

Таймырское муниципальное казенное
общеобразовательное учреждение
«ДУДИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 1»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом ТМК ОУ
«ДСШ №1»
Протокол № 1/30 » 08 2024

УТВЕРЖДАЮ
Директора ТМК ОУ «ДСШ №1»
Терникова М.В.
«08» 08 2024



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ТХЭКВОНДО»
2024-2025 учебный год
Возраст обучающихся 7 - 8 лет
1 год

Автор - составитель:
тренер-преподаватель
Дзгоева Алана Батразовна

Дудинка, 2024 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование	Страница
1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	4
3. Содержание программы	6
3.1. Теоретическая подготовка	6
3.2. Общая физическая подготовка	8
3.3. Специальная физическая подготовка	13
3.4. Избранный вид спорта	13
3.4.1. Техничко-тактическая подготовка	13
3.5. Другие виды спорта и подвижные игры	13
4. Воспитательная работа	16
5. Оценочные материалы	17
5.1. Оценка уровня теоретической подготовленности обучающихся	18
5.2. Оценка уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся	19
5.3. Оценка уровня специальной физической подготовленности обучающихся	23
6. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса	24
7. Перечень информационного обеспечения	25

I. Пояснительная записка

Рабочая программа «Тхэквондо» для группы (1) и группы (2) (далее – Программа) разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо», г. Дудинка, 2023 год, и составлена в соответствии с положением «О рабочей программе» ТМК ОУДО «ДЮСШ по национальным видам спорта им. А.Г. Кизима».

Цель Программы – формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие обучающихся, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов через обучение тхэквондо.

Основные задачи реализации Программы:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом;
- развитие у обучающихся необходимых физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости;
- формирование начальной спортивной подготовки по профилю «тхэквондо»;
- привитие устойчивой привычки к активному образу жизни и занятиям спортом;
- воспитание волевых, моральных, этических и эстетических качеств у обучающихся;
- отбор одаренных обучающихся для дальнейших занятий тхэквондо.

Ожидаемые результаты:

- увеличение количества числа детей к систематическим занятиям спортом;
- развитие и совершенствование физических качеств (быстрота, ловкость, гибкость, сила);
- овладение основами техники выполнения начального комплекса физических упражнений по профилю «северное многоборье»;
- формирование стойкого интереса к ведению здорового образа жизни и занятиям физической культурой и спортом;
- адаптация в социуме, воспитание трудолюбия, настойчивости, активности.

Критериями успешности прохождения, обучающимися данного этапа, являются:

- стабильность списочного состава детей, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;

уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Образовательный процесс в группе (1) ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным (3 занятия, 6 часов в неделю, каждое занятие по 2 академических часа – $45 \times 2 = 90$ - понедельник, среда, пятница) и реализуется в спортивном зале ТМК ОУ «ДСШ №1»

Образовательный процесс в группе (2) ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным (3 занятия, 6 часов в неделю, каждое занятие по 2 академических часа – $45 \times 2 = 90$ – вторник, четверг, суббота) и реализуется в спортивном зале ТМК ОУ «ДСШ №1»

В каникулярное время в группе запланированы организованные спортивные мероприятия, чаепития, коллективный выход в кинотеатр.

Численный состав группы:

- основной состав 15 человек, возраст 7 - 8 лет;
- резервный состав 2 человек – 1 девочка и 1 мальчик, возраст 8,10 лет.

Все дети прошли углубленный медицинский осмотр и не имеют врачебных противопоказаний для занятий тхэквондо.

II. Содержание программы

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у спортсменов умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Теоретический материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной форме.

Тема 1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры и спорта в России. Характеристика тхэквондо как вида спорта и средства физического воспитания. Значение и место тхэквондо в системе физического воспитания в России. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Развитие спорта в России, в Красноярском крае, в Таймырском Долгано-Ненецком муниципальном районе.

Тема 2. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Современные требования к оборудованию зала для тхэквондо. Спортивная одежда и обувь тхэквондиста, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по тхэквондо. Организация тренировки с использованием тренажеров и технических средств для развития специальных физических качеств.

Тема 3. История развития тхэквондо.

Исторические корни тхэквондо. Возникновение и развитие тхэквондо как искусства. Характеристика классических школ тхэквондо и их распространение в мире, России. Место тхэквондо среди других видов восточных и спортивных единоборств. Уровень спортивной подготовленности российских спортсменов по сравнению с законодателями тхэквондо – корейскими спортсменами.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.

