

Министерство образования и науки Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа с. Пестровка муниципального района Пестровский
Самарской области
Структурное подразделение Детско-юношеская спортивная школа

ПРИНЯТА
Решением педагогического совета
протокол № 9
от «03» 08 2022 г.



УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора

ГБОУ СОШ с. Пестровка

Л.А. Казачкова Л.А. Казачкова

пр. № 39 от «08» 08. 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Тхэквондо»

Возраст занимающихся: 5-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчики: Величина Татьяна Евгеньевна
тренер-преподаватель

с. Пестровка, 2022 год

Краткая аннотация

В мире одним из самых популярных восточных единоборств является тхэквондо.

Тхэквондо – это корейское боевое искусство, а также олимпийский вид спорта, кроме того – это одно из самых современных боевых искусств. Что же означает слово "тхэквондо"? Корейское "тхэ" означает "выполнение удара ногой", "квон" – "кулак", "до" – "искусство", "путь" – путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью мудростью. Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает "Путь ноги и кулака".

Таким образом, тхэквондо – это боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией, и олимпийский вид спорта, соревнования по которому проводятся в соответствии с правилами WTF (World taekwondo federation). Под боевыми искусствами принято понимать системы самозащиты и нападения без оружия и с различными видами холодного оружия: каратэ, кунг-фу (ушу), тайский бокс, дзюдо, джиу-джицу, кендо, кюдо и др.

Большинство атакующих действий в тхэквондо базируются на взаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника в результате удара, вторая - с инерцией движущихся сегментов тела соперника. Правильно используя поступательное движение тела соперника, достаточно нанести несильный встречный удар, чтобы опрокинуть его.

Тхэквондо не застывшая догма, а постоянно трансформирующееся и развивающееся вместе с обществом искусство. Это богатейший арсенал технических приёмов, взятых из предшествующих стилей древне корейских боевых искусств и трансформированных современным стилем жизни. В целом – это и скорость современной жизни, и энергия молодости, и мудрость древности.

Пояснительная записка

Программа по легкой атлетике составлена в соответствии с:

- ФЗ Об образовании в Российской Федерации и Типовым положением о дополнительном образовании детей (Приказ Минобрнауки РФ от 26.06.2012 г. № 504),
- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО - 16-09-01/826-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ»»

- Постановлением Правительства Самарской области от 29.10.2018 №616 «О реализации в Самарской области в 2019 году мероприятий по формированию современных управленческих и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей, в том числе по внедрению целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»
- Приказом Минобрнауки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од. «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Данная Программа является ознакомительной и рассчитана на весь период обучения на спортивно-оздоровительном этапе и предполагает первоначальное обучение основам по тхэквондо.

Программа предоставляет возможности детям, достигшим 5-18 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий тхэквондо, имеющим различный уровень физической подготовки приобщится к активным занятиям тхэквондо, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков обучающихся.

Актуальность программы: занятия тхэквондо служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Тхэквондо позволяет даже физически слабому получить мощное оружие, приобрести уверенность в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых и для представительниц прекрасного пола.

Отличительными особенностями программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования

личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку тхэквондистов.

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, по форме организации образовательного процесса она является модульной с применением дистанционных технологий.

Приоритеты данной программы направлены на реализацию таких компонентов национальных проектов как:

- охват дополнительным образованием с использованием персонифицированного финансирования дополнительного образования, в общем числе детей и молодежи в возрасте до 18 лет, охваченных образовательными программами дополнительного образования;
- обеспечение доступности качественного образования, соответствующего требованиям инновационного социально ориентированного развития Самарской области;
- развития дополнительного образования является охват дополнительным образованием детей в возрасте от 5 до 18 лет, который в соответствии с федеральным проектом "Успех каждого ребенка" Национального проекта "Образование", утвержденным президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным 80%.
- обеспечение возможностей для жителей Самарской области систематически заниматься физической культурой и массовым спортом, вести здоровый образ жизни;

Цель программы: приобщение детей к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физкультурой через занятия тхэквондо.

