

**КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ Г.БАРНАУЛА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №10» г.БАРНАУЛА**

СОГЛАСОВАНО:
протокол заседания
Педагогического совета

№ 2 от «10» марта 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «СШ №10»
г.Барнаула

_____ О.М. Примакова
«10» марта 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры и спорта по виду спорта
ТХЭКВОНДО «ИТФ»**

Срок реализации: 3 года

Программа адресована обучающимся в возрасте от 5 до 9 лет

Составители программы:

Савельева Т.В. – тренер – преподаватель отделения
тхэквондо ИТФ

Часовских Е.В. – инструктор – методист

г. Барнаул
2025

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Нормативная часть	8
3	Учебный план	12
4	Методическая часть	15
5	Содержание программы	19
6	Перечень информационного обеспечения	36
Приложения		
	Приложение 1 Подвижные игры	38
	Приложение 2 Контрольные нормативы	55

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тхэквондо ИТФ — это один из видов искусства самообороны без оружия. Однако, это далеко не все.

Тхэквондо ИТФ — научно обоснованный способ использования своего тела в целях самообороны, позволяющий в результате интенсивных физических и духовных тренировок необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека.

Тхэквондо ИТФ — 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 ИТФ является искусством самообороны. Понятие «тхэквондо ИТФ» включает также образ мышления и жизни, проявляющиеся, в частности, в овладении капля за каплей высокой моралью, концепцией и духом самодисциплины.

Корейское «тхэ» означает «выполнение удара ногой в прыжке или полете», «квон» — «кулак» (главным образом в контексте нанесения удара или разбивания чего-либо рукой), «до» — «искусство», «путь» — 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 также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких противников.

Тхэквондо ИТФ позволяет слабому получить мощное оружие, овладеть уверенностью в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других.

Программа играет ведущую роль в раскрытии содержания тхэквондо, в применении организационных форм подготовки и совершенствования мастерства тхэквондистов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных. Программа рассчитана на подготовку в спортивно-оздоровительных группах 1-3 годов обучения. Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки в соответствии с этапами подготовки.

Программа для детей 5-9 лет (с начальными формами упражнений тхэквондо) разработаны на основе нормативных документов, регламентирующих физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях и физическое воспитание школьников.

В частности, Федерального закона от 30 апреля 2022 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

Федерации»; Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями); Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; Устава МБУ ДО «Спортивная школа №10» (далее – СШ).

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления обучающихся на основе формирования умственных действий, посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценкой своих возможностей.

Структурирование материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. При этом мыслительной операцией является акт мышления, благодаря которому решается элементарная задача, неразложимая на более простые.

Программный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики тхэквондо. Физическая подготовка включает специальную физическую подготовку и общую физическую подготовку. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими тхэквондо, общая - средствами других видов двигательной деятельности. Психологическая подготовка составлена из материалов для развития волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит программные материалы по теории и методике тхэквондо и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

Для достижения физического и нравственного совершенства спортсменов тренеру – преподавателю необходимо решить три группы задач: тренировочных, воспитательных, оздоровительных. Группа тренировочных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ тхэквондо, овладения двигательной культурой тхэквондо и овладения навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку).

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять

здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

В теоретических занятиях тхэквондист овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры тхэквондо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Занятия подразделяются на тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования - на главные, основные, отборочные и контрольные.

На тренировочных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми ударами, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения.

В них осваивают новый материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности тхэквондиста по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой.

Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом.

Занятия по развитию физических качеств состоят из занятий по тхэквондо и занятий по другим видам спорта. Из тхэквондо используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка.

В практических занятиях, важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения - упражнения для крупных групп мышц, малых групп мышц, а также растирание области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышц шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения. Тренеру рекомендуется показывать прием в обе стороны (в левую и в правую), из стандартного положения, при передвижении тхэквондиста следует выполнять приемы в левую и правую стороны, что позволит увеличить силу мышц слабой стороны тела.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в спортивной биографии спортсмена. Одинаковые права и единые требования к обучающимся облегчают построение процесс подготовки в тхэквондо.

Цель и задачи.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению само выражаться;
- обучение правилам поведения на занятиях.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков;

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе.

В основе обучения тхэквондо лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип всестороннего развития личности обучающиеся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим развитием. В спортивной тренировке требуется, прежде всего, разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов.

Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования спортсменов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы тхэквондо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретается спортивное мастерство. Принцип постепенности – переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики тхэквондо ИТФ. Ярko просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство учителя (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры – старшего товарища) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Содержание образования в программе по тхэквондо ИТФ основано на обучаемости воспитанников. Обучаемость включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личностей, способностей, двигательных и координационных качеств.

Эффективность работы тренеров-преподавателей во многом зависит от учебных планов и программ.

В настоящее время еще остаются открытыми вопросы изучения особенностей обучения и воспитания спортсменов на начальном этапе подготовки, которые отличаются некоторой особенностью в развитии своих личностных качеств, в силу специфики своей не профессиональной спортивной деятельности.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

В настоящей программе выделен один этап - спортивно-оздоровительный.

Образовательная организация имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

По характеру деятельности — образовательная.

По педагогическим целям — физкультурно-спортивная

По форме обучения – учебно-тренировочное занятие.

По форме занятий – групповая.

По возрастным особенностям – от 5 до 9 лет.

Сроки реализации программы – 3 года обучения.

Продолжительность занятий по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта устанавливаются в неделю – 4-6 часов, периодичность - 2-3 раза, продолжительность - по 1-2 академических часа (в зависимости от возраста обучающихся).

Продолжительность одного академического занятия 45 минут. Продолжительность учебной недели – 6 дней, согласно расписанию. Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировочных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

Продолжительность программы: 46 недель и 6 недель, предусмотренных для самостоятельной работы, восстановительных мероприятий в условиях каникулярного периода.

Финансирование: на основании муниципального задания.

Наличие лицензии на право ведения образовательной деятельности.

Наполняемость групп: разрабатывается и утверждается ежегодно комплектованием учреждения, согласно муниципальному заданию на текущий год. Минимальная наполняемость учебных групп от 15 человек.