Понятие о гигиене. Личная гигиена: гигиена тела, одежды, обуви, жилья, сна. Гигиеническое значение водных процедур: умывания, купания, обтирания. Гигиенические требования к спортивной форме. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха. Понятие о болезнях (передача и распространение). Режим юного спортсмена. Роль режима для спортсмена. Примерный распорядок дня юного спортсмена. Питание. Особое значение питания для растущего организма. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики заболеваний.

Тема 5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат – кости, связки, мышцы, их строение и функции. Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, наступающие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания, кровообращения, в деятельности ЦНС в результате занятий спортом. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечно-сосудистой системы. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. Систематические занятия физическими упражнениями как важнейшее средство и условие укрепления здоровья, развития двигательных способностей.

Тема 6. Требования техники безопасности при занятиях тхэквондо. Правила поведения на тренировочном занятии, соревновании. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания

3.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и овладением широким диапазоном двигательных навыков и умений. В программу общей физической подготовки включаются как общие для многих видов спорта элементы – ходьба, бег, прыжки, метание, так и упражнения, заимствованные из других видов спорта – гимнастические упражнения, упражнения с гантелями, штангой, спортивные игры.

ОФП включает в себя разделы:

- общеразвивающие упражнения (строевые упражнения, упражнения без предметов и с предметами);
- упражнения для развития общей силовой подготовленности, включая упражнения с использованием тренажёрных устройств;
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития быстроты и ловкости;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения; - подвижные игры (занимают особое место в занятиях с юными спортсменами).

Для достижения высокого уровня ОФП используются:

- метод длительного воздействия («до отказа»);
- повторный метод;
- метод контрольного тестирования;
- игровой метод;
- круговой метод.

При этом подбор упражнений для каждого из разделов осуществляется каждым тренером-преподавателем индивидуально.

Комплекс упражнений по ОФП

Таблица 4

Практические занятия	Краткое содержание изучаемого материала
Легкая атлетика	
Строевые и порядковые упражнения	Общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.
Ходьба	Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

Бег	На короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.
Упражнения без предметов	
Упражнения для рук и плечевого пояса	Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезарных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук, в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену), подтягивание на перекладине до касания затылком, подтягивание с удержанием угла в тазобедренном суставе, ноги прямые носки оттянуты, лазания по канату без помощи ног, лазание по канату с удержанием угла и прямыми ногами, отжимание в упоре на параллельных брусьях, отжимания, в упоре лежа, ноги на скамейке на гимнастической стенке разной высоты, отжимания в упоре на руках, ноги вверх, касаются вертикальной стены, отягощения – гантели, сгибание рук с одновременным подниманием плеч, отягощения в опущенных вниз руках, сгибая руки поднять отягощения до уровня подбородка (протяжка), то же с резиновым жгутом.
Упражнения для туловища	Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания, лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор - лежа боком, в упор - лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование); наклоны с отягощением (у шеи, на плечах, на груди) спина прогнута; разгибание туловища, лежа на животе, ноги закреплены, руки за головой, локти разведены в стороны; то же в сочетании с фиксацией полного разгиба шеи в течение 3-5 сек.; вырывание отягощения (гантель, блин от штанги) вверх на выпрямленные руки из и. п. стоя на параллельных скамейках, спина прогнута; сгибание туловища в сочетании с поворотами лежа на наклонной скамейке головой вниз, руки за головой; сгибание прямых ног, лежа на наклонной скамейке головой вверх; сгибание прямых ног в висе на гимнастической стенке до хвата руками; и. п. лежа живот на гимнастическом коне, взявшись руками за рейку гимнастической стенки, ноги опущены вниз, поднимание и опускание прямых ног, прогибаясь в пояснице; отягощение в опущенных вниз руках, круговые движения туловища с одновременным подъемом отягощения вверх, гантели в выпрямленных в стороны руках, ноги на ширине плеч, повороты туловища в стороны; то же сидя на скамейке, подъем из партера равного веса захватом туловища сзади.
Упражнения для ног	В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух ногах и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах, прыжки через препятствия боком, прыжки в полуприседе и глубоком приседе, продвижение вперед прыжками боком через гимнастическую скамейку, стоя на одной ноге, прыжки в глубину, напрыгивание и спрыгивание с препятствия высотой 40-60 см, приседание с отягощением в сочетании с

