного процесса, является освоение теоретической информации (теоретические задания, владение специальной терминологией) и практической деятельности (освоение способов деятельности, умений и навыков (практические умения и навыки предусмотренные стартовым уровнем программы, а так же навыки соблюдения правил безопасности).

Критериями оценки является соответствие теоретических знаний программным требованиям, осмысленное и правильное использование специальной терминологии, а так же соответствие практических умений и навыков и приобретённых навыков овладения техникой безопасности программным требованиям. Критериями оценки уровня теоретической и практической подготовки

на стартовом уровне освоения программы является соответствие выполнения требований зачёта, согласно программы. Требования к критериям оценки уровня освоения программы представлены в Приложении 2.

Системой оценки результатов промежуточной аттестации, на базовом и продвинутом уровне, является успешность выполнения требований осваиваемой программы, согласно уровня (низкий, средний и высокий) подготовленности. В рамках каждого уровня определены нормативные требования к выполнению тестирования, показатели представлены в единицах измерения. Критериями оценки является соответствие выполнения требований тестирования, согласно программе.

Промежуточная аттестация учащихся, на базовом и продвинутом уровне, проводиться с использованием оценочных материалов по возрастным группам (требования к выполнению нормативов испытаний (тестов) в единицах измерения) Приложение 3.

5. Воспитательная работа

Цель воспитательной работы - создание в учреждении условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру-преподавателю, применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер-преподаватель должен исходить из индивидуальных особенностей, учащихся, одна и та же воспитательная мера может дать различные результаты.

Воспитательная работа реализуются через учебно-тренировочный процесс, систему различных дел и мероприятий, организацию самоуправления учащихся, работу в социуме (взаимодействие с другими учреждениями), работу с родителями (законными представителями).

Воспитательная работа проводится на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время.

Основные формы воспитательной работы с учащимися:

- учебно-тренировочные занятия;
- подготовка к соревнованиям;
- проведение и участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях;
- обсуждение итогов соревнований;
- показательные выступления на спортивных и культурных мероприятиях;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии;
- лекции и беседы;
- оформление стендов и газет;
- ремонт и подготовка спортивного инвентаря.

Правильно организованный режим работы (учебно-тренировочные занятия, учеба, выполнение домашних заданий, питание, сборы и т.д.) является средством воспитания дисциплинированности, организованности, коллективизма, трудолюбия, волевых качеств, способствует всестороннему развитию юных спортсменов.

Успех учащихся будет зависеть от совместных усилий тренера-преподавателя и родителей (законных представителей), поэтому процесс взаимодействия направлен на активное включение родителей (законных представителей) в учебно-воспитательный процесс, участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях. Практическая работа тренеров - преподавателей с родителями (законными представителями) учащихся реализуется через коллективные и индивидуальные формы взаимодействия.

Формы работы с родителями (законными представителями): тематические встречи, консультации, родительские собрания, личные беседы, посещение открытых учебно-тренировочных, мастер-классов, проведение семейных спортивных праздников, конкурсов, соревнований, анкетирование.

Приложение 1

Календарный учебный график

Конкретные календарные сроки реализации программы, в соответствии с учебно-тематическим планированием:

Начало учебного года – 1 сентября 2024 года.

Продолжительность учебного года:

- на стартовом уровне:

36 недель - 36 часов;

36 недель - 72 часа;

- на базовом уровне:

36 недель – 144 часа;

42 недели– 168 часов;

- на продвинутом уровне:

42 недели – 252 часа.

Продолжительность одного занятия -1-2 академических часа (один час равен – 45 минут (школьники).

Сроки и продолжительность каникул:

- с 28 декабря 2024 года по 08 января 2025 года;
- с 01 июня 2025 года по 31 августа 2025 года (при 36 учебных неделях);
- с 07 июля 2025 года по 31 августа 2025 года (при 42 учебных неделях).

Праздничные (не рабочие) дни в течение учебного года:

4 ноября 2024 года - День народного Единства

1-8 января 2025 года - Новогодние и рождественские праздники

23 февраля 2025 года - День защитника Отечества

8 марта 2025 года - Международный женский день

1 мая 2025 года - Праздник весны и труда

9 мая 2025 года - День Победы

12 июня 2025 года - День России

Промежуточная аттестация учащихся: май 2025 года при 36 часах, 72 часах, 144 часах и июнь 2025 года при 168 часах и 252 часах.

Окончание учебного года 31 августа 2025 года.

Режим и график учебно-тренировочных занятий, согласно расписанию занятий.

Сроки приёма на обучение с 01 марта по 30 августа 2024 года, возможно продление сроков приема на обучение при наличии вакантных мест.

Адреса на базе, которых проходят занятия:

-187420 Российская Федерация, Ленинградская область, Волховский район, г. Сясьстрой ул. 25 Октября д.19 (зал №2)

Приложение 2

Критерии оценки уровня теоретической и практической подготовки на стартовом уровне освоения программы (таблица П 2.1.)