Кадровое обеспечение:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих подготовку по дополнительной общеразвивающей программе, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021, регистрационный № 66403), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики

должностей работников образования», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 №761н (зарегистрирован Минюстом России 06.10.2010, регистрационный № 18638).

Прием и зачисление обучающихся в группы МБУ ДО «СШ №10» г.Барнаула оформляется приказом на основании ходатайства тренера – преподавателя, заявления родителей (законных представителей), заявления на обработку персональных данных и допуска врача поликлиники по месту проживания, а также протокола нормативов общей и специальной физической подготовки (при наличии конкурса на бюджетные места). Зачисление на учебный год проводится с 1 сентября по 15 октября, далее зачисление проводится по итогам текущей аттестации обучающихся и по итогам просмотра.

Продолжительность этапов спортивно-оздоровительной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах на этапах спортивно-оздоровительной подготовки по виду спорта тхэквондо ИТФ, а также режимы недельной тренировочной работы представлены в таблице 1.

Таблица 1

Продолжительность этапов, минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап, минимальное количество лиц, обучающихся в группах на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта тхэквондо

Год обучения	Этапы подготовки		Возраст (лет)	Наполняемость групп	Недельная учебно-тренировочная нагрузка (час)*	Требования по спортивной подготовленности на конец года
1-й	спортивно-оздоровительный	СОГ- 1	5 лет	14-15 человек	4	выполнение контрольных тестов (упражнений)
2-й	спортивно-оздоровительный	СОГ- 2	от 6-7 лет	14-15 человек	5	выполнение контрольных тестов (упражнений)
3-й	спортивно-оздоровительный	СОГ- 3	от 8-9 лет	14-15 человек	6	выполнение контрольных тестов (упражнений)

На этом этапе решаются следующие задачи:

- формирование стойкого интереса к занятиям по тхэквондо ИТФ;
- всестороннее гармоничное развитие двигательных способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание физических качеств: быстроты, гибкости и координационных качеств;

- разучивание основных приемов техники, а также индивидуальных и групповых тактических действий;
- овладение основами соревновательной деятельности по тхэквондо ИТФ.
- соблюдение правил техники безопасности при занятиях тхэквондо ИТФ;
- обучение страховке, само страховке.
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий тхэквондо ИТФ.

Направленность и содержание подготовки свойственна определенная динамика.

- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.
- Постепенный переход от освоения основ техники и тактики к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.

Структура тренировочного занятия.

1. Вводная часть (разминка).
2. Основная часть (общеразвивающие упражнения (ОРУ), основные виды движений по избранному виду спорта, общая физическая подготовка (ОФП), специально-физические упражнения (СФП), подвижная игра).
3. Заключительная часть (игра малой подвижности, упражнения на расслабления).

Число, содержание заданий и упражнений варьируется в зависимости от возраста детей, погодных условий, двигательной активности и сформированности определенных умений и навыков.

Условия реализации программы

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях, мероприятиях обучающимися;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

Задачи и преимущественная направленность в СОГ:

- содействие укреплению здоровья и нормальному физическому развитию;
- направленное развитие физических качеств обучающихся средствами тхэквондо ИТФ и других видов спорта;
- формирование потребности в здоровом образе жизни и систематических занятиях тхэквондо ИТФ;

- воспитание нравственных, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков бесконфликтного общения в коллективе;
- содействие самовоспитанию и повышению организованности у обучающихся;
- расширение гигиенических знаний и формирование основ самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

На конец этапа обучающиеся должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма;
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по тхэквондо ИТФ;
- овладение теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать.
- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП.

Формы и способы подведения итогов.

Формами подведения итогов являются: промежуточная и итоговые контрольно-переводные испытания, соревнования. Для проверки результатов обучения проводятся тесты, участия в соревнованиях.

Подведение итогов реализации программы.

Знание правила соревнований по тхэквондо ИТФ. Участие в товарищеских встречах.

Недельная учебно-тренировочная нагрузка на учебный год устанавливается приказом директора (в зависимости от муниципального задания)

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата обучающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Программа разработана с учётом следующих основных принципов спортивной подготовки:

□ Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития, обучающихся (общей и специальной физической подготовки, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки, воспитательной работы).

□ Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной подготовки преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

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

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный год в СШ начинается с 1 сентября. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с установленными режимами работ, годовыми учебными планами и программным материалом, распределённым в настоящей программе по периодам обучения.

Количество занятий в неделю – 2-3 занятия. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей обучающегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков обучающихся, что контролируется в течение учебного года (контрольные нормативы, спортивные праздники).

Учебно-тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

1) ориентация уровней нагрузок обучающихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;

2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;

3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся;

4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма обучающегося.

Весь процесс спортивно-оздоровительной подготовки делится на 3 этапа: 1 год обучения, 2 год обучения и 3 год обучения.

Программа предполагает для каждого года обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП.

Каждой учебной группе поставлена задача с учётом возраста и уровня

подготовленности обучающихся и их возможностей.

Программа содержит следующие предметные области отражённые в таблице 2

Таблица 2

Предметные области программы

№ п/п	Разделы подготовки	%
1	Общая физическая подготовка	48
2	Специальная физическая подготовка	18
3	Техническая подготовка	29
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3
5	Контрольные испытания (Промежуточная аттестация)	2

Таблица 3

Соотношение часов тренировочного процесса по виду спорта тхэквондо

№ п/п	Разделы подготовки	СОЭ		
		1 год	2 год	3 год
1	Общая физическая подготовка	88	110	132
2	Специальная физическая подготовка	33	41	50
3	Техническая подготовка	53	67	80
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	7	8
5	Контрольные испытания (Промежуточная аттестация)	4	5	6
	Итого часов	184	230	276

