



УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 17» Г. СОЧИ

354000, Краснодарский край, город Сочи, улица Горького, дом 87, помещение 58

Тел.: 8 (862) 296-52-29, e-mail: sportschool17@edu.sochi.ru

<http://sport17.sochi-schools.ru>

ОКПО 19404958; ОГРН 1172375071098;

ИНН/ КПП 2320251261/ 232001001

ПРИНЯТА:
на заседании
педагогического совета
протокол № 07
от « 20 » 12 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО ДЮСШ № 17 г. Сочи
Д. С. Шведова
« 20 » 12 2020 г.
Приказ № 571 от « 20 » 12 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
БАЗОВОГО И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЕЙ СЛОЖНОСТИ
ПО ВИДУ СПОРТА

«ТХЭКВОНДО (ВТФ)»

(срок реализации программы – 8 лет)

Авторы-составители:

Шведова Д. С. – директор МБУ ДО ДЮСШ № 17 г. Сочи
Иванова Д. А. – заместитель директора по СМР МБУ ДО ДЮСШ № 17 г. Сочи
Сушко М. С. – тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ № 17 г. Сочи
Соколов Д. А. – тренер-преподаватель МБУ ДО ДЮСШ № 17 г. Сочи

г. Сочи
2020 г.

Программа предназначена для организации работы по дополнительной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «Тхэквондо (ВТФ)» в МБУ ДО ДЮСШ № 17 г. Сочи

Раскрывает содержание учебно-тренировочной работы, планирует распределение учебного материала по уровням сложности, определяет наполняемость и объем учебно-тренировочных занятий на базовом и углубленном уровнях сложности, систему контрольных нормативов и требований для зачисления и перевода обучающихся на уровни сложности.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.1. Направленность программы.....	6
1.2. Цели и задачи программы.....	7
1.3. Характеристика вида спорта.....	8
1.4. Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп.....	9
1.5. Планируемые результаты.....	11
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	11
2.1. План учебного процесса для базового уровня сложности	12
2.2. План учебного процесса для углубленного уровня сложности	13
2.2. Календарный учебный график.....	14
2.3. Расписание учебно-тренировочных занятий.....	16
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	16
3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.....	19
3.2. Рабочая программа по предметным областям.....	30
3.3. Объем учебной нагрузки.....	30
3.4. Методические материалы.....	31
3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей.....	32
3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.....	33
4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ.	35
4.1. Воспитательная работа.....	35
4.2. Профориентационная работа.....	38
5. ВОЗДЕЙСТВИЕ ДОПИНГОВ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА УПОТРЕБЛЕНИЕ ДОПИНГОВЫХ ПРЕПАРАТОВ. ПЛАН АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	38
6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	44

6.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.....	46
6.2. Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы.....	51
6.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации.....	53
7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	54

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Новое законодательное содержание дополнительного образования определяет новые векторы развития дополнительного образования детей и взрослых. В Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования. Дополнительное образование единственный в РФ вид образования, который не завершается повышением уровня образования, это сфера вариативного содержания образования, развития личности в соответствии с индивидуальными образовательными потребностями, способностями, интересами, особенностями.

В настоящее время дополнительное образование занимает важное место в системе непрерывного образования и структуре образования в РФ и включает в себя подвиды: дополнительное образование детей и взрослых и дополнительное предпрофессиональное образование.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье и его сохранение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся.

В этом свете, и в соответствии с уставными целями и задачами муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 17» г. Сочи (далее – Учреждение), деятельность по реализации дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Тхэквондо (ВТФ)», не только соответствует специфике, современным требованиям и тенденциям в сфере образования, физической культуры и спорта в Российской Федерации, но и в силу собственного содержания и особенностей вида спорта, создает максимальные условия и возможности для физического образования, воспитания и развития детей, отбора и подготовки одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организации досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни и занятий спортом.

Единоборства, условно, подразделяются на спортивные и боевые. Цель спортивного единоборства действуя в рамках установленных правил, проводить приемы, которые могут причинить сопернику максимальный физический ущерб либо поставить соперника в невыгодное положение, а также, соответственно, защититься от аналогичных приемов соперника.

Спортивное единоборство – это вид, в котором спортсмены наносят друг другу удары различными частями тела: руками – кулаками, локтями, ногами – коленями, голенью, стопой.

С целью минимизации травматизма действуют более жёсткие правила и ограничения, используются разнообразные защитные приспособления (перчатки, накладки, шлемы, капа и др.).

Следует отметить, что спортивное единоборство является эффективным средством воспитания важных черт характера человека: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, самообладания, а также таких нравственных качеств, как уважение к сопернику, честность, благородство в отношении к слабому и мн. др. В условиях поединка многие дети впервые в жизни встречаются лицом к лицу со своим соперником и вступая с ним в непосредственный контакт, не имеют права отступить. Перед ними стоит задача - победить. В таком поединке бывает затронуто самолюбие, здесь многое связано с максимальным напряжением сил, могут возникнуть конфликтные ситуации, не исключены неприятные болевые ощущения, падения, кровотечения, ушибы. Все это необходимо выдержать и преодолеть.

Важнейшим результатом занятий спортивным единоборством следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения. Мощное и многократное проявление волевых действий, способность сдерживать личные желания, если они расходятся с общепринятыми установками или традициями конкретного коллектива, честность, благородство в отношении к более слабому партнеру и т.п. Развитию всего этого способствуют занятия спортивным единоборством. Все эти качества в спортивных единоборствах являются связующими звеньями между собой.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по тхэквондо (ВТФ) (далее – программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 4 декабря 2007г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018г. № 939 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

1.1. Направленность программы

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта в первую очередь по виду спорта «Тхэквондо (ВТФ)»;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе по виду спорта «Тхэквондо (ВТФ)»;
- подготовку к освоению уровней сложности дополнительной предпрофессиональной программы, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо (ВТФ)»;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Актуальность программы: состоит в том, что тхэквондо является популярным видом спорта. А через заинтересованность обучающихся в занятиях данным видом спорта есть возможность мотивировать обучающихся к ведению здорового образа жизни, всестороннему гармоничному развитию личности и в дальнейшем освоению всех уровней сложности программы.

Новизна программы: учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься видом спорта «Тхэквондо (ВТФ)», предъявляя высокие требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься тхэквондо детям школьного возраста, а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека. По своему воздействию тхэквондо является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально и в двойках, создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Педагогическая целесообразность: содержание дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «Тхэквондо (ВТФ)» позволяет воспитать одаренных детей, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и

самоопределению, подготовить спортивный резерв по виду спорта «Тхэквондо (ВТФ)».

Отличительные особенности программы: в процессе изучения программы у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях тхэквондо. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия тхэквондо дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю к победе, целеустремленность. Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных умений и навыков.

1.2. Цели и задачи программы

В настоящей программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на уровнях сложности годового цикла, тренировки и построение тренировочного процесса на уровнях сложности, распределение объёмов учебно-тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Цель программы: формирование разносторонне гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры; укрепления и сохранения собственного здоровья, воспитания потребности для занятия спортом.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса тхэквондистов на различных уровнях сложности и годах обучения (в течение всего срока реализации программы до 8 лет).

Программный материал объединен и предполагает решение следующих основных *задач*:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и *направлена на*:

- отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;

– организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки обучающихся, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки обучающихся. В ней представлены возрастные границы для занятий в различных группах спортивной школы и рекомендуемые при этом соревновательные дистанции для различных групп.

Основополагающие принципы образовательной программы

Комплексность – для всестороннего развития обучающихся предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки (общей и специальной физической подготовки, технической, теоретической), воспитательной работы и педагогического контроля.

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по уровням сложности программы, для обеспечения в многолетнем процессе обучения преемственности задач, средств и методов, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность – предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей включение в учебно-тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

При создании программы учитывались последние достижения в области теории, методики и практики проведения занятий по тхэквондо.

Структура многолетней подготовки включает в себя следующие уровни сложности:

– *базовый уровень сложности* – систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, определение специализации;

– *углубленный уровень сложности* – улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта.

1.3. Характеристика вида спорта

Тхэквондо - это стиль жизни, один из видов искусства самообороны без оружия. Тхэквондо - научно-обоснованный способ использования своего тела в целях самообороны, позволяющий в результате интенсивных физических и духовных тренировок необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека.

Тхэквондо - вид боевого искусства, не знающий равных по мощности и эффективности техники. Составляющие это искусство дисциплина, техника и

дух являются средствами развития у занимающихся чувства справедливости, твердости, гуманизма и целеустремленности. Именно духовная культура отличает истинного мастера от дилетанта, совершенствующего только технические аспекты боевого искусства. Выше перечислены лишь некоторые аспекты, позволяющие понять, почему тхэквондо является искусством самообороны. Понятие «тхэквондо» включает так же образ мышления и жизни, проявляющиеся, в частности, в овладении капля за каплей высокой морали, концепцией и духом самодисциплины.