	выпрыгиванием из полного приседа, приседание в широком выпаде, приседание с отягощением в выпрямленных руках сзади.
Упражнения для рук, туловища, ног	В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большей амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивание обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.
Упражнения на расслабление	Из полунаклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны – встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке – махи, свободные покачивание, встряхивания другой ноги; из основной стойки ноги врозь, руки вверх, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев, согнувшись и др.
Дыхательные упражнения	Синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой вдох в секунду); повороты головы влево-вправо с одновременным вдохом; движение головы вверх-вниз с одновременным вдохом; движения согнутых в локтях рук перед грудью с касанием разноименных плеч с ладонями и одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлениями; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение, с одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с одновременным вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороту туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.
Упражнения с предметами	
Со скакалкой	Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; прыжки в приседе через скакалку, сложенную вдвое, вчетверо; те же прыжки в стойке; прыжки через скакалку, вращаемую одним концом по кругу; опускание скакалки на спину, не сгибая рук; эстафета со скакалками и др.
Упражнения на гимнастических снарядах	
На гимнастической скамейке	Упражнения на равновесие - стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различные направления, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верх (на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и. п.; поднимание и опускание ног в приседе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой);

	прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине, на наклонной скамейке вверх, держась руками за скамейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и преставление ее в другую сторону (группа в колонне, по одному, боком к скамейке) и др.
Силовая подготовка	
Прыжки	В длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.
Упражнения с собственным весом	<ul style="list-style-type: none"> – отжимания в упоре лежа; – поднимание ног из положения, лежа на спине; – сгибание туловища из положения, лежа на спине; – подтягивания на перекладине; – подъем силой, переворотом на перекладине.
Изометрические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> – «толкание стены» кулаками; – имитация мышечного напряжения фазы удара ногой, рукой; – упор, лежа на одной, двух руках.
Упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг.)	Вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения, стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подталкивания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад) и др.
Упражнения с гантелями (вес 1 кг.)	Поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверх, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и поочередно и через стороны, впереди, в стороны, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди вверх); жонглирование гантелями – броски и ловля из-за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5 – 2 оборота), с вращением из руки в руку и др.
Развитие быстроты	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Повторное, максимально быстрое выполнение тренируемых движений или упражнений по сигналу (звук брошенного предмета, магнитофонная запись и др. 2. Упражнения в облегченных условиях: старты по команде (сигналу) под уклон до 15 градусов или с помощью резинового амортизатора, бег со старта на 10—15 м по 4—6 повторений в 2—3 сериях. Продолжительность упражнений для решения данной задачи не должна превышать 4—5 сек. 3. Отработка техники тхэквондо в различных стандартных комбинациях ударных и защитных 	

<p>действий - быстрота реагирования на удары и передвижения соперника. Тренировочные требования постепенно усложняются путем: 1) увеличения скорости перемещения; 2) внезапности появления объекта; 3) сокращения дистанции реагирования.</p> <p>4. Подвижные игры с малым мячом или специальные упражнения. Точность реакции на движущийся объект совершенствуется параллельно с развитием ее быстроты.</p> <p>5. Упражнения на выполнение с максимальной скоростью и частотой движений.</p> <p>6. Контроль за быстрым расслаблением работающих мышц в скоростных движениях, а также тренировкой самой способности релаксации мышц, в том числе и аутотренингом.</p> <p>7. Поединки (спарринги).</p>	
<p>Упражнения для развития быстроты</p>	<ul style="list-style-type: none"> – выполнения отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью; – нанесение серий ударов в воздух или по специальным снарядам; – выполнение серий ударов рукой по теннисному мячу; – выполнение максимального количества ударов руками в прыжке; – «бой с тенью»; – быстрый бег в парке или лесу с уклонами, блоками и уходами; – бег со старта из различных положений.
<p>Развитие выносливости</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Продолжительность упражнений до появления первых признаков выраженного утомления. 2. Возрастание интенсивности физической работы. 3. Выполнение кратковременных мощных спуртов, рывков, прыжков, серий ударов, т. е. в скоростно-силовых упражнениях максимальной мощности. 4. Кроссовый бег. 5. Спортивные игры. 	
<p>Развитие гибкости</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растягивание (наклоны, прогибы, шпагат продольный, поперечный, махи и т.д.). Необходимо только всегда помнить, что растягиваться, как правило, можно лишь после хорошей разминки и при этом не должно быть сильных болевых ощущений, а лишь чувство растягиваемых мышц и связок. 2. Метод многократного растягивания - многократные повторения упражнений с постепенным увеличением размаха движений. Спортсмены начинают упражнение с относительно небольшой амплитуды, увеличивая ее к 8-12-му повторению до максимума. В основной части занятия такие упражнения следует выполнять несколькими сериями, чередуя их с работой основной направленности. Если же развитие гибкости является одной из основных задач тренировочного занятия, то целесообразно упражнения на растягивание сконцентрировать во второй половине основной части, выделив их самостоятельным блоком. 	
<p>Развитие ловкости</p>	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Кувырок прыжком, перекат через стоящего на четвереньках. 2. Колесо, колесо с поворотом. 3. Перемет, перемет с кувырка, перемет назад. 	