Таблица 4

Примерный учебный план занятий для детей 5(6)-летнего возраста на 46 недель

№ п/п	Содержание	месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Основы знаний	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
2.	Ходьба	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
3.	Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
4.	Бег	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
5.	Лазанье				+	+	+				+		+
6.	Прыжки	+	+	+			+	+	+	+	+		+
7.	Катание, бросание, ловля мяча							+	+	+	+		+
8.	Имитационные упражнения			+	+	+	+	+	+	+	+		+
9.	ОРУ (общеразвивающие упражнения)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
10.	Начальные формы упражнений тхэквондо	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
11.	Висы				+	+		+	+	+	+		+
12.	Упоры					+	+	+	+	+	+		+
13.	Подвижные игры и игровые упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+

14.	Построения, перестроения	+	+			+	+	+	+	+	+		+	
15.	Десятиминутные перерывы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	
16.	Контрольные испытания						+						+	
	Общее количество часов	18	18	18	18	12	12	18	18	16	18		18	184

Таблица 5

Примерный годовой план занятий для детей 7(8) –летнего возраста на 46 недель

№ п/п	содержание	месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Общее количество часов	22	22	22	22	19	19	20	22	18	22		22	230
1	Общая физическая подготовка	12	10	9	10	9	10	9	11	8	11		11	110
2	Специальная физическая подготовка	4	5	3	5	4	3	4	3	5	3		2	41
3	Техническая подготовка	5	7	9	7	5	4	6	7	5	7		5	67
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1		1		1		1	1		1		1	7
5	Контрольные испытания (Промежуточная аттестация)						2						3	5
6	Медицинское обследование	Вне сетки часов												

Таблица 6

Примерный годовой план занятий для детей 9(10) –летнего возраста на 46 недель

№ п/п	содержание	месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Общее количество часов	24	26	26	26	22	24	26	26	24	26		26	276
1	Общая физическая подготовка	10	14	12	14	12	12	12	11	12	12		11	132
2	Специальная физическая подготовка	5	5	6	4	6	2	4	3	5	6		4	50
3	Техническая подготовка	8	6	8	7	4	6	9	11	6	8		7	80
4	Тактическая, теоретическая, психологическая	1	1		1		1	1	1	1			1	8

	подготовка												
5	Контрольные испытания (Промежуточная аттестация)					3						4	6
6	Медицинское обследование	Вне сетки часов											

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание программы, предполагают:

- наличие спортивного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для реализации Программы (таблица 5)

Таблица 5

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Напольное покрытие для вида спорта «тхэквондо» (12х12 м)	комплект	1
2	Доска для разбивания	штук	4
3	Макивара	штук	2
4	Мат гимнастический	штук	2
5	Скакалка гимнастическая	штук	12
6	Весы электронные	штук	1
7	Мяч волейбольный	штук	2
8	Мяч футбольный	штук	2
9	Мяч теннисный	штук	12

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕТЕЙ

ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Тхэквондо ИТФ - это универсальный метод физического развития и воспитания личности. Это сплав древнего боевого искусства, современных спортивных приемов и философии постоянного самосовершенствования. Это искусство, дающее свободу самовыражения и демонстрирующее красоту движений. Принципы тхэквондо ИТФ применимы не только к физическому развитию, но и ко многим другим аспектам жизни.

Тхэквондо ИТФ развивает такие многогранные качества, как координация движений, сила, скорость, скоростная и силовая выносливость,

гибкость и пластика, память, аналитическое мышление, расчетливость действий.

Характеристика детей дошкольного возраста

Всестороннее развитие дошкольников в значительной степени зависит от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но и психического, физического развития маленького человека. Своевременность и высокая эффективность использования различных средств физической культуры в дошкольном возрасте содействуют гармоничному развитию детей, положительно влияет на их умственную сферу, повышает уровень подготовленности к обучению в школе.

В возрасте 5(6) лет на фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются», при перегрузках возникает охранительное торможение. Отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, сила и выносливость пока еще недостаточно развиты.

Кроме сюжетно-ролевых игр, у детей интенсивно развиваются и другие формы игры – игры – фантазии, игры с правилами.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

В старшем дошкольном возрасте происходит активное развитие диалогической речи, зарождается и формируется новая форма речи – монолог. Познавательные процессы претерпевают качественные изменения; развивается произвольность действий. Наряду с наглядно-образным мышлением появляются элементы словесно-логического мышления. Начинают формироваться общие категории мышления (часть – целое, причинность, пространство, время, предмет – система предметов).

Старшие дошкольники проявляют большой интерес к природе – животным, растениям, камням, различным природным явлениям. Они с удовольствием узнают буквы, овладевают звуковым анализом слова, счетом и пересчетом отдельных предметов.

Эстетическое отношение к миру у старшего дошкольника становится более осознанным и активным. Он уже в состоянии не только воспринимать красоту, но в какой-то мере создавать ее.

Характеристика детей младшего школьного возраста

Организм развивается интенсивно. Прирост длины тела в год 3-4 см. кости таза еще не срослись, кости скелета легко поддаются деформации, не окончен процесс окостенения. Мышцы недостаточно развиты, есть угроза искривления позвоночника. Основные изменения имеют нестойкий

функциональный характер и могут быть исправлены при помощи физических упражнений.

Младшие школьники плохо переносят сильные монотонные раздражители. Процесс возбуждения преобладает над процессом торможения. Внимание неустойчиво. Наилучшая устойчивость внимания достигается при применении игрового метода. Анализ движений пока еще не доступен, воспринимается только внешний вид движения, а не содержание. Поэтому необходимо использовать разнообразные движения, команды лучше заменить распоряжениями.

У детей 7-9 лет усиливается потребность общения со сверстниками. Формируется иерархия мотивов и общения. Поэтому необходимо создавать адекватную самооценку у ребенка, формировать мотивы систематических занятий спортом.

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых положений педагогики, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;
- осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах подготовки спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.
2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию лечебно-

педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

На этапе спортивно-оздоровительной подготовки Программа устанавливает для практического раздела, следующие виды спортивной подготовки:

Общая и специальная физическая подготовка с акцентом на развитие качеств быстроты, общей выносливости, ловкости и координации;

Теоретическая подготовка дает представления о спорте и его общественной значимости, истории развития тхэквондо «ИТФ» в стране и за рубежом, о спортивной гигиене, общие понятия о гигиене; основы техники безопасности;

Психолого-педагогические установки тренера – преподавателя направлены на формирование черт спортивного характера, патриотизма, позитивного отношения к окружающему миру, воспитание дисциплины, навыков сотрудничества и коллективизма.