Тхэквондо - это почти культ. Корейское «таэ» означает «выполнение удара ногой в прыжке или полете», «квон» - «кулак» (главным образом в контексте нанесения удара или разбивания чего - либо рукой), «до» - «искусство», «путь», т.е. путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все вместе, получается, что слово «тхэквондо» обозначает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а так же квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких противников. Тхэквондо позволяет слабому получить мощное оружие, овладеть уверенностью защитить себя и других.

1.4. Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп

Срок обучения по предпрофессиональной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня сложности и 2 года для углубленного уровня сложности).

Срок освоения программы для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет (углубленный уровень 3-4 годы обучения).

Минимальный возраст для зачисления на обучение. В группы базового уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица старше 9 лет и выполнившие нормативы по общей физической подготовке.

Минимальный возраст для зачисления на обучение. В группы углубленного уровня сложности первого года обучения могут быть зачислены лица старше 14 лет и выполнившие нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю представлены в таблице № 1.

**Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления,
наполняемость групп, количество часов в неделю**

Уровень сложности	Год обучения	Кол-во часов в неделю (ак.час)	Кол-во занятий в неделю	Минимальный возраст для зачисления в группу (лет)	Минимальная наполняемость группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)
Базовый уровень сложности	1 год обучения	6	3-4	9-10	12	20
	2 год обучения	6	3-4		12	20
	3 год обучения	8	3-4	11-12	12	20
	4 год обучения	8	4-5		10	15
	5 год обучения	10	4-5	13-14	10	15
	6 год обучения	10	4-5		10	15
Углубленный уровень сложности	1 год обучения	12	4-5	15-16	8	12
	2 год обучения	12	4-5		8	12
	3 год обучения	14	5-6	17-18	6	10
	4 год обучения	14	5-6		6	10

* для детей, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также в сфере военного дела, ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

При приеме на обучение, учреждение проводит индивидуальный отбор детей (нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на уровни сложности – (Приложение №1), с целью выявления их способностей, необходимых для освоения программы, в соответствии с положением о правилах приёма лиц в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» № 17 г. Сочи.

Порядок и сроки проведения индивидуального отбора устанавливаются учреждением самостоятельно.

Обучающиеся, имеющие достаточный уровень знаний, умений и навыков имеют право на освоение программы по индивидуальному учебному плану. Учреждение имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки.

1.5. Планируемые результаты

Планируемые результаты:

- положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями;
- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся, укрепление здоровья;
- освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены;
- устойчивость интереса, мотивации к занятиям по тхэквондо и к здоровому образу жизни;
- сформированность нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

Оценка качества образования производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов по избранному виду спорта и включает в себя текущий контроль (в течении всего года), промежуточную аттестацию (по итогам каждого уровня сложности) и итоговую аттестацию (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом). К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с положением, утвержденным приказом Учреждения.

По окончании обучения по программе, обучающимся (выпускникам) выдается документ, образец которого устанавливается Учреждением в соответствии с частью 3 статьи 60 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по уровням сложности и годам обучения. Учебный план составлен на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденных Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

Учебно-тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом, рассчитанным на 42 недели. Данная работа включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

План учебного процесса базового уровня сложности представлен в таблице № 2, углубленного уровня в таблице № 3.

2.1. План учебного процесса для базового уровня сложности

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация в часах		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Общий объем часов		2176	218	284	1656	18	-	252	252	416	416	420	420
1.	Обязательные предметные области	988	-	230	758	-	-	116	116	187	187	191	191
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	218	-	218	-	-	-	25	25	42	42	42	42
1.2.	Общая физическая подготовка	440	-	-	440	-	-	52	52	83	83	85	85
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.4.	Вид спорта	330	-	12	318	-	-	39	39	62	62	64	64
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.	Вариативные предметные области	432	-	12	420	-	-	48	48	84	84	84	84
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	108	-	-	108	-	-	12	12	21	21	21	21
2.2.	Развитие творческого мышления	108	-	-	108	-	-	12	12	21	21	21	21
2.3.	Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2.4.	Специальные навыки	108	-	-	108	-	-	12	12	21	21	21	21
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	108	-	12	96	-	-	12	12	21	21	21	21
3.	Теоретические занятия	42	-	42	-	-	-	5	5	8	8	8	8
4.	Практические занятия	478	-	-	478	-	-	55	55	92	92	92	92
4.1	Тренировочные мероприятия	260	-	-	260	-	-	30	30	50	50	50	50
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	218	-	-	218	-	-	25	25	42	42	42	42
5.	Самостоятельная работа	218	218	-	-	-	-	25	25	42	42	42	42
6.	Аттестация	18	-	-	-	18	-	3	3	3	3	3	3
6.1.	Промежуточная аттестация	18	-	-	-	18	-	3	3	3	3	3	3
6.2.	Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.	Электронное обучение (с применением ДОТ)	На основании приказа учреждения											

2.2. План учебного процесса для углубленного уровня сложности

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация в часах		Распределение по годам обучения			
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1 год	2 год	3 год	4 год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общий объем часов		2184	220	472	1480	9	3	504	504	588	588
1.	Обязательные предметные области	1096	-	402	694	-	-	254	254	294	294
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	220	-	220	-	-	-	51	51	59	59
1.2.	Общая физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	220	-	-	220	-	-	51	51	59	59
1.4.	Вид спорта	328	-	18	310	-	-	76	76	88	88
1.5.	Основы профессионального самоопределения	328	-	164	164	-	-	76	76	88	88
2.	Вариативные предметные области	550	-	48	502	-	-	125	125	150	150
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	110	-	-	110	-	-	25	25	30	30
2.2.	Развитие творческого мышления	110	-	12	98	-	-	25	25	30	30
2.3.	Судейская подготовка	110	-	12	98	-	-	25	25	30	30
2.4.	Специальные навыки	110	-	12	98	-	-	25	25	30	30
2.5.	Спортивное и специальное оборудование	110	-	12	98	-	-	25	25	30	30
3.	Теоретические занятия	22	-	22	-	-	-	5	5	6	6
4.	Практические занятия	284	-	-	284	-	-	66	66	76	76
4.1	Тренировочные мероприятия	152	-	-	152	-	-	35	35	41	41
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия	132	-	-	132	-	-	31	31	35	35
5.	Самостоятельная работа	220	220	-	-	-	-	51	51	59	59
6.	Аттестация	12	-	-	-	9	3	3	3	3	3
6.1.	Промежуточная аттестация	9	-	-	-	9	-	3	3	3	-
6.2.	Итоговая аттестация	3	-	-	-	-	3	-	-	-	3
7.	Электронное обучение (с применением ДОТ)	На основании приказа учреждения									

Самостоятельная работа обучающихся в пределах 10 % от общего учебного плана. Обучающийся имеет право на обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе на ускоренное обучение, в пределах осваиваемой образовательной программы в порядке, установленном локальными нормативными актами Учреждения.

Текущий контроль успеваемости – форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного учебно-тренировочного занятия;
- в рамках нескольких учебно-тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга – отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико-тактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения на уровне сложности для перевода на следующий уровень сложности и для допуска, обучающегося к итоговой аттестации

Итоговая аттестация – форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

2.3. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан в соответствии с постановлением главного государственного санитарного врача РФ СП 2.4.3648 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г., зарегистрированное в Министерстве юстиции РФ, регистрационный № 61573 от 18.12.2020 г.

Календарный учебный график разрабатывается и утверждается на новый год, таблица № 4.

Календарный учебный график

		Календарный учебный график												Сводные данные																																
Уровни	Год обучения	Январь		Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август			Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Аудиторские занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31														
Базовый	1																																													
	2																																													
	3																																													
	4																																													
	5																																													
	6																																													
Углубленный	1																																													
	2																																													
	3																																													
	4																																													
		ИТОГО																																												

Общее количество учебных недель – 42 недели.

Условные обозначения:

- Э – промежуточная аттестация;
- И – итоговая аттестация;
- К – каникулы;
- Д – стартовая диагностика.

2.4. Расписание учебно-тренировочных занятий

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается директором учреждения по представлению педагогических работников с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно-гигиенических норм (Таблица № 5).

Занятия обучающихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы ДЮСШ на период каникул в форме учебно-тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, участие в тренировочных сборах, отдыха в спортивном оздоровительном лагере дневного пребывания детей, самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Таблица № 5

Расписание учебно-тренировочных занятий на _____ год

УТВЕРЖДЕН
распорядительным актом
руководителя

(указывается наименование
распорядительного акта, его дата и
номер)

№ п/п	Ф.И.О. тренера-преподавателя	Отделение	Группа	Кол-во часов в неделю	Расписание по дням недели	Место проведения учебно-тренировочных занятий
...						
...						
...						

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Спортивная подготовка тхэквондистов – многолетний целенаправленный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки, обучающихся всех возрастных групп.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки на уровнях сложности соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям обучающегося.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных уровнях сложности обучения позволяет достигать необходимый результат.