Задачи:

- Привлечение к занятиям тхэквондо (ВТФ) учащихся, принадлежащих к разным группам здоровья.
- Формирование общих представлений о тхэквондо (ВТФ), его значении в жизни человека.
- Приобретение навыков самообороны.
- Обучение выполнению базовых комплексов (Пумце).
- Приобретение соревновательного опыта.
- Знакомство с историей тхэквондо.

- Укрепление здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность, функциональная подготовленность.
- Обучение навыкам составления и выполнения разминки.
- Приобретение навыков использования специализированной экипировки.

Планируемые (ожидаемые) результаты освоения и способы определения результативности модульной программы

1) Теоретическая подготовка

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности на занятиях по различным видам единоборства;
- технику безопасности при работе с инструментом;
- основные средства тренировки (строевые упражнения, специально подготовительные координационные и развивающие упражнения);
- основу техники и тактики спортивной борьбы;
- историю развития спортивной борьбы в России;
- правила соревнований (организация и проведение соревнований);
- упражнения общеразвивающие и специальные;
- термины, используемые для проведения занятий и поединка.

2) Практическая подготовка

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения для развития скорости; упражнения для развития силы; акробатические упражнения; легкоатлетические упражнения;
- проявлять активность в подвижных и спортивных играх;
- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений;
- эстафеты, упражнения для отработки страховки и самоконтроля при падениях; специальные упражнения на «мосту»; имитационные упражнения; упражнения с манекеном; подвижные игры с элементами единоборств;
- владеть основными приемами техники и тактики единоборства

3) Личностные результаты

Обучающийся должен:

- быть заинтересованным в учебно-тренировочном занятии;
- сотрудничать с коллективом, со сверстниками, оказывать товарищу помощь, проявлять самостоятельность;
- выполнять различные роли в объединении (лидера, исполнителя, критика);
- проявлять самостоятельность при выполнении стоек, ударов, упражнений.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов:

- организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю;
- организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю;
- усвоение приема по заданию тренера;
- ведение условного боя, имитационных упражнений;
- тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на лапах и мешках;
- бой по заданию;
- спарринг.

Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста:

- изучение и совершенствование стоек тхэквондиста;
- из стойки на месте имитации ударов и защитных действий;
- перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий;
- боевая стойка тхэквондиста;
- передвижение с выполнением программной техники;
- боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов:

- обучение ударам и простым атакам;
- обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- обучение защитным действиям, простым атакам и контратакам;
- защитные действия, с изменением дистанций;
- контрудары, контратаки.

По технической подготовке:

- правильно выполнять все изученные приемы;
- сдать технический экзамен;
- уметь правильно передвигаться, самостраховаться.

По психологической подготовке:

- проверка процесса воспитания волевых качеств.

По тактической подготовке:

- выполнять приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях;
- провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

По теоретической подготовке:

- ответить на вопросы по пройденному материалу

5) Личностные результаты

- самоорганизация, самоконтроль, терпение;
- осознанный интерес к учебно-тренировочным занятиям;
- сознательное отношение к укреплению и сохранению своего здоровья;
- сотрудничество с коллективом, со своими сверстниками;
- оказание взаимопомощи товарищу;
- уважительное отношение к позиции другого (пытаться договариваться);
- сотрудничество: умение работать в группе, отзывчивость;
- проявление инициативы в общеколлективных делах;
- адекватная оценка себя;
- проявление самостоятельности.

Комплекс основных характеристик программы

Общая характеристика учебного предмета

Направленность: физкультурно-спортивная

Форма обучения – очная.

Адресат программы: Программа предназначена для детей 5-18 лет.
Обучающиеся делятся на группы согласно возраста:

дети 5-9 лет (младшая группа),

дети 10-14 лет (средняя),

дети 15-18 лет (старшая группа).

Количество детей в группе: 15-20 человек.

Набор в группу осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка и предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья.

Объем и сроки усвоения программы: Модульная программа рассчитана на 126 часа.