3.3 Специальная физическая подготовка

Физическая подготовка тхэквондиста, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу,

быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых тхэквондисту.

Специальная физическая подготовка направлена на проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в тхэквондо. Её средствами являются приёмы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Перечень комплексов упражнений СФП

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

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

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

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

Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой на разных дистанциях.

Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

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

Обучение имитационным упражнениям тхэквондо.

3.4. Избранный вид спорта

3.4.1. Техничко-тактическая подготовка

Основная направленность тренировки – ознакомление с простейшими приемами передвижений и ударами в тхэквондо ИТФ.

При организации обучения тхэквондо ИТФ детей 6–10 лет большую часть времени целесообразно отводить игровым упражнениям при их общей направленности на развитие двигательных и психических качеств обучающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный настрой обучающихся, повышают мотивацию к занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования бойцовских качеств.

Изучение приемов передвижений и ударов в тхэквондо определяется усвоением начальных положений и структуры движений, требует проявлений от обучающихся повышенного внимания, которое дети 6–10 лет могут удерживать лишь несколько минут. При изучении упражнений необходимо стремиться к постоянному переключению внимания между разнообразными упражнениями. В общении тренера-преподавателя с учениками нужно использовать короткие перерывы с объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками действий обучающихся.

Тренировка юных тхэквондистов определяется изучением начальных основ техники и тактики, применения передвижений, ударов и подготовительных упражнений общего характера. Необходимо ограничивать применение простейших действий нападения и обороны, избегая сложных движений и значительных повторений.

Методы организации обучающихся при разучивании действий тхэквондистов новичков

- Организация обучающихся без партнера на месте.
- Организация обучающихся без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера-преподавателя.
- Изучение базовых стоек.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.
- Методические приемы обучения технике захватов, ударов, защит и контрударов.
- Обучение техники захвата на месте.
- Обучение ударам на месте.
- Обучение ударам в движении.
- Обучение приемам защиты на месте.
- Обучение приемам защиты в движении.

Техника масоги (разновидности спарринга)

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (ясок масоги).

Спарринг на три шага (самбо-масоги).

Таблица 5

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со ап пальмок макки	Ганнун со ап чумок банде чируги
Ганнун со ап чумок нопунде чируги	Ганнун со пальмок чукё макки	Ганнун со ап чумок банде нопунде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со ап пальмок банде макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги

Техника тулей (комплексные упражнения)

Методика освоения тулей программы 9–8-го гыпа.

Подготовительные упражнения к тулям:

Саджу-Чируги

7 движений в две стороны

1. Нарани чунби соги
2. Ганнун со пальмок наджунде макки
3. Ганнун со каунде ап чумок чируги

Саджу-Макки

8 движений в две стороны

1. Ганнун со сонкаль наджунде макки
2. Ганнун со ан пальмок каунде макки

1. Чон-Джи (9-й гып – белый пояс с желтой риской)

Это слово переводится как «рай земной». На Востоке оно интерпретируется как создание мира и зарождение истории человечества. Это первый туль, с которым знакомится новичок. Он состоит из двух частей, первая из которых символизирует Землю, а вторая – Небеса.

19 движений. Новые движения:

1. Нюнча соги
 2. Нюнча со ан пальмок каунде макки
- 2. Дан-Гун (8-й гып – желтый пояс)**

Тулъ назван в честь Дан-Гуна – легендарного основателя Кореи (2333 г. до н.э.)