Задачами занятий по общей физической подготовке (ОФП) являются укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся. Упражнения по ОФП формируют осанку, улучшают работу эндокринной системы, сердечно-сосудистой и вегетативной систем. Все это способствует умственному развитию подрастающего организма.

Упражнения по специальной физической подготовке (СФП) развивают такие качества, как силу, скоростные способности, выносливость, гибкость, ловкость, которые способствуют освоению и реализации технико-тактических действий во время поединков, совершенствованию технических действий. Таким образом, развивается комплекс физических качеств ребенка для адаптации в режиме работы аэробной и анаэробной нагрузки.

Основной задачей воспитательной работы является воспитание моральных и волевых качеств обучающихся, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Выбор средств воспитания определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, уровнем сложности, задачами учебно-тренировочного процесса.

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Для групп углубленного уровня сложности вводится раздел «судейская практика». Участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи, арбитра, помощника секретаря целесообразно начинать углубленном уровне сложности.

Основными формами учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Занятия подразделяются на типы: учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, соревновательные. Цель учебных занятий сводится к усвоению нового материала. На учебно-тренировочных занятиях идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности.

Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности.

Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной работы, успехи и отставание отдельных тхэквондистов.

Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных соревнований. Это могут быть турниры для начинающих тхэквондистов, турниры прикидки с участием квалифицированных тхэквондистов с целью окончательной коррекции состава команды. С их помощью удастся сформировать у тхэквондистов соревновательный опыт.

На базовый уровень сложности первого года обучения зачисляются обучающиеся на основании положения о правилах приёма лиц в муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 17» г. Сочи.

На этом уровне сложности осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники тхэквондо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на углубленный уровень сложности. Группы базового уровня сложности 4-го года обучения включают в себя уже опытных, неоднократно участвовавших в соревнованиях различного ранга детей. Это обусловлено «ранней специализацией», которая практикуется многими тренерами-преподавателями в стране.

Содержание учебных занятий и распределение учебного материала в группах строится на основании учебного плана и годового учебного плана графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

На углубленном уровне сложности группы формируются на конкурсной основе из здоровых детей, проявивших способности к тхэквондо, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Группы углубленного уровня сложности – это обучающиеся, достигающие высоких результатов, ориентированные на поступление в профессиональные образовательные учреждения, образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также в сфере военного дела, ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

Обучающиеся, перешагнувшие этот рубеж, продолжают тренироваться и дальше по индивидуальным планам подготовки.

Перевод по уровням сложности и годам обучения осуществляется на основе выполнения контрольно-переводных нормативов. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от уровня сложности. Для базового и углубленного уровня сложности нормативы являются важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий уровень сложности. Цель подготовки тхэквондистов заключается в достижении физического и нравственного совершенства. Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач – образовательных, воспитательных, оздоровительных.

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям

3.1.1. Базовый уровень сложности.

Теоретические основы физической культуры и спорта

№ п/п	Тема	Содержание
1.	Физическая культура и спорт	Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека. Критерии качественной оценки моторной функции человека. Последствия недостаточной двигательной активности. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Общий и специальный эффект физических упражнений.
2.	Краткий обзор развития Тхэквондо (ВТФ) в России	В России, тхэквондо развивается с 1990 г. и объединяет организации ВТ, ИТФ и ГТ в Союз Тхэквондо России, которое успешно представляет единоборство на чемпионатах международного и мирового уровня.
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма	Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца. Их функции. Артерии, вены, лимфатические сосуды. Состав крови: эритроциты, лимфоциты, тромбоциты, лимфа.
4.	Общие понятия о гигиене	Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Первая помощь при травмах.
5.	Краткие сведения о физиологических основах тренировки	Понятие «навык». Стадии его формирования. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Методы тренировки: упражнение и варьирование.
6.	Морально-волевая подготовка	Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, интернационализма, стойкости, твердости, точности, товарищества и гуманизма. Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятия, соревнований, режима, требовательность тренеров-преподавателей, судей, коллектива, спортсменов, поощрение правильных действий, осуждение неправильных поступков. Самовоспитание как метод психологической подготовки тхэквондиста.
7.	Специальная физическая подготовка	Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций и повышения спортивной работоспособности. Общая характеристика основных физических качеств человека (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость). Понятие об общей и специальной физической подготовке.

8.	Технико-тактическая подготовка	Технико-тактическая подготовка в тхэквондо. Тактика в спорте -- искусство ведения боя, совокупность форм и способов боя в целях достижения наивысшего результата, победы. К тактике следует отнести и разработку плана выступления в состязаниях. В этом плане учитывают возможности спортсмена, особенности его соперников, конкретные условия проведения соревнования, рассчитывают, какие средства, и способы ведения борьбы наиболее полно раскроют возможности спортсмена.
9.	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Соблюдение правил техники безопасности в зале. Предотвращение травматизма, правильное выполнение технических действий, приемов страховки и само страховки. Оказание первой медицинской помощи. Общие сведения о травмах и причина травматизма в борьбе.
10.	Правила соревнований	Запрещенные приемы. Возрастные группы и весовые категории. Правила проведения болевых приемов. Определение победителя в схватке. Начало и конец схватки.
11.	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо". Утвержден приказом Минспорта России от 19 января 2018 года N 36

Общая физическая подготовка (ОФП)

Упражнения на гибкость

1. Силовые упражнения.
2. Упражнения на расслабление мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
4. Упражнения в парах.

Упражнения для развития ловкости

5. Ползание.
6. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
7. Подскоки вверх на заданную высоту;
8. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте.
9. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.
10. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге.
11. прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.
12. Кувырки вперед, назад.
13. Кувырки через левое, правое плечо.
14. Стойка на лопатках.
15. Вставание со стойки на руках в положение мостик.
16. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед.

17. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации.
Ловля предметов при бросках в парах.

18. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

19. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)

20. Подвижные игры и эстафеты.

Быстрота

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент — время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент — скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент — быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстроты.

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и площадки меньшего размера.

2. Эстафеты.

3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.

6. Бег с ускорением.

7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

8. Бег с вариативной скоростью в пределах 70–100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Развитие силы тхэквондиста должно идти по двум направлениям.

Использование общеразвивающих силовых упражнений на гимнастических снарядах и без них, упражнений с отягощениями, в сопротивлении с партнером и т. д.

Воспитание силы средствами специально-подготовительных и специальных упражнений. Специально-подготовительные упражнения должны подбираться так, чтобы сохранялись характер нервно-мышечных усилий и структурное сходство со специальными упражнениями тхэквондиста. К их числу относятся упражнения в непосредственном преодолении сопротивления противника в виде отталкивания (борьба «пуш-пуш»), элементы силового удержания соперника, борьбы и т. п.; преодоление инерции собственного тела при защитах и при переходе от защит к ударам и наоборот; воспитание силы удара на мешках, лапах, в паре с противником и т. д.

Методы воспитания быстроты двигательной реакции

Умение своевременно реагировать на появление благоприятных ситуаций, на активные атакующие или контратакующие действия противника является известной трудностью, преодоление которой неразрывно связано с формированием высшего спортивного мастерства в тхэквондо. Следует указать на три основных вида реакции, встречающихся в тхэквондо: простая реакция, реакция слежения, реакция выбора.

Развитие способности быстро и точно попадать в мишень при собственном передвижении

Большое значение в тхэквондо имеет способность бойца точно попадать в мишень (намеченную точку для удара) при собственном передвижении относительно нее. Эта способность обеспечивает повышение результативности удара (попадания без ответной защитной реакции противника), поскольку собственное передвижение спортсмена относительно противника отвлекает его и делает сам удар неожиданным и непредсказуемым по направлению.

Для достижения способности корректировать точность удара при собственном передвижении используют такие упражнения, как темповой переход от одного снаряда к другому с ударами по нарисованным на них мишеням.

Работа с лапами как средство совершенствования скорости адекватного реагирования в падающих режимах

В тхэквондо традиционно практикуется индивидуальная работа тренера с использованием лап.

Тренер в соответствии с общим перечнем возможных в бою ситуаций выставляет перед тхэквондистом лапу для нанесения по ней соответствующего удара (рис. 9.5.2.1–9.5.2.9).

Кроме этого, он может лапой имитировать ответный или встречный удар противника.

Различные виды спорта и подвижные игры

Баскетбол. Перемещение правым, левым боком, спиной – по одному, парами, тройками, в колонне, по кругу, квадратом, треугольником; меняясь местами стоя в шеренгах – парами и все сразу, по заранее установленным ориентирам (кубики, кегли) или сигналу. Держание, броски и ловля: брать мяч из корзины и вставить на заранее подготовленные места; броски мяча вверх и ловля, ударить мяч об пол и поймать, толкнуть лежащий мяч и догнать его, катить мяч вокруг предметов, подбросить кто выше и поймать, мячом сбить кеглю; броски мяча двумя руками от груди (о стену, в парах), из-за головы, одной рукой от плеча. Передача и ловля: перебрасывание мяча партнеру, броски и ловля с хлопками, ходьба с малым подбрасыванием и ловлей, передача по кругу, в колонне, в шеренге (влево, вправо, вперед, назад) и через одного. Ведение мяча: удары по мячу одной рукой – ловля двумя (на месте и в движении), ведение правой, левой, поочередно (на месте) и с малым

продвижением вперед. Броски: перебрасывание мяча через сетку, веревку, натянутую на уровне поднятой вверх руки, метание в обруч, стоящую корзину, щит, круг на стене – двумя руками от груди, из-за головы, одной от плеча.