Внедряются разнообразные контрольные испытания и игровые задания, прививается самостоятельность при ответственном отношении к занятиям и техническим средствам, к спортивному инвентарю.

Принципы ведения здорового образа жизни и преимущества ведения трезвого образа жизни в целях закрепления этих принципов у детей и подростков в МБУ ДО «Спортивная школа №10» г. Барнаула.

Одним из важнейших фактором обеспечения безопасности и стабильности развития государства является состояние здоровья населения, прежде всего детей подростков и молодёжи. Поэтому среди приоритетов в настоящее время важное место занимает формирование здорового образа жизни.

К основным факторам, определяющим здоровый образ жизни, отведены:

- отсутствие вредных привычек;
- полноценное и сбалансированное питание;
- физическая активность;
- регулярное осуществление профилактики и прохождения медицинских осмотров, диспансеризации;

- режим дня;
- состояние окружающей среды;
- здоровое психологическое и эмоциональное состояние.

Цели:

- формирование у обучающихся понимания значимости сохранения, укрепления здоровья и навыков здорового образа жизни;
- создание в школе организационно-педагогических, материально-технических, санитарно-гигиенических и других условий здоровьесбережения, учитывающих индивидуальные показатели состояния здоровья обучающихся;
- создание материально-технического, содержательного и информационного обеспечения агитационной и пропагандистской работы по приобщению подрастающего поколения к здоровому образу жизни;
- развитие организационного, программного и материально-технического обеспечения дополнительного образования обучающихся в аспектах здоровьесбережения, их отдыха, досуга.

Задачи:

- вести разъяснительную и просветительскую работу с обучающимися, родителями;
- формирование системы выявления уровня здоровья обучающихся и его целенаправленного отслеживания в течение периода обучения;
- формировать у обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий и внутрине тренировочной деятельности, системы знаний о здоровьесбережении, мотивации на сохранение здоровья;
- привлечение учебно-тренировочных занятий, внутрине тренировочной деятельности, соревновательных мероприятий к формированию здорового образа жизни обучающихся;
- осваивать тренерами-преподавателями новые методы деятельности в учебно-тренировочных занятиях обучающихся, использовать их в учебно-тренировочных занятиях, сберегающих здоровье обучающихся;
- гигиеническое нормирование учебно-тренировочной нагрузки, объема учебно-тренировочных занятий и режима дня;
- способствовать раскрытию потенциала личности обучающегося, через учебно-тренировочную, соревновательную и внутрине тренировочную работу.

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Спортивно-оздоровительный этап

На данном этапе подготовки периодизации тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и формирование навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Программный материал распределяется на весь период обучения тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом и др.

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт	Физическая культура и спорт как средство воспитания человека, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.
2.	Краткий обзор развития избранного вида спорта	История возникновения вида спорта. Тхэквондо, как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов единоборств, понятие о необходимой обороне
3.	Общие понятия о гигиене	Гигиена. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение).
4.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
5.	Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь.	Техника безопасности на занятиях в зале. Правила поведения в МБУ ДО «СШ №10». Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара. Будо-маты. Укладка площадки. Медицинские весы.
6.	Общие понятия о технике	Основные понятия о приемах, защитах, комбинациях и контрприемах, дистанция.
7.	Морально-волевая подготовка	Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание

		патриотизма, стойкости, товарищества, гуманизма, твердости.
8.	Правила соревнований	Возрастные группы и дисциплины. Форма тхэквондиста, программа соревнований, место для соревнований.
9.	Всемирный антидопинговый кодекс	Международный стандарт «РУСАДА», неприемлемость использования допинга в спорте.
10.	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Уход за оборудованием и инвентарем.
11.	Выдающиеся отечественные тхэквондисты	Чемпионы и призеры соревнований

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

В процессе многолетней подготовки не только повышается объем, но и изменяется состав тренировочных средств. Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта тхэквондо «ИТФ»

Общефизическая подготовка.

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силы: *гимнастика* - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног;

Быстроты: *легкая атлетика* - бег 10м, 20м, 30м, прыжки в длину с места;

Гимнастика - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с;

Гибкости: - *гимнастика* - упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц.

Ловкости: *легкая атлетика* - челночный бег 3х10м; *гимнастика* - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; *спортивные игры* - футбол, баскетбол, волейбол; *подвижные игры* - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: *легкая атлетика* - кросс 800м.; *плавание* - 25м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор, лежа и снова в упор присев; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд "направо", "налево", "кругом", построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (СФП)

Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гириями, на боксёрском мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

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

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

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксёрском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

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

Боевая стойка тхэквондиста:

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары руками. Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.

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

Обучение ударам ног: махи вперёд, в сторону, назад

Обучение имитационным упражнениям боевого самбо: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В перчатках: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную и соревновательную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнение, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

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

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. 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. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

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

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Средства, методы, формы воспитательной работы

Во время активного отдыха: средства: устная и наглядная информация; печать; радио; телевидение; кино; литература; театр; музей. **Методы:** убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение. **Формы организации:** совет команды; фотогазеты; радиопередачи; совет ветеранов спорта.

В процессе тренировочных занятий: средства: устная и наглядная информация; печать. **Методы:** убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение. **Формы организации:** совет команды; совет ветеранов спорта; шефы.

В соревновательной обстановке: средства: устная и наглядная информация; печать; радио; телевидение. **Методы:** убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение. **Формы организации:** совет команды; совет ветеранов спорта; шефы.

Программный материал

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки планируется с учетом возрастных особенностей занимающихся. Программный материал может выполняться обучающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера, отдельно от группы).

Теоретический материал.

- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовке к труду и защите Родины
- Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо. История развития тхэквондо и современное направление.
- Правила соревнований: Форма тхэквондиста, программа соревнований, место для соревнований, понятие возрастных групп.
- Основы гигиены и врачебного контроля: значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания.
- Психологическая подготовка: боец с негибаемой волей – цель подготовки в тхэквондо.
- Основы этикета тхэквондо (индивидуальная и групповая беседы)

Теория и методика освоения тхэквондо.