21 движение. Новые движения:

1. Ганнун со нопунде чируги
2. Нюнча со сонкаль деби макки
3. Нюнча со санг пальмок макки
4. Ганнун со пальмок чукё макки
5. Нюнча со сонкаль каунде йоп береги

Соревновательный спарринг

Основные стойки, приемы передвижения.

Основные стойки. Боевая стойка. 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) используются в основном для проведения ударов в голову и при вхождении в клинч, для демонстрации активности и отвлечения противника от намерения проводить активные действия. Удары руками используются в сериях и комбинациях. С места на сближение противника этот удар применяется как контратакующий при проведении удара ближней и дальней рукой.

Отшагивая назад, удары руками применяются, в первую очередь, для закрытия атаки и во вторую – как предатаковая подготовка для скрытия удара ногой.

Объемы (в %) освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций.

Таблица 6

Типичная стартовая ситуация	Ап чумокчируги	Ап чаги	Йоп чаги	Итого
С места на стоящего противника	5	5	10	20
С места на сближающего противника	10	10	10	30
Отшагивания назад	10	20	20	50
Итого:	25	25	40	100

Ап чаги (прямой удар вперед) применяется для проведения подготавливающих и защитных действий, иногда спортсмены используют его, чтобы оттолкнуть противника во время его приближения. Удар симметричный при проведении ближней и дальней ногой. Чаще всего этот удар проводится с места на сближающегося противника как атакующий – ближней ногой. Дальней ногой он проводится, отшагивая назад.

Йоп чаги (прямой удар в сторону) по преимуществу является атакующим ударом и чаще проводится дальней ногой. Этот удар с места на сближение противника является

эффективным защищенным от контратаки ударом. Отшагивая назад, удар используется для защиты.

Тренировочные задания.

Имитация ударов руками и ногами.

Имитация ударов руками (фиксируя конечное положение рук).

Имитация ударов ногами (фиксируя конечное положение ног).

Простейшие серии ударов и комбинации ударов.

Действия нападения и обороны.

Атаки против защит направлены на выполнение действия против относительно неподвижного противника и используются в самом начале обучения.

Имитация атаки применяется для освоения основной структуры ударов и развития необходимых двигательных качеств, не создавая для новичков условия повышенного травматизма.

Таблица 7

Имитация атаки	Объем в %
Применяемые одиночные удары:	
– прямой ближней рукой	25
– прямой дальней рукой	20
– прямой ближней ногой	20
– боковой ближней ногой	20
– боковой дальней ногой	15
Итого:	100

Атака на сближение осуществляется, когда противник несколько раз выполняет одну и ту же подготовку в типичных ситуациях или однообразно осуществляет натиск на противника.

Таблица 8

Атаки на сближение	Объем в %
Применяемые одиночные удары:	
– прямой ближней рукой	20
– прямой дальней рукой	20
– прямой ближней ногой	20
– боковой ближней ногой	20
– боковой дальней ногой	20
Итого:	100

3.5. Другие виды спорта и подвижные игры

Спортивные игры. Мини-футбол, футбол, ручной мяч – овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры по упрощенным правилам. 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 ОФП.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

III. Воспитательная работа

Спорт – это такое поле деятельности, где открываются большие возможности для осуществления всестороннего воспитания спортсменов.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель имеет для нее только то время, которое отведено на тренировку.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений тренера-преподавателя, его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к обучающимся;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, традиций и коллективных форм поведения.

Тренер-преподаватель должен постоянно: следить, чтобы образовательный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме и инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- пример и товарищеская помощь более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении на очередной цикл подготовки и обсуждении итогов;
- товарищеская взаимопомощь и требовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений;
- вовлечение родителей в воспитание спортсмена.

Перечень основных воспитательных мероприятий ДЮСШ:

1. День здоровья.
2. Спортивные мероприятия, посвященные А.Г. Кизима.
3. Культурно-досуговые и спортивно-массовые мероприятия к календарным праздникам (Новый год, День защитника отечества, Международный женский день, День Победы, День Защиты детей).
4. Спортивно-массовый праздник «Окончание учебного года».
5. Торжественная линейка «Выпускной».