Волейбол. Из основной стойки шаг вправо (влево) – вынести руки над собой, приставить ногу, руки опустить вниз, то же самое с шагом вперед и назад. Элементы игры «День и ночь»; при упоминании слова «день» дети берут мяч и руки и перемещаются как им удобно (веселятся), при слове «ночь» нужно вынести мяч над головой и не шевелиться (держаться). То же самое, но со свистком, (один свисток – день, два свистка – ночь), можно и с хлопками. Игра «Сбей кеглю»: наложить кисти рук на лежащий мяч и катить мяч, чтобы сбить кеглю. Игра «Попади в домик»: с одной руки подбросить мяч вверх, переместиться под мяч и отбить его сверху двумя руками, стараясь попасть в лежащий обруч (расстояние 1-2 м); катить мяч вокруг предметов, в парах, тройках. Перемещаясь по кругу, взявшись за руки, водить хоровод (приставной шаг), по определенному сигналу (хлопок, свисток) остановка – сделать 2-3 хлопка – одна рука в кулак, кисть другой руки обхватывает кулак, взяться за руки и двигаться в другую сторону – повторить те же самые хлопки. Имитационные упражнения «Дровосек» (контролировать положение кистей рук).

Футбол. Ведение ногой мяча вокруг предметов; стоя напротив друг друга, обвести мяч вокруг партнера, вернуться на свое место и послать в ноги своему товарищу; обвести стоящие кегли и попасть в ворота; ведение мяча с одной стороны площадки на другую; в парах перекачивать мяч правой и левой ногой, то же самое в стойках; удары по мячу о стенку (остановить мяч и снова послать его в стену). Игра «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Не задень».

Развитие творческого мышления

Творческое развитие берет начало от правильного воспитания и обучения. Оно не может сформироваться без познания окружающего мира. Человек вначале знакомится с обыденным раскладом вещей, явлений, и только потом может их неординарно осмыслить, «переработать».

Развивать творческое мышление – значит формировать и совершенствовать мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение и обобщение, классификацию, планирование, абстрагирование, и обладать такими характеристиками мышления, как критичность, глубина, гибкость, широта, быстрота, вариативность, а также развивать воображение и обладать знаниями разного содержания.

Упражнения и тренинги для развития творческого мышления различают по формам: игровым, индивидуальным или групповым (всем известный мозговой штурм), устным или изобразительным и т.д.

Упражнения и тренинги различают в зависимости от поставленной цели: тренинги для развития воображения, тренинги для развития ассоциативного мышления, тренинги для развития мышления по аналогии и т.д. По своей сути многие из таких упражнений могут показаться банальными, но они помогают

перестроить мыслительную деятельность. Главное, чтобы такие задания были нестандартными, а также специфика дивергентных задач заключается в том, что на один поставленный вопрос может быть не один, а несколько или даже множество верных ответов. В ходе выполнения задач у детей развиваются такие качества, как оригинальность, гибкость, беглость (продуктивность) мышления, легкость ассоциирования, сверхчувствительность к проблемам и другие качества и способности, необходимые в творческой деятельности.

Специальные навыки:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для борца специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Спортивное и специальное оборудование:

- знание устройства спортивного и специального оборудования, используемого в лыжных гонках;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования;
- специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Экипировка для занятий по тхэквондо: капа боксерская, костюм для вида спорта "тхэквондо», перчатки для вида спорта "тхэквондо", протектор-бандаж защитный, защита паха (бандаж, ракушка), шлем защитный для вида спорта "тхэквондо", щитки (накладки) защитные на голень для вида спорта "тхэквондо", щитки (накладки) защитные на предплечье для вида спорта "тхэквондо", жилет защитный для вида спорта "тхэквондо", футы для вида спорта "тхэквондо".

Оборудование и инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий по тхэквондо (ВТФ)

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Напольное покрытие для вида спорта «Тхэквондо» (12х12 м)	штук	1
2.	Весы электронные	штук	2
3.	Гимнастическая стенка	штук	6
4.	Гонг боксерский	штук	1
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Лапа тренировочная	штук	16
7.	Макивара	штук	8
8.	Мат гимнастический (2 х 1 м)	штук	10
9.	Мешок боксерский	штук	8
10.	Ракетка двойная для вида спорта "тхэквондо"	штук	16
11.	Секундомер	штук	4
12.	Скамейка гимнастическая	штук	2

Контрольные упражнения и соревнования

Зачетные требования для групп, закончивших обучение на базовом уровне сложности включают в себя выполнение нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке.

3.1.2. Углубленный уровень сложности.

Теоретические основы физической культуры и спорта

Перечень тематических разделов по теории и методике физической культуры и спорта.

№ п/п	Тема	Содержание
1.	Физическая культура и спорт	Физическая культура - часть культуры человека и общества. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены - победители Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы по видам спорта. Международные результаты тхэквондистов.
2.	Краткая история возникновения и развития тхэквондо (ВТФ)	Возникновение и развитие тхэквондо (ВТФ). Место и значение тхэквондо в отечественной системе физического воспитания.
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма	Органы выделения (почки, мочеточник и мочевой пузырь, кожа).

4.	Общие понятия о гигиене	Весовой режим спортсмена. Сгонка веса. Водно-солевой обмен. Использование бани для коррекции веса спортсмена и восстановления организма. Понятие об инфекционных, простудных и заразных заболеваниях. Меры предупреждения заболеваний. Закаливание как средство профилактики заболеваний.
5.	Краткие сведения о физиологических основах тренировки тхэквондиста	Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Стадии формирования двигательного навыка: иррадиация нервных процессов концентрации возбуждения, стабилизация и автоматизация движений. Устойчивость и изменчивость навыков при разных состояниях организма и ситуациях поединка. Длительность сохранения навыков после прекращения тренировки.
6.	Морально-волевая подготовка	Понятие о психологической подготовке тхэквондиста. Средства и методы волевой подготовки. Волевые качества (выдержка, смелость, настойчивость, решительность, инициативность). Моральные качества. Закономерности связей потребностей и мотивации. Сила мотивации, ее нарастание и исчезновение в зависимости от величины потребностей (биологических, социальных, идеальных). Возрастные особенности мотивации.
7.	Специальная физическая подготовка	Характеристика требований к развитию двигательных качеств тхэквондистов и средства для совершенствования специальных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании тхэквондистов. Признаки недостатка общей и специальной подготовленности. Средства и методы общей и специальной подготовленности.
8.	Технико-тактическая подготовка	<p>Терминология тхэквондо. Основные термины в тхэквондо: Тхэквондо — корейское боевое искусство, сабомним — мастер, инструктор, тренер, тобок — форма для занятий тхэквондо, дан — уровень черного пояса (с 1-го по 9-й).</p> <p>Примечание: согласно правилам транскрипции корейских терминов, правильная форма термина — «тан», однако, данный термин, обозначающий уровень мастерства впервые пришел в Россию из японского языка, и является исключением.</p> <p>Гып — уровень цветного пояса (с 10-го по 1-й), точжан — школа тхэквондо или зал для занятий тхэквондо, синоним пришедшего из японских боевых искусств термина «додзё», кибон дончжак — базовые движения, пхумсэ — технический комплекс, кёруги — олимпийский спарринг, кёкпха — разбивание предметов, хосинсуль — самооборона</p> <p>Пути увеличения эффективности приемов. Способы совершенствования приемов. Параметры технической подготовленности (активность, эффективность, результативность, вариативность, разносторонность). Тактика соревнований.</p>
9.	Правила техники безопасности и предупреждение травматизма	Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально подготовительных упражнениях борца. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по борьбе и другим видам спорта.

10.	Правила соревнований. Их организация и проведение	Права и обязанности участников соревнований. Весовые категории. Взвешивание. Костюм тхэквондиста.
11.	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Согласно Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо". Утвержден приказом Минспорта России от 19 января 2018 года N 36 Уход за оборудованием и инвентарем. Ремонт.