Значение физической культуры и спорта.

Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки. Массовый характер спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях.

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий.

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой костюма тхэквондиста, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале. Уборка зала.

Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

Этикет в тхэквондо.

Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать. Приносить извинения за каждую свою неловкость. Относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

История тхэквондо.

История возникновения тхэквондо. Первый чемпионат Российской Федерации.

Правила поединков в тхэквондо.

Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.

Технико-тактическая подготовка

Последовательность поясов в Тхэквондо ИТФ:

Белый - 10 гуп

Белый с желтой полоской – 9 гуп

Желтый – 8 гуп

Желтый с зеленой полоской – 7 гуп.

Зеленый – 6 гуп.

Зеленый с синей полосой – 5 гуп.

Синий – 4 гуп.

Синий с красной полосой – 3 гуп.

Красный – 2 гуп.

Красный пояс с черной полоской – 1 гуп.

Черный пояс с желтыми римскими цифрами – 1 Дан

Техника.

Махи ногами: прямой снизу вверх, боковой снизу вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки:

Стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги)

Передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги)

Стойка «всадника» - низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги).

Передняя низкая стойка (ап-куби)

Удары руками:

Прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги).

Прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги).

Блоки:

защита нижнего уровня (арэ-маки):
защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь)
защита верхнего уровня (ольгуль-макки)

Удары ногами:

Прямой удар ногой вперед (ап-чаги)

Боковой удар ногой вперед (доле-чаги)

Толчковый удар ногой вперед всей стопой (миро-чаги).

Ученический технический комплекс №1 (Пхумсе: тгык-иль-дянг)

Перемещения:

Прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо.

Вертикальный шаг-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

Техника исполнения ударов и блоков на 10 гуп

Теория — общие вопросы о Тхэквондо, правила соревнований, дать перевод основных терминов.

Стойки — чарёт соги, нарани соги, гуннун соги.

Техника ног — ануро сасон оллиги, бакуро сасон оллиги, ап муруп чаги, ап ча оллиги, двитт ча оллиги, юп ча оллиги, доллё муруп чаги, битуро муруп чаги, оллё муруп чаги.

Массоги — самбо массоги (без противника), гуннун соги.

Техника рук — ап джумок баро джириги, наджундэ пальмок макги, наджундэ сонкаль макги, ан пальмок макги.

Туль — Са Джу Джириги

Исполнение тулей.

Техника исполнения тулей является проходным этапом (обязательно правильное исполнение). Существует следующие правила исполнения туля:

- *Передвижения должны начинаться и заканчиваться в одной и той же точке. Умение добиваться этого свидетельствует о точности движений и правильности стоек.*

- *При выполнении каждого движения тело должно быть обращено в строго определенном направлении, должна применяться правильная стойка.*

- *В зависимости от специфики выполняющихся движений, во время исполнения туля мышцы то полностью напряжены, то полностью расслаблены.*

- *Движения должны выполняться ритмично, "дерганья" недопустимы.*

- *Чередование ускорений и торможений должно строго соответствовать рекомендациям.*

- *Уровни выполнения ударов и блоков и техника выполнения должны соответствовать требованиям энциклопедии тхэквондо.*

Техника исполнения ударов и блоков на 9 гуп

Теория — общие вопросы о Тхэквондо, правила соревнований, дать перевод основных терминов.

Стойки — аннун соги, ниунджа соги.

Техника ног — бакуро сево чаги, бакуро нэрё чаги, ап ча бусиги, ануро нэрё чаги, двиттча бусиги, юп ап ча бусиги.

Массоги — самбо массоги (без противника), ниунджа соги.

Техника рук — ап джумок бандэ джириги, пальмок деби макги.

Туль — Са Джу Макги.

Исполнение тулей.

Техника исполнения тулей является проходным этапом (обязательно правильное исполнение). Существует следующие правила исполнения туля:

- *Передвижения должны начинаться и заканчиваться в одной и той же точке. Умение добиваться этого свидетельствует о точности движений и правильности стоек.*

- *При выполнении каждого движения тело должно быть обращено в строго определенном направлении, должна применяться правильная стойка.*

- *В зависимости от специфики выполняющихся движений, во время исполнения туля мышцы то полностью напряжены, то полностью расслаблены.*

- *Движения должны выполняться ритмично, "дерганья" недопустимы.*

- *Чередование ускорений и торможений должно строго соответствовать рекомендациям.*

- *Уровни выполнения ударов и блоков и техника выполнения должны соответствовать требованиям энциклопедии тхэквондо.*

Техника исполнения ударов и блоков на 8 куп

Техника рук (по три-четыре удара или блока):

- 1) Каундэ ап чируги
- 2) Пальмок наджунде макки
- 3) Паккат пальмок напундэ макки
- 4) Ан пальмок каундэ макки
- 5) Пальмок чуккио макки
- 6) Сонкаль каундэ юп береги
- 7) Дунг джумок напундэ юп береги.

Техника ног (по три-четыре удара):

- 1) **Ап чаги.** Подъем стопы в конечной фазе удара должен быть вытянут по направлению удара, вдоль голени, пальцы ног загнуты «на себя-вверх», колено полностью выпрямлено.

Требуемая минимальная высота удара – 5 см ниже нижнего края пояса. Требуемое время фиксации удара 2-3 секунды. Должен быть правильно выполнен возврат в начальную стойку.

2) **Пакрыо нэрио чаги.** В конечный момент удара, стопа должна сформировать форму «топорика» (стопа натянута на аттестующегося и изогнута на ребро, вытянутый в перед носок не допустим). Замах ногой при ударе должен выполняться изнутри не менее чем на ширину плеч. Должен быть правильно выполнен возврат в начальную стойку.

3) **Аныро нэрио чаги.** В конечный момент удара, стопа должна сформировать форму «топорика» (вытянутый в перед носок не допустим). Замах ногой при ударе должен выполняться снаружи не менее чем на ширину плеч. Должен быть правильно выполнен возврат в начальную стойку.