6. Чествование лучших спортсменов за год.
7. Выступление с показательными номерами на спортивно-массовых и культурно-досуговых мероприятиях города и района.

IV. Оценочные материалы

Форма контроля: диагностика физических качеств.

Критериями оценки обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе является:

- регулярность посещения занятий,
- положительная динамика развития физических качеств,
- уровень освоения теоретических знаний и умений,
- отсутствие медицинских противопоказаний.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, является: выполнение контрольных нормативов по разделу теоретической и общефизической подготовки.

Для обучающихся проходивших повторное обучение по Программе, по усмотрению тренера-преподавателя, будут приниматься контрольные тесты по специальной физической подготовке, а также анализ результатов участия в соревнованиях (не менее 2) согласно календарному плану.

Итоговая аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Успешное прохождение аттестации дает основание для перевода обучающихся, на дальнейшее обучение, по дополнительной предпрофессиональной программе или программы спортивной подготовки. Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, продолжают обучение на спортивно-оздоровительном этапе.

5.1. Оценка уровня теоретической подготовленности обучающихся

В рамках реализации Программы осуществляется диагностика уровня теоретической подготовленности в области знаний о физической культуре и спорте, избранном виде спорта, медико-биологическим основам. Измерение уровня теоретической подготовленности проводится в тестовом режиме (20 заданий по пройденным темам). Оценка уровня теоретической подготовленности оценивается на основе анализа выполнения тестовых заданий. Каждый правильный ответ – один балл, а неправильный ответ – 0 баллов. Оценивание теоретической подготовленности проводится по уровням: 15-20 баллов – высокий уровень (оценка «5»); 9-14 баллов – средний уровень (оценка «4»); 0-8 баллов – низкий уровень (оценка «3»).

Вопросы для оценки теоретической подготовки обучающихся

1. Понятие «физическая культура». Что не является характеристикой техники выполнения физических упражнений? Физическая культура – это?
2. Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение её для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.
3. Понятие об утомлении и переутомлении. Какие внешние признаки относятся к резкому переутомлению в процессе физических упражнений? Причины утомления.
4. Восстановительные мероприятия в спорте.
5. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

6. Основные сведения о технической подготовке, о её значении для роста спортивного мастерства.

7. Средства и методы технической подготовки.

8. Разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.

9. Понятие о гигиене и санитарии.

10. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Что необходимо сделать при отсутствии дыхания у пострадавшего?

11. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

12. Гигиенические требования к питанию спортсменов.

13. Профилактика вредных привычек.

14. Термин «Олимпиада» означает? Время празднования Игры Олимпиады? Что символизируют Олимпийские игры?

15. Акцентированное овладение элементами какой-либо спортивной дисциплины обозначается как ...?

16. Что относится к закаливающим процедурам?

1) солнечные ванны; 2) воздушные ванны; 3) водные процедуры; 4) лечебные процедуры; 5) подводный массаж; 6) гигиенические процедуры.

17. Главным для определения нагрузки при выполнении физических упражнений является...? При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется..?

18. Аэробные процессы энергообеспечения характеризуются:

19. Под физическим развитием понимается?

20. Основные причины спортивных травм являются? Определите последовательность оказания первой медицинской помощи при открытых переломах?

5.2. Оценка уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений в пределах спортивного зала. Оценка уровня физической подготовленности оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений:

Тест на координационные способности: челночный бег 3 x 10 метров (юноши и девушки). Проводится на ровной дорожке длиной не менее 12-13 метров. Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров.

По команде «Марш» участник должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

Учитывается время выполнения теста от команды «марш» до пересечения линии финиша. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 секунды.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: участник начал выполнение испытания до команды судьи «Марш!» (фальстарт); во время бега участник помешал рядом бегущему; участник не пересек линию во время разворота любой частью тела.

Тест на силовые способности: подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Упражнение выполняется в спортивном зале. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше

перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунд.

Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги); нарушение техники выполнения испытания; подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; фиксация исходного положения менее чем на 3 секунду; подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.

Тест на силовые способности: сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (девушки). Тестирование проводится в спортивном зале. Упражнение выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его, на не более 3 секунд, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: нарушение требований к исходному положению; нарушение техники выполнения испытания; нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; превышение допустимого угла разведения локтей; одновременное разгибание рук.