Общая физическая подготовка (ОФП):

- упражнения на гибкость;
- упражнения на расслабление мышц;
- упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий;
- упражнения в парах;
- упражнения для развития ловкости:
- ползание;
- прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
- подскоки вверх на заданную высоту; стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте;
- разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами;
- игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге;
- прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя;
- кувырки вперед, назад. Кувырки через левое, правое плечо;
- стойка на лопатках;
- вставание со стойки на руках в положение мостик;
- страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед;
- упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации;
- ловля при бросках в парах;
- упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг);
- упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус);
- подвижные игры и эстафеты;
- упражнения для развития быстроты;
- подвижные игры;
- спортивные игры по упрощенным правилам и площадки меньшим размером;
- эстафеты;
- бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты);
- имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя);
- бег с максимальной или вариативной частотой движений. Бег с ускорением;

- выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера;
- бег с вариативной скоростью в пределах 70-100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении;
- упражнения для развития силы;
- упражнения на перекладине;
- упражнения на брусьях;
- упражнения с лёгкими отягощениями;
- упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола);
- упражнения с сопротивлением партнёра;
- упражнения для развития выносливости;
- кроссовый бег;
- лыжи;
- плавание.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка (СФП) включает:

- упражнения для развития силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах;
- упражнения для развития быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами, легкими по весу;
- упражнения для развития выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (2—3 мин);
- упражнения для развития гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой;
- упражнения для развития ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка. Имитационные упражнения с набивным мячом.

Различные виды спорта и подвижные игры

Баскетбол. Передвижения. Бег с изменением направления.

Передвижения в «защитной стойке» приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево. Ловля мяча двумя руками на месте, с шагом навстречу летящему мячу. Передача мяча двумя руками от груди: с места, с шагом в направлении передачи. Ведение мяча на месте и при передвижении по прямому шагу и бегом (левой, правой рукой). Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, после отскока от щита; с правой и левой стороны корзины. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Учебные нормативы: техника ведения мяча правой и левой рукой на расстояние 10-15 м; броски волейбольного мяча в корзину двумя руками от груди стоя на месте с расстояния 1 м сбоку от щита (мальчики из 6 бросков – 3-2-1 попадания; девочки из 7 бросков – 3-2-1 попадания).

Футбол. Удары: внутренней и наружной сторонами подъема, внутренней стороной стопы, серединой лба в опорном положении и в прыжке. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Передача мяча на близком и среднем расстоянии.

Судейская практика:

- проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение частей занятий по темам;
- организация и участие в показательных выступлениях;
- проведение соревнований по тхэквондо, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке;
- судейство соревнований.

Развитие творческого мышления:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Специальные навыки

Волевая подготовка. Упражнения для воспитания волевых качеств.

Смелость: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, со скамейки, через партнера. Поединок с сильным противником.

Настойчивость: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, добиться успешного выполнения броска, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Решительность: режим дня и его выполнение, проведение поединка с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке-остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативность: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучения техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки с менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Нравственная подготовка. Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивание приемов. Поддержка, страховка партнера.

Восстановительные мероприятия. В учебно-тренировочных группах применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются психологические средства и медико-биологические.

Из психологических средств педагогические методы внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-

биологических средств: витаминизация, гидротерапия, русская баня, сауна, физиотерапия.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера нагрузок и отдыха, и их продолжительности. На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления.

Спортивное и специальное оборудование

Спортивная экипировка лиц, проходящим обучение по предпрофессиональной программе должна соответствовать международным и всероссийским правилам. Поэтому обучающимся необходимо знать перечень и требования к экипировке.

Медико-биологический контроль

Один раз в год все обучающиеся проходят углубленное медицинское обследование. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, клинический анализ крови и мочи, электрокардиографическое исследование, обследование у врачей специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, гинеколога), врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и работоспособности.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма, обучающегося проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

3.2. Рабочая программа по предметным областям

Рабочая программа по предметным областям разработана в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» и объёмом учебной нагрузки.

3.3. Объем учебной нагрузки

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом образовательной программы и в зависимости от уровня её сложности (Таблица № 7).

Объем учебной нагрузки

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1-2 годы Обучения	3-4 годы обучения
Кол-во часов в неделю	6	8	10	12	14
Кол-во занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	10-12	12-14
Общее кол-во часов в год	252	416	420	504	588
Общее кол-во занятий в год	126-168	126-168	168-210	168-210	210-252

3.4. Методические материалы

Учебно-тренировочные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в спортивно-оздоровительном лагере и участие в учебно-тренировочных сборах.

Формы организации тренировочных занятий: групповая, индивидуальная, фронтальная, самостоятельные занятия.

При групповой форме проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи обучающихся при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа обучающихся одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер-преподаватель имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера-преподавателя, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую литературу.

Распределение времени по частям занятия в зависимости от его типа (мин.)

Часть занятия	Тип занятия			
	учебное	учебно-тренировочное	тренировочное	контрольное
Вводно подготовительная	30-40	25-30	20-25	Разминка проводится самостоятельно
Основная	50-70	55-80	65-90	80-110
Заключительная	10	10	5	10
Итого	90-120	90-120	90-120	90-120

Вводно подготовительная часть – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. Разминка состоит из двух частей – «разогревание» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность.

Основная часть характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности обучающегося.

Заключительная часть обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию.

3.5. Методы выявления и отбора одаренных детей

Выявление и отбор одарённых детей, начинается с базового уровня сложности 1 года обучения. На обучение по программе зачисляются обучающиеся прошедшие индивидуальный отбор по виду спорта «Тхэквондо (ВТФ)»,

Тренер-преподаватель проводит мониторинг достижений своих обучающихся, динамику способностей посредством принятия контрольных нормативов по виду спорта «Тхэквондо (ВТФ)».

Педагогические методы выявления одарённых обучающихся позволяют оценить уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства.

Контрольные испытания позволяют судить о наличии необходимых физических качеств и способностях спортсмена для успешной специализации в том или ином виде спорта.

В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчётом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать обучающийся, а то что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья.

Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в группы базового уровня и группы углубленного

уровня сложности спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности обучающихся.

С помощью психологических методов определяются особенности психики обучающегося, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе соревнований, а также оценивается психологическая совместимость обучающихся при решении задач, поставленных перед спортивной командой.

Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств как активность и упорство, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п.

3.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

Общие требования техники безопасности

К занятиям по тхэквондо допускаются поступающие, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по тхэквондо необходимо соблюдать правила поведения, установленный режим занятий и отдыха.

При проведении занятий по тхэквондо возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы из-за неисправности или не соответствующего размера защитного снаряжения, спортивной формы, спортивного инвентаря;
- травмы из-за применения запрещенных приемов, неправильного подбора спарринг партнеров (значительно отличающихся по возрасту, весовой категории, спортивному мастерству);

В местах проведения занятий по тхэквондо должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила: борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, личной гигиены, соблюдать дисциплину и требования тренера-преподавателя.

Обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка учреждения и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования техники безопасности перед началом занятий

На занятия обучающийся должен приходиться за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться.

Обучающийся должен помыть руки и обработать их дезинфицирующим средством.

Надеть спортивную форму по тхэквондо.

Снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму партнёру.

Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами.

Использование заколок запрещено.

Во время занятий ношение очков запрещено.

Для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.

Требования техники безопасности во время занятий

Нельзя заниматься в спортивном зале без тренера-преподавателя. Проводить действия на борцовском ковре и заканчивать действия только по команде тренера-преподавателя. При разучивании приёмов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию приёмов.

Строго соблюдать правила поведения на занятиях по тхэквондо:

– не допускается применение запрещенных приемов (удары в пах, подсечки, броски);

– нельзя допускать излишней сгонки веса, это может нанести ущерб здоровью;

– нельзя тренироваться с партнером, разнящимся в весе более чем на одну весовую категорию;

– при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. Обеспечение безопасности падения партнёра - обязанность каждого обучающегося.

Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.

Опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера-преподавателя.

Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру – недопустимы.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При возникновении повреждений на даянге для тхэквондо или других местах проведения занятий – прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.

При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя. Немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

Организованно покинуть место проведения занятий.

Снять спортивную одежду и спортивную обувь.

Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

4.1. Воспитательная работа

В данном разделе программы отражены основные средства, методы, различные формы и приемы воспитательной работы и психологической подготовки с обучающимися на различных уровнях сложности программы. Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности. Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Методологические и методические принципы воспитания: общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

Педагогические принципы воспитания:

- гуманистический характер;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности обучающихся;
- комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все воспитывают);
- единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- государственно патриотическое (формирует патриотизм верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к лицам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям как Отечество, честь, совесть);
- приобщение обучающихся к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у обучающихся как умение самоотверженно вести борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя.

Методы и формы воспитательной работы включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение.