4) **Долио чаги.** В конечный момент удара стопа должна быть напряжена и правильно сформирована (носок натянут на себя, пальцы загнуты наверх, плоскость стопы параллельна полу) и зафиксирована на высоте плеч и в течении 2-3 секунд. Удар должен наноситься в точку напротив одноименного с ногой плеча. Должен быть правильно выполнен возврат в начальную стойку.

Исполнение тулей.

Техника исполнения тулей является обязательным этапом (обязательно правильное исполнение). Существует следующие правила исполнения туля:

- *Передвижения должны начинаться и заканчиваться в одной и той же точке. Умение добиваться этого свидетельствует о точности движений и правильности стоек.*

- *При выполнении каждого движения тело должно быть обращено в строго определенном направлении, должна применяться правильная стойка.*

- *В зависимости от специфики выполняющихся движений, во время исполнения туля мышцы то полностью напряжены, то полностью расслаблены.*

- *Движения должны выполняться ритмично, "дерганья" недопустимы.*

- *Чередование ускорений и торможений должно строго соответствовать рекомендациям.*

- *Уровни выполнения ударов и блоков и техника выполнения должны соответствовать требованиям энциклопедии тхэквондо.*

Чон-Джи туль

Дан-Гун туль

Техника исполнения ударов и блоков на 7 куп

Техника рук (по три-четыре удара или блока):

- 1) Каундэ ап чируги
- 2) Пальмок наджунде макки
- 3) Паккат пальмок напундэ макки
- 4) Ан пальмок каундэ макки
- 5) Пальмок чуккио макки

6) Сонкаль каундэ юп тереги

7) Дунг джумок напундэ юп тереги.

Техника ног (по три-четыре удара):

1) **Ап чаги.** Подъем стопы в конечной фазе удара должен быть вытянут по направлению удара, вдоль голени, пальцы ног загнуты «на себя-вверх», колено полностью выпрямлено.

Требуемая минимальная высота удара – 5 см ниже нижнего края пояса. Требуемое время фиксации удара 2-3 секунды. Должен быть правильно выполнен возврат в начальную стойку.

2) **Пакрыо нэрио чаги.** В конечный момент удара, стопа должна сформировать форму «топорика» (стопа натянута на аттестующегося и изогнута на ребро, вытянутый в перед носок не допустим). Замах ногой при ударе должен выполняться изнутри не менее чем на ширину плеч. Должен быть правильно выполнен возврат в начальную стойку.

3) **Аныро нэрио чаги.** В конечный момент удара, стопа должна сформировать форму «топорика» (вытянутый в перед носок не допустим). Замах ногой при ударе должен выполняться снаружи не менее чем на ширину плеч. Должен быть правильно выполнен возврат в начальную стойку.

4) **Долио чаги.** В конечный момент удара стопа должна быть напряжена и правильно сформирована (носок натянут на себя, пальцы загнуты наверх, плоскость стопы параллельна полу) и зафиксирована на высоте плеч и в течение 2-3 секунд. Удар должен наноситься в точку напротив одноименного с ногой плеча. Колено выпрямлено. Должен быть правильно выполнен возврат в начальную стойку.

5) **Юп чаги.** Удар выполняется с ньюнча соги, задней ногой. В конечный момент удара, стопа должна быть напряжена, правильно сформирована (носок натянут на себя, пальцы загнуты наверх, плоскость стопы параллельна полу, ребро стопы направлено в сторону удара) и зафиксирована на высоте плеч и в течение 2-3 секунд. Ноги, руки и тазовый сустав в конечной фазе должны находиться в одной плоскости, колено выпрямлено. Должен быть правильно выполнен возврат в начальную стойку.

Исполнение тулей.

Техника исполнения тулей является обязательным этапом (обязательно правильное исполнение). Существует следующие правила исполнения туля:

- *Передвижения должны начинаться и заканчиваться в одной и той же точке. Умение добиваться этого свидетельствует о точности движений и правильности стоек.*

- *При выполнении каждого движения тело должно быть обращено в строго определенном направлении, должна применяться правильная стойка.*

- *В зависимости от специфики выполняющихся движений, во время исполнения туля мышцы то полностью напряжены, то полностью расслаблены.*

- *Движения должны выполняться ритмично, "дерганья" недопустимы.*

- *Чередование ускорений и торможений должно строго соответствовать рекомендациям.*
- *Уровни выполнения ударов и блоков и техника выполнения должны соответствовать требованиям энциклопедии тхэквондо.*

Дан-Гун До-Сан

Тактика ведения поединка

- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях

Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Упражнения для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности.

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости;

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Нравственная подготовка.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами ТХЭКВОНДО.

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: - выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности.

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: - стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: - не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: - выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА

Образовательная организация систематически проводит инструктаж по технике безопасности для тренерско-преподавательского состава.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения обучающихся правила внутреннего распорядка;
- ознакомить обучающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия в соответствии с расписанием;
- присутствовать при входе обучающихся в зал, а также контролировать их уход из зала;
- прибыть на рабочее место за 15 минут до начала занятий;
- вести учет посещаемости учебно-тренировочных занятий в журнале соответствующего образца;
- следить за своевременностью предоставления обучающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях:

- занятия проводятся согласно расписанию;
- все допущенные к занятиям учащиеся должны иметь специальную спортивную форму, экипировку;
- вход занимающихся в зал разрешается только в присутствии тренера;
- при разучивании приемов броски проводить в направлении от центра ковра к краю;
- при всех бросках падающий использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), он не должен выставлять руки при падениях;
- за 10-15 минут до начала тренировочной схватки, обучающиеся должны проделать интенсивную разминку.
- спарринг проводится между участниками одинаковой подготовленности и коэффициента (особенно на этапе начальной подготовки).
- после окончания занятия организованный выход из зала занимающихся проходит под контролем тренера-преподавателя;

Тренер-преподаватель должен:

- проводить систематическую разъяснительную работу по профилактике травматизма на занятиях;
- добиваться дисциплины, точного выполнения своих указаний;
- строго контролировать обучающихся во время учебно-тренировочных занятий, не допуская случаев выполнения упражнений без своего разрешения;
- немедленно прекращать занятия при применении грубых или запрещенных приемов;
- перед началом занятия провести тщательный осмотр места его проведения, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствия санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений;
- обучать безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения;
- по результатам медицинского осмотра знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого обучающегося, в необходимых случаях обеспечивать страховку;
- при появлении признаков утомления или при жалобе обучающегося на недомогание и плохое самочувствие необходимо немедленно направлять к врачу;
- прекращать занятия или применять меры к охране здоровья обучающихся при резких изменениях погоды: гроза, ливень, град, ураган, резких колебаниях температуры.