Тест на скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места (юноши, девушки). Упражнение выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится в сантиметрах по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: заступ за линию отталкивания или касание ее; отталкивание с предварительного подскока; поочередное отталкивание ногами; использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; уход с места приземления назад по направлению прыжка.

Тест на гибкость: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (юноши, девушки). Упражнение выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, легинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: сгибание ног в коленях; фиксация результата пальцами одной руки; отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Тест на гибкость и выносливость: поднятие туловища из положения лежа на спине (девушки, юноши). Испытание выполняется из исходного положения: лежа на

спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается: отсутствие касания локтями бедер (коленей); отсутствие касания лопатками мата; размыкание пальцев рук «из замка»; смещение таза (поднимание таза).

Таблица для определения уровня физической подготовленности девочек/девушек

Таблица 9

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7 лет						
1.	Челночный бег (3x10 м)	14.0	13.0	12.0	11.0	10.0
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	1	3	5	8	10
3.	Прыжок в длину с места (см)	95	100	110	115	120
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз)	3	5	8	10	15
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+1	+2	+5	+7	+9
8 лет						
1.	Челночный бег (3x10 м)	12.5	12.0	11.5	11.0	10.0
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	3	5	8	10	15
3.	Прыжок в длину с места (см)	105	110	115	120	125
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз)	3	5	8	10	15
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+1	+2	+5	+7	+9
10 лет						
1.	Челночный бег (3x10 м)	11.0	10.5	10.0	9.5	9.3
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	8	10	15	18	20
3.	Прыжок в длину с места (см)	120	125	130	140	145
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз)	8	10	15	18	20
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+1	+2	+5	+7	+9
11 лет						
1.	Челночный бег (3x10 м)	10.5	10.0	9.5	9.3	9.0
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	10	15	18	20	23
3.	Прыжок в длину с места (см)	125	135	145	150	160
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз)	10	15	18	20	23
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+1	+2	+5	+7	+9

Таблица для определения уровня физической подготовленности мальчиков/юношей

Таблица 10

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7 лет						
1.	Челночный бег (3x10 м)	12.5	12.0	11.5	11.0	10.5
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	8	10	13	15	20
3.	Прыжок в длину с места (см)	90	100	110	115	120
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре «лежа» на полу (кол-во раз)	0	5	8	10	15
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+1	+2	+5	+7	+9
8 лет						
1.	Челночный бег (3x10 м)	12.0	11.5	11.0	10.5	10.0
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	110	115	120	125	130
4.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	10	12	15	20	22
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+1	+2	+5	+7	+9
9 лет						
1.	Челночный бег (3x10 м)	11.5	11.0	10.5	10.0	9.5
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	120	125	130	135	140
4.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	12	15	18	21	23
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+1	+2	+5	+7	+9
10 лет						
1.	Челночный бег (3x10 м)	11.5	11.0	10.5	10.0	9.3
2.	Подтягивание на перекладине		1	2	3	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	125	130	135	140	155
4.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	15	18	20	23	25
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+1	+2	+5	+7	+9
11 лет						
1.	Челночный бег (3x10 м)	11.0	10.5	10.0	9.5	9.0
2.	Подтягивание на перекладине	1	2	3	4	5
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	155	160	165
4.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	25	27
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+1	+2	+5	+7	+9
12 лет						
1.	Челночный бег (3x10 м)	10.5	10.0	9.5	9.0	8.5
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	4	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см)	145	150	155	165	170
4.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	25	27
5.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+1	+2	+5	+7	+9

Методические рекомендации по выполнению испытаний

- бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка;

- **прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами с взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

- **подтягивание на перекладине из виса** выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками;

- **сгибание и разгибание рук, в упоре лежа** – выполняется максимальное количество раз. и.п.: упор, лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. при выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;

- **бег на 1000 м** проводится на дорожке стадиона или по пересеченной местности на стандартном кругу. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется, с точностью до 0,1 сек.

5.3. Оценка уровня специальной физической подготовленности обучающихся

Тестирование проводится по решению тренера-преподавателя, входит только в личный зачет обучающегося.