Примерный перечень форм воспитательной работы:

- индивидуальные и коллективные беседы;
- собрание с различными категориями специалистов, работающих со спортсменами при подготовке к соревнованиям;
- проведение встреч, обучающихся с выдающимися спортсменами, учеными, артистами и т.д.;
- организация экскурсий, посещение музеев, театров, выставок;
- празднование дней защитников Отечества, дня Победы;
- показательные выступления обучающихся перед школьниками;
- анкетирование, опрос обучающихся и членов их семей;

– квалифицированная реклама жизнедеятельности сильнейших спортсменов России и пропаганда побед отечественного спорта на международной арене в прошлом и настоящем.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров-преподавателей, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров-тренеров-преподавателей, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д. Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие, способность преодолевать специфические трудности, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

В процессе занятий важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать учебно-тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед обучающимися задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение обучающегося – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам обучающегося.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности обучающегося. В коллективе обучающиеся развиваются всесторонне в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: обучающегося к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

4.2. Профориентационная работа

Профориентационная работа в учреждении проводится с целью создания условий для осознанного профессионального самоопределения обучающихся, посредством популяризации и распространения знаний в области профессий физкультурно-спортивной направленности, профессиональной пригодности, профессионально важных качеств человека и профессиональной карьеры, строится на основе личностного восприятия мира профессии.

Для решения этой задачи используются формы и методы организации учебно-воспитательной деятельности, соответствующие возрастным особенностям обучающихся.

Профессиональная ориентация включает в себя следующие компоненты: профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей. Профориентационная работа в образовательном учреждении осуществляется также и в системе внеклассных, общешкольных мероприятий. В группах базового уровня сложности — «Мир профессий». В группах углублённого уровня сложности - самоопределение в области «Человек – труд – профессия».

5. ВОЗДЕЙСТВИЕ ДОПИНГОВ НА ОРГАНИЗМ СПОРТСМЕНА. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА УПОТРЕБЛЕНИЕ ДОПИНГОВЫХ ПРЕПАРАТОВ. ПЛАН АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Допинговые скандалы происходят на глазах у миллиардов зрителей и наносят невосполнимый ущерб репутации государства и всему спорту. Если лет двадцать назад с соревнований отправляли единичных атлетов, то сейчас их выгоняют целыми командами. Выход из создавшегося критического положения видится, прежде всего, в изменении общественного мнения в этой сфере. Общество должно изменить свою позицию по отношению к спортсменам и спортивной фармакологии, иначе в этой войне не будет победителей, – проиграют все: и спорт, и зрители.

Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности. В зависимости от вида спорта, они могут обладать совершенно различными и даже противоположными фармакологическими действиями: от психостимулирующего до транквилизирующего, от мочегонного до кардиотропного влияния.

Название «допинг» происходит от английского слова «*dope*», что означает «давать наркотик». По информации Всемирного антидопингового агентства и Интерпола, нелегальный оборот главного допинга – анаболических стероидов – уже превышает оборот криминального сбыта наркотиков.

Документы, направленные на борьбу с допингом, ратифицированные большинством стран, в том числе и Россией, предусматривают целый ряд обязательных мер: организацию антидопинговых служб, изменение законодательств, борьба с допинг-трафиком.

Одной из важнейших задач в антидопинговой деятельности является разработка и внедрение информационно-образовательных программы, которые нацелены не только на спортсменов, тренеров или врачей, но и на население вообще. То, что на Западе называется программой zero tolerance – нулевой терпимости. Это комплекс специальных программ, которые должны формировать у человека устойчиво-нетерпимое отношение к допингу.

Примерно с середины 50-х годов XX века стимуляторы стали широко применяться в спорте. С одной стороны, результаты резко пошли в гору, с другой - были зарегистрированы десятки случаев, когда атлеты, пользующиеся допингом, умирали прямо на тренировках.

Именно поэтому в 1967 году при Международном Олимпийском комитете была создана медицинская комиссия по проблемам допинга. Возглавил ее наследный принц бельгийского престола Александр де Мерод. Комиссия разработала список запрещенных препаратов. В него вошли две группы: стимуляторы центральной нервной системы и наркотические средства. В Лондоне, а потом и в Германии создали антидопинговые лаборатории.

Регулярное применение допингов вызывает нарушение функций многих физиологических систем. Многие нарушения проявляются не сразу после использования допингов, а спустя 10-20 лет или в потомстве.

Вредное воздействие на организм спортсмена допингов различных групп выражается в следующем.

Большинство стимуляторов обладает побочными эффектами, зависящими от дозы: угнетение дыхания и риск скоростной смерти. Использование стимуляторов может стать причиной того, что со спортсменом в результате неадекватной оценки ситуации может произойти несчастный случай. Кроме того, злоупотребление стимуляторами приводит к лекарственной зависимости.

Наркотики увеличивают болевой порог настолько, что спортсмену не удается распознать, насколько серьезна травма. Вызывают очень быстрое привыкание, ведущее к тяжелой зависимости.

Бета-блокаторы повышают утомляемость и снижают выносливость.

Побочное вредоносное действие анаболических стероидов чрезвычайно разнообразно и опасно. Встречавшиеся ранее в специальной литературе утверждения о безвредном применении анаболических стероидов были основаны на результатах отдельных исследований, проводившихся в течение короткого промежутка времени и оказались неправильными.

Сейчас полностью доказано, что при любом использовании анаболических стероидов, даже в небольших дозах и в течение коротких промежутков времени, следует говорить об абсолютной вредности применения данных препаратов, большей или меньшей. Анаболики всегда причиняют определенный ущерб здоровью атлета. Ряд исследований указывает на возможность появления многих негативных последствий через 15-20 лет после окончания приема

препаратов.

Особенно быстро развиваются и оказываются более выраженными отрицательные побочные эффекты приема анаболических стероидов у детей и подростков. Очень велико их негативное влияние на женский организм.

Влияние длительного приема анаболических стероидов на различные органы и системы организма человека заключаются в следующем.

Патология печени и желчевыводящих путей. В результате проведенных обследований было обнаружено, что до 80 % спортсменов, принимавших анаболические стероиды, страдают нарушениями функций печени. Применение таблетированных форм анаболических стероидов может приводить к нарушению антитоксической и выделительной функций печени и развитию гепатита. Продолжительный прием принимавших анаболических стероидов приводит к закупорке желчных путей, желтухе, причем были отмечены даже смертельные случаи.

Влияние на эндокринную систему. Анаболические стероиды способствуют развитию нарушений в эндокринной системе, особенно негативно влияя на углеводный и жировой обмен. Прием тестостерона взрослыми мужчинами снижает секрецию собственного гормона. При длительном приеме анаболических стероидов развивается атрофия яичек, подавление сперматогенеза, снижение количества спермы, «индекса рождаемости», изменение полового чувства и т.д. Причем для восстановления нормального уровня сперматогенеза требуется 6 и более месяцев, а при длительном приеме стероидов, эти изменения могут стать стойкими, и даже необратимыми. У мужчин прием анаболических стероидов может вызвать развитие признаков гинекомастии, т.е. значительного развития тканей молочных желез и сосков, что в тяжелых случаях может потребовать хирургического вмешательства.

У женщин прием даже незначительных доз анаболических стероидов вызывает быстрое развитие явлений вирилизации: огрубление и понижение голоса, рост волос на подбородке и верхней губе, выпадение волос на голове по мужскому типу, уменьшение молочных желез, увеличение клитора, развитие общего гирсутизма (волосатости), атрофия матки, нарушение и прекращение менструального цикла (дисменорея и аменорея), акне, повышение секреции сальных желез, общая мускулинизация.

Нарушения функций щитовидной железы и желудочно-кишечного тракта. Показано, что прием анаболических стероидов может способствовать нарушениям функции щитовидной железы, деятельности желудка и кишечника, вызвать желудочно-кишечные кровоизлияния.

Психические нарушения. Употребление анаболических стероидов обязательно сопровождается снижением половой активности и нарастающими изменениями в психике - с непредсказуемыми колебаниями настроения, повышенной возбудимостью, раздражительностью, появлением агрессивности или развитием депрессии.

Выраженные сдвиги в характере, поведении нередко приводят к серьезным последствиям: разрыву с друзьями, распаду семьи, возникновению предпосылок для совершения негативных и даже опасных в социальном плане действий.

Влияние на сердечно-сосудистую систему. Анаболические стероиды вызывают нарушения углеводного и жирового обмена, снижая устойчивость к глюкозе, что сопровождается падением уровня сахара в крови. При использовании таблетированных форм анаболических стероидов увеличивается секреция инсулина, что способствует возникновению диабета. Кроме того, возможно развитие атеросклероза и других заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Побочные эффекты действия анаболических стероидов. Прием анаболических стероидов способствует быстрому росту мышечной массы, значительно опережающей рост и развитие соответствующих сухожилий, связок и других соединительных тканей. Это приводит к разрывам связок при тяжелых физических нагрузках, возникновению воспалительных заболеваний и суставной сумки, развитию дегенерации сухожилий. Понижение вязкости мышечной ткани, вследствие задержки воды и натрия, вызывает уменьшение эластичности мышц (субъективно оцениваемое как «крепатура» или «забитость»), невозможность развивать полноценные мышечные усилия. Все это вызывает предрасположенность к травмам мышц и связочного аппарата во время тренировок и соревнований.

Побочные эффекты действия анаболических стероидов у детей и подростков. Прием анаболических стероидов подростками может вызвать необратимые изменения: прекращение роста длинных костей, ранее половое созревание, явления вирилизации и гинекомастии.