Общие требования безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по тхэквондо ИТФ

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

Опасные факторы:

- травмы при несоблюдении правил по тхэквондо ИТФ;
- травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности татами;
- наличие посторонних предметов на площадке татами.

Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

Последовательное и прочное освоение обучающимися технико-тактических действий и защитных приемов.

После проведения учебно-тренировочных занятий по тхэквондо ИТФ принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивный костюм (Добок).

Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.
Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования.
Поверхность ковра татами должна быть ровной, без щелей между матами.

Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.).

Ознакомить обучающихся с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.

Проверить состояние здоровья обучающихся перед тренировкой. Запрещается приступать к тренировочному занятию:

- непосредственно после приема пищи;
- после больших физических нагрузок;
- при общем недомогании и незаживших травмах.

Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: капа, шлема, банджа, щитков на руки и на ноги, жилета, перчаток.

Проверить состояние формы «Добок».

Требования безопасности во время проведения занятий

Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

Не выполнять технических действий и не проводить тренировочных схваток без тренера – преподавателя.

Не выполнять технических действий без самостраховки.

Правильный подбор спарринг партнеров.

Обучающиеся должны располагаться по площади ковра, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Не выполнять упражнения на ковре татами с влажной поверхностью.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Соблюдать дисциплину на занятиях.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При плохом самочувствии, появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертости на теле прекратить участие в тренировочных мероприятиях и сообщить об этом тренеру – преподавателю.

При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру – преподавателю. Тренировку продолжать только после устранения неисправностей или замене спортивного инвентаря и оборудования.

При получении травмы спортсменом тренировочного процесса немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить соревнования, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения тренера или администрации школы, исключив панику. Сообщить о пожаре в

ближайшую пожарную часть, администрации школы и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

С разрешения тренера пойти в раздевалку.

Снять спортивный костюм (Добок).

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Система контроля и зачетные требования.

На конец учебной деятельности обучающиеся должны:

- познакомиться с техникой нескольких видов спорта: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр;

- познакомиться, изучить и получить устойчивые знания и навыки различных видов контактных единоборств: тхэквондо, бокса, карате, и других видов;

- получить устойчивые знания, навыки и умения в учебной и соревновательной практике по виду тхэквондо «ИТФ».

Формы подведения итогов реализации программы:
промежуточная и итоговая аттестация.

Способы определения результативности:

- тестирование по техническим нормативам по общей и специальной физической подготовке (2 раза в год);

Технические нормативы по ОФП и СФП.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления в соревнованиях;

- выполнения контрольных упражнений по физической и технической подготовке.

- аттестация;

Аттестация проводится с целью оценить технический уровень учеников. Проводится 2 раза в год. Решаемые задачи: повышение технической подготовки спортсменов

- проведение мониторинга тренировочного процесса

- корректировка спортивной программы

- перевод спортсменов на следующие этапы подготовки.

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Нормативные документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 30 апреля 2022 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями

идополнениями);

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Список литературных источников:

1. Бом В. Тхэквондо: Базовые приемы и техника боя: Пер с итал. / В.Бом, С. Фаверо, П. Джаннерини. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004.

2. Бирюков А.В. Тхэквондо: Эффективная боевая система нападения и защиты. – М.: РИПОЛ классик, 2004. – 192 с.

3. Ким С.Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике/Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 192 с.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 21 с.

5. Степанов С., Головихин Е., Мезенцев В., Ветров А. Практические основы учебно-тренировочного процесса в каратэ и кикбоксинге. Учебно-образовательная программа. — Владимир, Собор, 2009. — 272 с.

6. Шубский А. Тхэквондо WTF. Пумзе. – М.: Изд-во Эксмо, 2002. – 208 с.

7. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/Ю. А. Шулика [и др.]; худож.-оформ. А. Киричюк. — Ростов н/Д: Феникс, 2007. — 800 с.: ил. — (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте).

8. Тхэквондо. Авторская учебная программа для муниципальных образовательных учреждений дополнительного образования детей города Мурманска и Мурманской области. – М., 2004.

9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 408 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

https://altaitkd.ru/thekvondo_itf

<https://rebenokvsporte.ru/taekvon-do-itf-sistema-poyasov-attestatsiya-voprosy-po-teorii/>

<https://itf-russia.ru>

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. «Займи свое место»

Дети садятся по кругу (лицом к середине) на маленькие стулья, поставленные на расстоянии шага друг от друга. Преподаватель называет имена двух рядом сидящих детей. Они встают, выходят за линию стульев и становятся спиной друг к другу. Остальные дети вместе с преподавателем, хлопая в ладоши, говорят: «Раз, два, три - беги!» И пара бежит: один в одну сторону, другой - в другую. Выигрывает тот, кто быстрее добежит до своего места.

2. «Мыши в норках»

На одной стороне комнаты (площадки) - «мышинные норки»; там живут «мыши». Напротив - «кладовая»; там хранятся «продукты» (кубики, шишки, мячики). Кто-то из детей становится «кошкой». По сигналу преподавателя «мыши» выбегают из «норок», направляются в «кладовую» и там «едят». По сигналу «Кошка!» «мыши» бегут в свои «норки», а «кошка» старается их поймать. Пойманные «мыши» садятся в сторонке. Игра закапчивается, когда все «мыши» будут пойманы.

3. «Лошадки»

Играющие становятся парами. Один в паре - «лошадка», другой - «кучер», который управляет лошастью с помощью «возжей» (веревки). По команде преподавателя «лошадки» идут шагом, бегут рысью или останавливаются («Тпру!»). «Лошадки» выполняют движения только по команде взрослого. Тот, кто невнимательно слушал команду и ошибся, выбывает из игры.