Таблица 11

Контрольные упражнения	Мальчики	Девочки
Передвижение шагами вперед 15 метров в боковой стойке (сек.)	9,5	10,5
Передвижение шагами назад 15 метров в боковой стойке (сек.)	7,6	8,6
Атака с имитацией удара ногами (количество ударов за 10 сек.)	10	8

Выполнение технических действий

Аттестация на 10 гып (белый пояс)

Упражнения: Саджу чируги и Саджу макки

Техника:

1. Удары ногами: ап чаги, долео чаги.
2. Техника рук: ап чумок, пальмок назунде сонкаль макки, ан пальмок макки.
3. Передвижение в стойках: Кынын соги
4. Знание стоек: ЧариотСоги, Моа_Соги, НаранхиСоги, Кынын соги.

Аттестация на 9 гып (белый пояс с жёлтой полосой)

Туль Чон-Джи

Техника:

1. Техника ног: Ап чаги, Долео чаги.
2. Техника рук: пальмок назунде макки, ап чумок тереги, ан пальмок каунде макки.
3. Стойки: Нарони соги, Кынын соги, Нюнча соги.
3. Туль Чон-Джи.

Аттестация на 8 гып (жёлтый пояс)

1. Техника:

2. Стойки:

а) Нарани соги, Нынца соги, Гунун соги.

б) Удары в передвижении: Ап чумок напунде тереги. Сонкаль еп каунде тереги.

с) Блоки: Сонкаль деби макки, пальмок назунде макки, пальмок чэгё макки, сан пальмок макки.

3. Туль: Дан-Гун

4. Сам Бон мацоги

V. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Таблица 12

№ п/п	Наименование	Ед. изм.	Кол-во
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Напольное покрытие для тхэквондо (12х12м)	шт.	1
2.	Мешок боксерский	шт.	8
3.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	шт.	8
4.	Макивара	шт.	8
5.	Зеркало (0,6х2м)	шт.	6
6.	Лапа тренировочная	шт.	16
7.	Доска информационная	шт.	2
8.	Табло информационное световое, электронное	комплект	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9.	Гимнастическая стенка	шт.	6
10.	Скамейка гимнастическая	шт.	2
11.	Мат гимнастический (2х1м)	шт.	10
12.	Весы электронные	шт.	2
13.	Гонг боксерский	шт.	1
14.	Секундомер	шт.	4

VI. Перечень информационного обеспечения программы

Нормативные документы:

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Федерального закона РФ от 4 декабря 2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4. Приказ Министерства образования науки России от 29 августа 2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. Письмо Министерства образования и науки России от 18 ноября 2015 №09-3242 ««Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»»;

6. Приказ Министерства образования и науки России от 26 июня 2012 №504 «Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей»;

7. Приказ Министерства спорта России от 27 декабря 2013 №1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

8. Письмо Министерства образования и науки России от 11 декабря 2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

9. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Учебно-методическая литература:

Для педагога:

1. Вудман «Техника боя в тхэквондо». – М.: Тхэквондо, 2008 г.
2. Дектярев И.П. «Тхэквондо» – М.: Физкультура и спорт, 2007 г.
3. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000 г.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. - М.: Советский спорт, 2010 г.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебн: пос. для ИФК. – М.: ФиС., 2007 г.
6. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. - М.: Физическая культура, 2010 г.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. - М.: АСТ; Астрель, 2004 г.
8. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Физкультура и Спорт. – 2009 г.
9. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1987 г.

Для обучающихся:

10. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2006 г.
11. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. – М.: Физкультура и спорт, 1979 г.
12. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб.науч.ст./ Рос.гос. акад. физ. культуры. – М., 2000 г.
13. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах /Под ред. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и Спорт, 2007 г.
14. Цой Хонг Хи. Тхэквондо. – М.: АО "ТКД", 1988 г.

Для родителей:

15. Викулова А.Д., Бутин И.М. «Развитие физических способностей детей» – Ярославль, 1996 г.
16. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000 г.
17. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010 г.
18. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000 г.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство спорта России <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство образования и науки России <http://минобрнауки.рф/>
3. Красноярский краевой спортивный портал <http://www.kraysport.ru>
4. Российский государственный университет физической культуры, спорта и

туризма - www.sportedu.ru/

5. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.lesgaft.spb.ru.

6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>.

7. ФГБОУ ВПО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» - www.kgafk.ru.

8. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» - <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>.

9. Журнал «Физическая культура в школе» – <http://www.shkola-press.ru>

10. Московский институт физической культуры и спорта – <http://www.mifkis.ru/>

11. Официальный сайт Федерации тхэквондо (ИТФ) России: <http://www.itf-russia.c>