Что касается *диуретиков*, то в последнее время в связи с расширением участия наших спортсменов в международных соревнованиях, появилась необходимость установления весовых категорий и соответствующего ограничения веса в момент соревнований. В тяжелой атлетике эта проблема известна уже давно и является весьма острой.

Для срочной сгонки веса в соревновательном периоде, некоторые малокомпетентные тренеры и спортсмены рекомендуют принимать диуретики, т.е. мочегонные средства, хотя известно, что они уже давно внесены в список допинговых средств. Кроме того, в спортивной среде бытует мнение, что прием диуретиков способствует усиленному выводу из организма продуктов распада анаболических стероидов и иных лекарств, и тем самым позволяет уменьшить их отрицательные побочные эффекты и сократить срок отмены препарата перед выступлением.

Следует отметить, что применение мочегонных средств даже в клинике, по лечебным показаниям, требует тщательного лабораторного и врачебного контроля, так как чревато возможными осложнениями. Выводя из организма жидкость вместе с необходимыми для нормального обмена веществ солями (например, калия, требующегося для нормальной работы мышц сердца), диуретики, применяемые без компенсирующей диеты, приводят к развитию сердечной недостаточности. А ее опасность нарастает с ростом физических нагрузок – и в момент наивысших соревновательных усилий, это может привести к острому нарушению сердечной деятельности.

Если пытаться выстроить рейтинг допинговых препаратов по степени их угрозы для здоровья и жизни спортсмена, то получится следующая картина: самыми опасными являются стимуляторы и наркотики, применяемые непосредственно до или во время стартов, они могут вызвать смерть прямо на трассе. На втором месте анаболики и бета-блокаторы (как правило, серьезные последствия употребления этих препаратов «всплывают» через несколько лет после окончания спортивной карьеры) и замыкают список диуретики, которые при разумном использовании практически безвредны.

Дополнительный риск для здоровья существует еще и в том случае, если с веществами и методами применяются еще и инъекции. Нестерильные условия, включая возможность использования одной и той же иглы многократно и разными пациентами, повышают риск передачи инфекционных заболеваний как гепатит и ВИЧ/СПИД.

Следующим этапом в процессе глобализации и унификации антидопингового контроля в спорте стало принятие европейским сообществом «*Конвенции Европейского Союза по предотвращению применения допинга в спорте*» (1995). В течение нескольких лет к Конвенции присоединились все государства ЕС, а также ряд стран, не входивших на тот момент в эту организацию (в том числе и Россия).

В каждой стране существует своя антидопинговая служба, которая по форме может значительно отличаться от подобных зарубежных организаций. В то же время имеется некий набор принципов, которому необходимо соответствовать всем участникам процесса. Он называется *Кодекс ВАДА (всемирного антидопингового агентства)*.

В настоящее время создан Всемирный антидопинговый кодекс, единый для всех субъектов спортивного движения, который после обсуждения и внесения соответствующих поправок в три последовательные версии данного документа в феврале 2003 года в Копенгагене он был утвержден полномочными представителями подавляющей части государств (в том числе и Российской Федерации).

Измененный Всемирный антидопинговый кодекс был утвержден Советом учредителей Всемирного антидопингового агентства 17 ноября 2007 года. Пересмотренный Всемирный антидопинговый кодекс вступил в силу с 1 января 2009 года.

В законопроекте «О внесении изменений в федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» сказано, что под допингом понимаются не только сами запрещенные субстанции и методы, но и действия, которые производятся с ними и с пробами, полученными при допинговом контроле, то есть использование, назначение их спортсмену. Также это распространение, фальсификация допингового контроля, отказ или не предоставление проб и нарушение правила о доступности спортсмена для взятия у него проб.

Особенно важно решение этой проблемы в настоящее время по отношению к юным спортсменам, так как «омоложение» спорта высших достижений привело к тому, что уже в подростковом возрасте спортивная деятельность, становясь ведущей для определенной группы юных спортсменов

(обучающихся в школах Олимпийского резерва, спортивных интернатов, ДЮСШ профессиональных клубов), во многом определяет формирование их личности. Допинг в детском спорте тем и опасен, что, несмотря на угрозу для здоровья, молодые спортсмены согласны на любые жертвы ради покорения наивысших ступеней пьедестала. Используя мощнейшие стимуляторы, они стремятся достичь результата, чтобы в итоге оказаться в национальной сборной страны. В то же время, употребляя запрещенные препараты, молодежь практически лишает себя возможности дальнейшего спортивного роста.

Среди *спортсменов-детей наиболее распространены анаболические стероиды*. Эти препараты форсируют выработку тестостерона в организме и тем самым позволяют быстрее наращивать мышечную массу. Диуретики, которые тоже очень распространены, - это мочегонные средства, используемые, чтобы скрыть применение запрещенных препаратов или максимально быстро сбросить вес, что особенно важно, если в виде спорта, которым спортсмен занимается, есть весовые категории. Часто обнаруживаются в пробах каннабиноиды – гашиш, марихуана.

Огромная роль в предупреждении применения допинга юными спортсменами должна принадлежать родителям. Для того, *чтобы родители юных спортсменов* помогали в антидопинговой пропаганде, *необходимо их первоначальное просвещение, а иногда и коррекционная работа*. Таким образом, одним из перспективных направлений деятельности можно считать *разработку образовательных программ для родителей юных спортсменов*. В связи с трудностями по организации предоставления родителям информации, должна быть определена система мероприятий по реализации разработанных образовательных программ.

Для того, чтобы разработанные образовательные программы были реализованы, необходима *подготовка педагогов*, способных квалифицированно выполнять эту работу.

Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга

Обнаружение допинга грозит спортсмену суровыми наказаниями, вплоть до полного отлучения от спорта. При первом выявлении запрещенных средств (за исключением симпатомиметических препаратов, таких как эфедрин и его производные) *он дисквалифицируется на 2 года, при повторном – пожизненно*. В случае приема симпатомиметиков в первый раз – *дисквалификация на 6 месяцев, во второй на 2 года, в третий – пожизненно*. При этом наказанию подвергается также тренер-преподаватель и врач, наблюдавший за спортсменом.

Применение в качестве допинга каких-либо средств, официально отнесенных к наркотическим, влечет соответствующие административные и уголовные наказания.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

В таблице № 7 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица № 8

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1.	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Руководитель
2.	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в детско-юношеском спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3.	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	декабрь	Заместитель руководителя
4.	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер-преподаватель
5.	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Руководитель

6. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

6.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Для оценки эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Оценка уровня развития физических качеств проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

Система контроля (порядок и формы текущего контроля, формы аттестации) и зачетные требования содержат:

- комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы (Таблицы № 8-16);

– перечень тестов и вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы;

– методические указания по организации промежуточной (по итогам каждого года обучения) и итоговой аттестации обучающихся (по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом).

Критерии оценки реализации дополнительной предпрофессиональной программы на каждом из уровней сложности.

Результатом реализации программы является

На базовом уровне сложности:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

На углубленном уровне сложности:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп по виду спорта;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

**Комплекс контрольных упражнений для оценки
результатов освоения образовательной программы**

Тхэквондо (ВТФ)

Нормативы общей физической подготовки
для проведения промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся
(сдача контрольно-переводных нормативов)
на базовый уровень сложности **БУ-1,2,3**

<i>Юноши</i>			
№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Показатели выполнения упражнения (теста)
1.	Скорость	Бег 30 м. (сек)	не более 6,2 сек.
2.	Координация	Челночный бег 3x8 м. (сек.)	не более 7,4 сек.
3.	Выносливость	Бег 6 мин. (без учета расстояния)	выполнено
4.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз)	не менее 15 раз
5.		Подъем туловища из положения лежа на спине (ко-во раз)	не менее 12 раз
6.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.).	не менее 140 см.
7.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	выполнено
<i>Девушки</i>			
№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Показатели выполнения упражнения (теста)
1.	Скорость	Бег 30 м. (сек)	не более 6,4 сек.
2.	Координация	Челночный бег 3x8 м. (сек.)	не более 7,6 сек.
3.	Выносливость	Бег 6 мин. (без учета расстояния)	выполнено
4.	Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (кол-во раз)	не менее 10 раз
5.		Подъем туловища из положения лежа на спине (ко-во раз)	не менее 10 раз
6.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.).	не менее 120 см.
7.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	выполнено

Тхэквондо (ВТФ)
Нормативы общей физической подготовки
для проведения промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся
на базовый уровень сложности (БУ-4, 5, 6)