Учебно-календарный график для спортивно-оздоровительных групп на 36 недель

п/п	Модули	5-9 лет	10-14 лет	15-18 лет
1.	«Выносливость и сила»	42	42	42
2.	«Путь к успеху»	42	42	42
3.	«Искусство Тхэквондо»	42	42	42
ВСЕГО ЧАСОВ		126	126	126

Годовой учебный план

Модуль «Выносливость и сила»				
1	Вводное занятие	2	2	
2	ОФП	20	1	19
3	СФП	10	1	9
4	Технико-тактическая подготовка	6	0.5	5.5
5	Психологическая подготовка	2	2	
6	Зачетные испытания	2		2
	Итого по модулю 1:	42	6.5	35.5
Модуль «Путь к успеху»				
1	Вводное занятие	1	1	
2	ОФП	15	0.5	14.5
3	СФП	12	0.5	11.5
4	Технико-тактическая подготовка	8	0.5	7.5
5	Психологическая подготовка	2	2	
6	Зачетные испытания	2		2
	Итого по модулю 2:	42	4.5	37.5
Модуль «Искусство Тхэквондо»				
1	Вводное занятие	1	1	
2	ОФП	14	0.5	13.5
3	СФП	13	0.5	12.5
4	Технико-тактическая подготовка	10	0.5	9.5
5	Психологическая подготовка	2	2	
6	Зачетные испытания	2		2
	Итого по модулю 3:	42	4,5	37.5
Итого		126	15.5	110.5

Условия реализации образовательной программы

Программа по «Тхэквондо» реализуется в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком, рассчитана на 36 недель.

При работе с детьми, пришедшими заниматься контактными ударными единоборствами в образовательное учреждение, созданы необходимые для реализации образовательной программы

- Педагогическая компетентность педагога дополнительного образования

- Наличие материально-технической базы.
- Установление контакта с каждым родителем для получения подробной информации о ребенке.

Условия набора в коллектив: в коллектив зачисляются учащиеся, желающие заниматься тхэквондо.

Количество детей в группе: 10-20 человек

Занятия по тхэквондо проводятся в соответствии с утвержденным расписанием в помещении спортивного зала с соблюдением необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.

Продолжительность занятия составляет 1.75 часа.

Учебный план

Программа предусматривает последовательность изучения материала по общей физической, технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами, возрастом обучающихся. Установленная учебная нагрузка является максимальной.

Учебно-тематический план 1 модуля «Выносливость и сила»

№	Разделы подготовки	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
Модуль «Выносливость и сила»				
1	Вводное занятие	2	2	
2	ОФП	20	1	19
3	СФП	10	1	9
4	Технико-тактическая подготовка	6	0.5	5.5
5	Психологическая подготовка	2	2	
6	Зачетные испытания	2		2
	Итого по модулю 1:	42	6.5	35.5

Образовательный модуль «Выносливость и сила»

Цель: создание условий для комплексного физического гармонического развития обучающихся.

Задачи:

Воспитательные:

- способствовать организации содержательного досуга средствами единоборства.

Развивающие:

- развивать умственные и физические аспекты обучающихся через изучение приемов и базовых элементов боевого искусства тхэквондо.

Обучающие:

- формировать умения качественного и точного выполнения боевых приемов тхэквондо.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения в спортивном зале, на спортивных соревнованиях, тренировочных и спортивно-игровых мероприятиях;
- основы гигиены, закаливания, тренировочном режиме.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять специальные упражнения для развития быстроты, силы, ловкости с манекеном, в парах, индивидуально.

Обучающиеся должны получить навыки:

- выполнения упражнений на расслабление;
- выполнения игровых элементов в соревновательных мероприятиях.

Содержание программы обучения 1 модуля

1. Вводное занятие.

Теория: Знакомство с историей тхэквондо, восточной культурой и этикетом, ТБ, ПШБ, общие правила гигиены, определение цели обучения.

Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Актуальность занятий спортом, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья. Разъяснения правил безопасности, правил личной гигиены спортсмена, объяснения правильности выполнения технического действия упражнений и подводящие упражнения к этому действию.

Практика: Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, начальное развитие физических способностей.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений, самоконтроль.

Практика: Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.