Таблица П 2.1. – Критерии оценки уровня подготовки на стартовом уровне

Критерии оценки уровня теоретической подготовки	
высокий уровень (В)	- учащийся освоил на 80-100% объём знаний, предусмотренной программой; - учащийся специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии их содержания.
средний уровень (С)	- объём усвоения знаний учащимся составляет 50-80%; - сочетает специальную терминологию с бытовой.
низкий уровень (Н)	- учащийся овладел менее чем на 50% объёмом знаний, предусмотренных программой; - как правило, избегает употреблять специальную терминологию.
Критерии оценки уровня практической подготовки	
высокий уровень (В)	- учащийся освоил на 80-100% умения и навыки, предусмотренные стартовым уровнем программы; - не испытывает особых трудностей в работе с инвентарём и оборудованием; - выполняет практические задания с элементами творчества.
средний уровень (С)	- объём усвоенных умений и навыков составляет 50-80%; - работает с инвентарём и оборудованием с помощью тренера-преподавателя; - выполняет практические задания на основе образца.
низкий уровень (Н)	- учащийся овладел менее чем на 50% , предусмотренных умений и навыков; - испытывает серьёзные затруднения при работе с инвентарём и оборудованием; - выполняет лишь простейшие практические задания тренера-преподавателя.

Приложение 3

Оценочные материалы, для тестирования по возрастным группам на базовом и продвинутом уровне (требования к выполнению нормативов испытаний (тестов) в единицах измерения) (таблица П 3.1., П 3.2., П 3.3., П 3.4., П 3.5., П 3.6., П. 3.7.)

Таблица П 3.1. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 5 до 7 лет

№	Испытания (тесты)	нормативы						Физические качества. прикладные навыки и умения
		мальчики			девочки			
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
1.	Бег на 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Смешанное передвижение по пересечённой местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30с.)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3х10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	

Таблица П 3.2. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 8 до 9 лет

№	Испытания (тесты)	нормативы						Физические качества. прикладные навыки и умения
		мальчики			девочки			
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, сек)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	Выносливость
	Смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, сек)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	20	25	37	17	22	32	
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3х10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7.	Технико-тактическая программа*	выполнил с грубыми ошибками	выполнил с незначительными ошибками	выполнил без ошибок	выполнила с грубыми ошибками	выполнила с незначительными ошибками	выполнила без ошибок	

Таблица П 3.3. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 10 до 11 лет

№	Испытания (тесты)	нормативы						Физические качества. прикладные навыки и умения
		мальчики			девочки			
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 1000 м (мин, сек)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	Выносливость
	Кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, сек)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	Сгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	26	33	43	23	28	37	
7.	Метание мяча весом 150 г.(м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные навыки

Таблица П 3.4. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 12 до 13 лет

№	Испытания (тесты)	нормативы						Физические качества. прикладные навыки и умения
		мальчики			девочки			
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2.	Бег на 1500 м (мин, сек)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	Выносливость
	Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, сек)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	
	Сгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	31	37	47	27	31	41	
7.	Метание мяча весом 150 г.(м)	23	27	34	15	19	23	Прикладные навыки

Таблица П 3.5. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 14 до 15 лет

№	Испытания (тесты)	нормативы						Физические качества. прикладные навыки и умения
		мальчики			девочки			
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2.	Бег на 2000 м (мин, сек)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	Выносливость
	Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, сек)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	
	Сгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16	
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	34	40	50	31	35	44	
7.	Метание мяча весом 150 г.(м)	30	35	41	19	21	27	Прикладные навыки

Таблица П 3.6. - Нормативы испытаний (тестов) возрастная группа от 16 до 18

№	Испытания (тесты)	нормативы						Физические качества. прикладные навыки и умения
		мальчики			девочки			
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, сек)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, сек)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, сек)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, сек)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Сгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	35	41	51	32	37	45	

Таблица П 3.7. - Обязательная технико-тактическая программа по возрастам

№ п/п	Содержание	Возраст											
		5-7		8-9		10-11		12-13		14-15		16-18	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1	Стойки:												
	МОА СОГИ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	НАРАНХИ СОГИ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	АП СОГИ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	ДЮЧУМ СОГИ	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	АП КУБИ	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	ДУИТ КУБИ	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+
	БОМ СОГИ	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+
	ХАК ДАРИ СОГИ	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+
	ГИБОН ДЮНБИ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+
2	Удары руками:												
	БАРО ЧИРУГИ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	БАНДЕ ЧИРУГИ	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	СОНКЫТ	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+
	ПХАЛЬ МОК	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
	ПХАЛЬ КУП	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
	БАККАТ ЧИКИ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+
3	Блоки:												
	АРЭ МАККИ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	МОМТХОН МАККИ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	ОЛЬГУЛЬ МАККИ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	ХЭЧО МАККИ	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	СОННАЛЬ МАККИ	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+
	ИОТ ГЕЛЬ МАККИ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+
4	Удары ногой:												
	АП ЧАГИ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	МИРО ЧАГИ	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	ДОЛЛЕЧАГИ	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+
	ЕП ЧАГИ	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+
	НЭРЕ ЧАГИ	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+
	БАККАТНЭРЕ ЧАГИ	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+
	АП НЭРЕ ЧАГИ	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+
	БАЛЬ ТЫНГ	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
	ДУИ ЧАГИ	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
	АП ЧУК ДОЛЛЕ ЧАГИ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+
5	Пхумсе:												
	1 Пумсэ - Тэгук Иль Джян	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	2 Пумсэ - Тэгук И Джян	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	3 Пумсэ - Тэгук Сам Джян	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+
	4 Пумсэ - Тэгук Са Джян	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+	+	+
	5 Пумсэ - Тэгук О Джян	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+
	6 Пумсэ - Тэгук Юк Джян	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
	7 Пумсэ - Тэгук Чиль Джян	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+	+	+
	8 Пумсэ - Тэгук Паль Джян	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	+	+

Критерии освоения технико-тактической программы

Уровень освоения	Выполнение технических (тактических) действий в стандартных условиях
Неудовлетворительно	Не выполнил; выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Выполнил без ошибок

в данном документе
прошнуровано и пронумеровано
47 (сорок семь) листов

Директор А.А.Еремеев