<i>Юноши</i>			
№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Показатели выполнения упражнения (теста)
1.	Скорость	Бег 30 м. (сек.)	не более 5,2 сек.
2.	Координация	Челночный бег 3x8 м. (не более сек.)	не более 6,5 сек.
3.	Выносливость	Бег 2 км. (без учета времени)	выполнено
4.	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	не менее 6 раз
5.		Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз)	не менее 22 раз
6.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	не менее 170 см.
7.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-30 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см)	выполнено
<i>Девушки</i>			
№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Показатели выполнения упражнения (теста)
1.	Скорость	Бег 30 м. (сек.)	не более 5,4 сек.
2.	Координация	Челночный бег 3x8 м. (сек.)	не более 6,7 сек.
3.	Выносливость	Бег 1,5 км (без учета времени)	выполнено
4.	Сила	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	не менее 15 раз
5.		Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз)	не менее 20 раз
6.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	не менее 150 см.
7.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-30 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см)	выполнено

Тхэквондо (ВТФ)

Нормативы общей физической подготовки
для проведения промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся
(сдача контрольно-переводных нормативов)
на углубленный уровень сложности (**УУ-1, 2**)

<i>Юноши</i>			
№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Показатели выполнения упражнения (теста)
1.	Скорость	Бег 30 м. (сек.)	не более 5,2 сек
2.	Координация	Челночный бег 3x8 м. (сек.)	не более 6,5 сек.
3.	Выносливость	Бег 2 км. (без учета времени)	выполнено
4.	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	не менее 6 раз
5.		Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз)	не менее 22 раз
6.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	не менее 170 см.
7.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см. с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см.)	выполнено
8.		Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха)	выполнено
9.		Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха)	выполнено
<i>Девушки</i>			
№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Показатели выполнения упражнения (теста)
1.	Скорость	Бег 30 м. (сек.)	не более 5,4 сек.
2.	Координация	Челночный бег 3x8 м. (сек.)	не более 6,7 сек.
3.	Выносливость	Бег 1,5 км. (без учета времени)	выполнено
4.	Сила	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	не менее 15 раз
5.		Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз)	не менее 20 раз
6.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	не менее 150 см.
7.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см. с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см.)	выполнено
8.		Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха)	выполнено
9.		Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха)	выполнено

Тхэквондо (ВТФ)
Нормативы общей физической подготовки
для проведения промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся
на углублённый уровень сложности (УУ-3, 4)

<i>Юноши</i>			
№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Показатели выполнения упражнения (теста)
1.	Скорость	Бег 30 м. (сек.)	не более 5,0 сек.
2.	Координация	Челночный бег 3x8 м. (сек.)	не более 6,3 сек.
3.	Выносливость	Бег 2 км. (мин.)	не более 9 мин.
4.	Сила	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	не менее 10 раз
5.		Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз)	не менее 24 раз
6.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	не менее 200 см.
7.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см. с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см)	выполнено
8.		Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха)	выполнено
9.		Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха)	выполнено
<i>Девушки</i>			
№ п/п	Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения(тесты)	Показатели выполнения упражнения (теста)
1.	Скорость	Бег 30 м. (сек.)	не более 5,2 сек.
2.	Координация	Челночный бег 3x8 м. (сек.)	не более 6,5 сек.
3.	Выносливость	Бег 2 км. (мин.)	не более 11 мин.
4.	Сила	Подтягивание из виса на низкой перекладине(кол-во раз)	не менее 18 раз
5.		Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз)	не менее 20 раз
6.	Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см.)	не менее 180 см.
7.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см. с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см.)	выполнено
8.		Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха)	выполнено
9.		Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха)	выполнено

Тхэквондо (ВТФ)

Нормативы специальной физической подготовки
для проведения промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся
(выполнение обязательной технической программы) -
на базовый уровень сложности (**Б-4, 5, 6**)

Юноши/девушки

№ п/п	Обязательная техническая программа	Показатели выполнения упражнения (теста)
1.	Удары руками в мишень (Ия джумок чируги) 20 раз.	не более 30 сек.
2.	Прямой удар ногой «Ап чаги» 20 раз	не более 30 сек.
3.	Удары ногой (Ануро нерио чаги,) 15 раз.	не более 30 сек.
4.	Удары ногой (Пакуро нерио чаги) 15 раз.	не более 30 сек.
5.	Боковой удар передней/задней ногой наносится подъемом стопы «Дольё-чаги» 15 раз.	не более 30 сек

Тхэквондо (ВТФ)

Нормативы специальной физической подготовки
для проведения промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся
(выполнение обязательной технической программы)
на углубленный уровень сложности (**УУ**)

Юноши/девушки

№ п/п	Обязательная техническая программа	Показатели выполнения упражнения (теста)
1.	Удары руками в мишень «Ия джумок чируги» 25 раз.	не более 30 сек.
2.	Прямой удар ногой «Ап чаги» 25 раз	не более 30 сек.
3.	Удары ногой «Ануро нерио чаги» 20 раз.	не более 30 сек.
4.	Удары ногой «Пакуро нерио чаги» 20 раз.	не более 30 сек.
5.	Боковой удар передней/задней ногой наносится подъемом стопы «Дольё-чаги» 20 раз.	не более 30 сек

6.2. Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы

Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для базового и углубленного уровней сложности программы при прохождении промежуточной аттестации обучающихся

Таблица № 15

№ билета	Содержание
Билет № 1	Вопрос 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.
Билет № 2	Вопрос 1. Основы системы физического воспитания. Вопрос 2. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.
Билет № 3	Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация. Вопрос 2. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.
Билет № 4	Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Вопрос 2. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об томлении и переутомлении.
Билет № 5	Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. Вопрос 2. Восстановительные мероприятия в спорте.
Билет № 6	Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма Вопрос 2. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи п и несчастных случаях.
Билет № 7	Вопрос 1. Обмен веществ и энергии — основа жизни человека. Вопрос 2. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.
Билет № 8	Вопрос 1. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды. Вопрос 2. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.
Билет № 9	Вопрос 1. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции. Вопрос 2. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.
Билет № 10	Вопрос 1. Органы чувств. Вопрос 2. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.
Билет № 11	Вопрос 1. Физиологические основы спортивной тренировки. Вопрос 2. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды.
Билет № 12	Вопрос 1. Физиологическиеметоды определения тренированности юных спортсменов. Вопрос 2. История развития вида спорта «Тхэквондо».

Билет № 13	Вопрос 1. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Вопрос 2. Федеральные стандарты спортивной подготовки.
Билет № 14	Вопрос 1. Техника безопасности при занятиях тхэквондо. Вопрос 2. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.

Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для углубленного уровня сложности при прохождении итоговой аттестации обучающихся

Таблица № 16

№ билета	Содержание
Билет № 1	Вопрос 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. Вопрос 2. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды. Вопрос 3. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Вопрос 4. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.
Билет № 2	Вопрос 1. Основы системы физического воспитания. Вопрос 2. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции. Вопрос 3. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. Вопрос 4. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.
Билет № 3	Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация. Вопрос 2. Органы чувств. Вопрос 3. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. Вопрос 4. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнования в тренировочном процессе и их основные виды.
Билет № 4	Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функция. Вопрос 2. Физиологические основы спортивной тренировки. Вопрос 3. Восстановительные мероприятия в спорте. Вопрос 4. История развития «Тхэквондо (ВТФ)».
Билет № 6	Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. Вопрос 2. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. Вопрос 3. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Вопрос 4. Федеральные стандарты спортивной подготовки.

Билет № 7	<p>Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.</p> <p>Вопрос 2. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена.</p> <p>Вопрос 3. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.</p> <p>Вопрос 4. Техника безопасности при занятиях</p>
Билет № 8	<p>Вопрос 1. Обмен веществ и энергии — основа жизни человека.</p> <p>Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.</p> <p>Вопрос 3. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.</p> <p>Вопрос 4. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.</p>

6.3. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с положением о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО ДЮСШ № 17 Сочи. Для оценки знаний по теоретической части базового и углубленного уровней сложности программы проводится устный экзамен в форме собеседования по пройденным темам и определяется по формуле «Зачет – Не зачет». Для тестирования усвоения программы по предметным областям «общая физическая подготовка» и «общая и специальная физическая подготовка» используются комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (быстрота, координация, силовая выносливость, скоростно-силовые качества и техническое мастерство). Состав упражнений подобран с учётом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовки на уровнях сложности программы.

В соответствии с частью 3 статьи 60 Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 06.02.2020) «Об образовании в Российской Федерации», лицам, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы об образовании и (или) о квалификации, образцы которых самостоятельно устанавливаются организациями, осуществляющими образовательную деятельность.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 352с.
2. Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт. – 2009. – 220с.
3. Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. – 240с.
4. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112с.
5. Глейberman А.Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 256с.
6. Глейberman А.Н. Упражнения с набивным мячом. – М.: ФиС, 2005. – 160с.
7. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт. – 2007. – 140с.
10. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Владос, 1999. – 480с.
11. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1988. – 199с.
12. Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 128с.
13. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 238с.
14. Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 128с.
15. Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 2000. – 152 с.
16. Калашников Ю. Б., Малков О. Б.. Тхэквондо. Программа спортивной подготовки для детско-юношеский спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.:Физкультура и Спорт. – 2009.

Перечень интернет ресурсов

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkppro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/> 39
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
9. Союз Тхэквондо России <https://www.tkdrussia.ru/>