4. Техничко-тактическая подготовка.

Теория: Разъяснение способов ведения состязаний, которые позволяют спортсмену наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Практика: Выполнение формальных комплексов (хьенг). Первоначальная тактико-технические действия в поединке (массоги).

5. Психологическая подготовка.

Теория: базовая – психологическое развитие, образование и обучение.

Практика: формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам.

6. Зачетные испытания.

Теория: Просмотр показательных выступлений по тхэквондо, спортивных репортажей.

Практика: соревнования.

Учебно-тематический план 2 модуля «Путь к успеху»

№	Разделы подготовки	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		беседа
2	ОФП	15	0.5	14.5	тренинг, игра
3	СФП	12	0.5	11.5	тренинг
4	Технико-тактическая подготовка	8	0.5	7.5	объяснение, показ, тренинг
5	Психологическая подготовка	2	2		объяснение, показ, тренинг
6	Зачетные испытания	2		2	показательные выступления
	Итого:	42	4.5	37.5	

Образовательный модуль «Путь к успеху»

Цель: создание условий для укрепления здоровья обучающихся посредством упражнений и тренировочных занятий тхэквондо.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям выбранным видом спорта.

Развивающие:

- развивать физические и специальные качества в области тхэквондо.

Обучающие:

- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- основу техники и тактики спортивной борьбы тхэквондо.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять специальные упражнения; участвовать в спортивных эстафетах; подвижных играх;

- выполнять упражнения, приемы тхэквондо при работе с манекеном.

Обучающиеся должны получить навыки:

- выполнения приемов самостраховки и самоконтроля.

Содержание программы обучения 2 модуля

1. Вводное занятие

Теория: Изучение истории физической культуры, истории тхэквондо, тактико-технических особенностей знаменитых мастеров, установка цели дальнейшего обучения.

Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья, опасность вредных привычек, регулярность занятий спортом. Правила безопасности, самоконтроля, правила личной гигиены спортсмена.

Практика: Общеразвивающие упражнения, упражнения на отдельные группы мышц.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Правила выполнения упражнений, самоконтроль спортсмена.

Практика: Комплексы специальных упражнений для развития силы, прыгучести, гибкости, функций равновесия. Комплексы специально подготовленных индивидуальных упражнений.

4. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Объяснение правил тхэквондо, разъяснение спортсменам способов и форм ведения борьбы в условиях спортивных соревнований.

Практика: Продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных элементов, а также варианты их замены. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место.

5. Зачетные испытания

Теория: Просмотр соревнований, спортивных репортажей.

Практика: Участие в соревнованиях, турнирах.

6. Психологическая подготовка

Теория: базовая – психологическое развитие, образование и обучение.

Практика: формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам; формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Учебно-тематический план 3 модуля «Искусство Тхэквондо»

№	Разделы подготовки	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1		беседа
2	ОФП	14	0.5	13.5	тренинг, игра
3	СФП	13	0.5	12.5	тренинг
4	Технико-тактическая подготовка	10	0.5	9.5	объяснение, показ, тренинг
5	Психологическая подготовка	2	2		объяснение, показ, тренинг
6	Зачетные испытания	2		2	показательные выступления
	Итого:	42	4,5	37.5	

Образовательный модуль «Искусство Тхэквондо»

Цель: формирование личных способностей и умений выражения спортивной этичности через демонстрацию физических качеств в борьбе тхэквондо.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать индивидуальную профессиональную спортивную этичность;

- содействовать личностному развитию и профессиональному самоопределению.

Развивающие:

- развивать психофизическую подготовку, направленную на овладение принципами саморегуляции и снятия психоэмоционального напряжения.

Обучающие:

- формировать основные знания, правила этикета в тхэквондо;
- расширить спектр знаний об анатомических основах спортсменов-тхэквондистов;
- актуализировать знаний обучающихся о принципах и важных составляющих соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Обучающиеся должны знать:

- основы этики в тхэквондо;
- специальную анатомическую терминологию;
- правила поведения при проведении поединков и соревновательных мероприятий.

Обучающиеся должны уметь:

- владеть приемами самоорганизации, самоуправления;
- этично сотрудничать со сверстниками, коллективом, проявлять самостоятельность.

Обучающиеся должны получить навыки:

- самоорганизации, самоконтроля, терпения;
- ведения спортивных боев по условиям и заданиям на соревнованиях различных уровней.

Содержание программы обучения 3 модуля «Искусство Тхэквондо»

1. Вводное занятие

Теория: Изучение истории физической культуры, истории тхэквондо, тактико-технических особенностей знаменитых мастеров, установка цели дальнейшего обучения.

Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья, опасность вредных привычек, регулярность занятий спортом. Правила безопасности, самоконтроля, правила личной гигиены спортсмена.

Практика: Общеразвивающие упражнения, упражнения на отдельные группы мышц.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Правила выполнения упражнений, самоконтроль спортсмена.

Практика: Комплексы специальных упражнений для развития силы, прыгучести, гибкости, функций равновесия. Комплексы специально подготовленных индивидуальных упражнений.

4. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Объяснение правил тхэквондо, разъяснение спортсменам способов и форм ведения борьбы в условиях спортивных соревнований.

Практика: Продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных элементов, а также варианты их замены. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место.

5. Зачетные испытания

Теория: Просмотр соревнований, спортивных репортажей.

Практика: Участие в соревнованиях, турнирах.

6. Психологическая подготовка.

Теория: базовая – психологическое развитие, образование и обучение.

Практика: формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам; формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

Методы отслеживания успешности овладения содержанием программы

Проверка результативности проводится 2 раза в год: октябрь, май.

Диагностика проводится по следующим методикам:

- сдача ОФП тестов
- наблюдение ребенка на всех этапах занятия;
- анализ деятельности (проведение аттестации);
- выступления детей

Формы подведения итогов – подведение итогов проводится в форме проведения промежуточной аттестации, которая проводится не реже одного (но не больше двух) раза в год.

Описание тестов.

- Челночный бег 30x10 метров Используется для определения скоростных качеств. Организационно-методические указания (ОМУ): - из положения «высокого старта» по сигналу тренера испытуемый пробегает 10 м до

противоположной линии, обегает набивной мяч возвращается назад, снова обегает набивной мяч, бежит в третий раз и финиширует. Результат фиксируется (в секундах). Инвентарь: секундомер

- Прыжок в длину с места Используется для определения скоростно-силовых качеств. Организационно-методические указания (ОМУ): - из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах). Инвентарь: рулетка, гимнастические маты

- Наклоны туловища вперед из положения сидя на полу Используется для определения подвижности в суставах. Организационно-методические указания (ОМУ): - На полу проводят две перпендикулярные пересекающиеся линии. На одну из них наносят разметку в сантиметрах. Учащиеся принимают положение сед ноги врозь, ступни вертикально. Наклоняется вперед до предела, не сгибая ноги в коленных суставах. Руки вперед-внутри, ладони вниз. Результат определяется от нулевой отметки до третьего пальца руки. Результат фиксируется (в сантиметрах). Инвентарь: рулетка

- Бег 30 метров Используется для определения скоростных качеств. Организационно-методические указания (ОМУ): - из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах). Инвентарь: секундомер

- Бег 1000 метров Используется для определения скоростной выносливости. Организационно-методические указания (ОМУ): - Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах). Инвентарь: секундомер

Контрольные нормативы для обучающихся 5-8 лет

№	Содержание требований (виды испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	7.1	6.9
2	Прыжок в длину с места (см)	105	110

3	Челночный бег 30x10 метров	10.1	9.8
4	Наклоны туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье	4	2
5	Бег 1000 метров	6.45	6.20

Контрольные нормативы для обучающихся 9-10 лет

№	Содержание требований (виды испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	6.4	6.2
2	Прыжок в длину с места (см)	120	130
3	Челночный бег 30x10 метров	9.9	9.6
4	Наклоны туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье	5	3
5	Бег 1000 метров	6.30	6.10

Контрольные нормативы для обучающихся 11-12 лет

№	Содержание требований (виды испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	6.0	5.7
2	Прыжок в длину с места (см)	135	150
3	Челночный бег 30x10 метров	9.4	9.0
4	Наклоны туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье	6	5
5	Бег 1000 метров	6.10	5.50

Контрольные нормативы для обучающихся 13-14 лет

	Содержание требований (виды испытаний)	Девочки	Мальчики

№			
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5.6	5.3
2	Прыжок в длину с места (см)	150	170
3	Челночный бег 30x10 метров	9.0	8.1
4	Наклоны туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье	10	8
5	Бег 1000 метров	5.40	5.10

Контрольные нормативы для обучающихся 15-16 лет

№	Содержание требований (виды испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5.7	4.9
2	Прыжок в длину с места (см)	170	210
3	Челночный бег 30x10 метров	8.9	7.9
4	Наклоны туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье	15	11
5	Бег 1000 метров	5.10	4.40

Контрольные нормативы для обучающихся 17-18 лет

№	Содержание требований (виды испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5.2	4.6
2	Прыжок в длину с места (см)	190	230
3	Челночный бег 3x10 метров	7.9	6.9
4	Наклоны туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье	16	13
5	Бег 1000 метров	4.30	4.10

Материально-техническое обеспечение программы

Учебно - материальная база:

- "Лапы" для ударов ногами.
- "Лапы" для ударов руками"
- Мешки боксёрские" и "груши"
- Утяжелители для рук
- Защитные нагрудники (жилеты).

Кадровое обеспечение

Тренеры-преподаватели, имеющие профильное среднее или высшее образование в области физической культуры и спорта, либо получающие образование по профилю, либо прошедшие курсы повышения квалификации по спортивной направленности

Дистанционное обучение

В случае перехода группы на дистанционный формат обучения, тренер-преподаватель разрабатывает комплекс упражнений по теме согласно программе по виду спорта, с целью обеспечения возможности занимающимся продолжать тренировочные занятия в домашних условиях. Задания по ссылке можно найти в группе в социальной сети ВКонтакте <https://vk.com/club195593983> , также задания высылаются по электронной почте, либо используется иные электронные средства связи (например, WhatsApp, Viber, соц.сети и т.д.). Учащиеся на основании конспекта тренировочного занятия, самостоятельно, или под присмотром родителя (законным представителя) выполняют физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также методические рекомендации тренера и правила техники безопасности.

По завершении тренировки в домашних условиях занимающиеся/родители (законные представители) сообщают тренеру по средствам электронного ресурса (WhatsApp, Viber, социальные сети и т.д.) о выполненном практическом или теоретическом задании.

Самостоятельная работа

При пропуске тренировочного занятия по уважительной причине, по причине болезни или по каким-либо обстоятельствам, обучающиеся получают задания от тренера-преподавателя, для самостоятельной работы. По завершении тренировки в домашних условиях занимающиеся/родители (законные представители) сообщают тренеру-преподавателю по средствам электронного ресурса (WhatsApp, Viber или по телефону) о выполненном задании. Данный

вид работы проводится для того, чтобы учащиеся не потеряли физическую форму и не отставали в освоении данной программы.

Список использованной литературы

Литература для педагога

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 2014. – 144 стр.

3. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 193 стр.
4. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010. – 439 стр.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 2011. – 320 стр.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 стр.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 2014. – 352 стр.
9. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 2014. – 320 стр.
- 10.Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.
- 11.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 255 стр.
- 12.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физ. воспитания и спорта. Киев «Олимпийская литература», 2013.
- 13.Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
- 14.Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 2011.
- 15.Пилюян Р.А. Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховк, 2010.
- 16.Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.:Просвещение, 2013.
- 17.Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 2015.
- 18.Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 2013.
- 19.Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2015.

Литература для обучающихся

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
2. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010. – 439 стр.

3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
4. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе:

1. Министерство спорта Российской Федерации
(<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
(<http://www.kubansport.ru/>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. <http://www.tkd.kulichki.net/pumce/index.htm>
10. <http://pandiaweb.ru/text/category/thyekvondo>