4. «Поезд»

Играющие становятся в колонну (в затылок друг к другу) - это «вагоны»; впереди стоит «паровоз». Преподаватель дает свисток. «Паровоз» гудит, и «поезд» начинает двигаться - сначала медленно, потом все быстрее и быстрее. Приближаясь к станции (заранее отмеченное место), «поезд» замедляет ход и останавливается. По сигналу преподавателя «паровоз» дает гудок, и движение возобновляется. «Поезд» может двигаться только после гудка. Если кто-то из «вагонов» начал движение раньше, он выбывает из игры.

5. «Воробышки и кот»

Играющие стоят на небольшом возвышении (скамейке) - это «воробышки на крыше». В стороне сидит на стуле «спящий кот» (кто-нибудь из детей). По сигналу преподавателя «Воробышки, полетели!» «воробышки» спрыгивают с «крыши» и, «расправив крылья» (подняв руки в стороны), разбегаются в стороны. Но вот просыпается «кот» и с криками «Мяу-мяу!» бежит ловить «воробышков», которые прячутся «на крыше». Пойманных «воробышков» он отводит к себе в «дом». Выигрывает тот «воробышек», который остался непопавшим.

6. «Лови, бросай - упасть не давай!»

Играющие становятся по кругу; в руках у одного из них - мяч. Ребенок с мячом говорит: «Лови, бросай - упасть не давай!» - и бросает мяч стоящему рядом. Тот, кто уронит мяч, выбывает из игры.

7. «Поймай комара»

Играющие становятся по кругу (лицом к центру) на расстоянии вытянутых в стороны рук. Преподаватель стоит в середине круга. В руках у него длинный прут (длиной до 1,5 м) с привязанным на шнуре «комаром» (из бумаги или материи). Преподаватель кружит «комара» немного выше голов играющих. Когда «комар пролетает» над головами, дети подпрыгивают, стараясь поймать его руками. Когда «комар» пойман, все хлопают в ладоши.

8. «Гуси»

В одном углу комнаты или площадки очерчивается «дом «гусей», в другом - «луг». «Пастух» (преподаватель) с хворостинкой в руках отводит «гусей» пастись на «луг», а сам возвращается «домой». Через некоторое время «пастух» зовет «гусей»: «Гуси, гуси!». Услышав голос «пастуха», «гуси» отвечают: «Га-га-га!». «Пастух» несколько раз может так звать «гусей», но как только он скажет: «Летите домой!» - «гуси», «расправив крылья» (вытянув руки в стороны) и размахивая ими, бегут в «дом». Выигрывает тот, кто прибежит в «дом» первым.

9. «Что спрятано?»

Играющие садятся за стол. На столе лежат 3-5 различных предметов. Дети внимательно смотрят на лежащие предметы и стараются их запомнить. Один ребенок (по желанию или по очереди) отходит от стола в сторону; в это время один из предметов прячут. Ребенок, подойдя к столу, должен угадать, что спрятано.

10. «Кто быстрее»

Играющие выстраиваются в колонну (друг за другом) и ходят по залу (площадке). Руководитель игры хлопает в ладоши в такт их шагам или ударяет в бубен. Одни дети держат в руках красные, другие - синие флажки. По сигналу руководителя «Стой!» дети останавливаются. Руководитель говорит: «Раз, два, три - сюда беги!» - и поднимает красный флажок, или синий, или оба вместе. Дети должны быстро подбежать к нему и выстроиться в колонну против флажка своего цвета. Выигрывают те, кто быстрее прибежит к своему флажку.

11. «Угадай, что у тебя в руке»

Играющие сидят (или стоят) по кругу и держат руки за спиной. Преподаватель, обходя детей, кладет каждому в руки какой-нибудь небольшой предмет (кубик, шарик, шишку). Получив предмет, ребенок называет его, а потом показывает остальным. Если предмет назван правильно, все хлопают в ладоши. Если предмет назван неправильно, то все дети после показа хором произносят название этого предмета. Ребенок, совершивший ошибку, выбывает из игры. В игре используются только знакомые детям предметы.

Вариант этой игры. Дети сидят по кругу. Вещи лежат в мешочке. Преподаватель подходит к каждому по очереди и предлагает, не глядя вынуть названный предмет из мешочка.

12. «Слушай сигнал!»

Все играющие идут в колонне по одному в обход площадки (зала) или по кругу, и на сигнал преподавателя «Стой!» дети останавливаются там, где их застала команда. Игровое упражнение проводится в чередовании ходьбы и бега.

13. «Перебрось - поймай!»

Дети становятся в две шеренги, одна напротив другой на расстоянии 2 м. У каждого ребенка мяч большого диаметра. Они перебрасывают мячи друг другу двумя руками снизу. Обращается внимание на то, чтобы при ловле мяча руки заранее не выставлялись вперед.

14. «Пройди - не задень!»

Ходьба на носках, руки на поясе, между предметами, поставленными на расстоянии 30 см один от другого (дистанция 2 м).

15. «Повтори действие»

Ходьба в колонне по одному с выполнением движений для рук: в стороны, на пояс, за голову; затем дети бегут в колонне по одному, сохраняя дистанцию, друг от друга. Ходьба и бег чередуются.

16. «Достань предмет»

Дети становятся в две шеренги по обе стороны от натянутого на высоте 1-1,5 м на двух стойках шнура, к которому подвешены небольшие предметы (шарики, колокольчики). Дети первой шеренги выполняют подряд 5-6 прыжков, стараясь достать предметы, и возвращаются на исходную линию. По сигналу преподавателя задание выполняет вторая группа детей. Игровое упражнение повторяется. Основное внимание обращается на энергичное отталкивание от пола (татами) и взмах рук. Преподаватель отмечает тех, кто коснулся предмета.

17. «Ловишки» (салки)

С помощью считалки выбирается водящий-ловишка, он становится на середину площадки. По команде преподавателя «Раз, два, три - лови!» все разбегаются по площадке, увертываются от ловишки, который старается догнать кого-либо из играющих и коснуться рукой (запятнать). Тот, кого ловишка коснулся рукой, отходит в сторону. Когда пойманы 3-4 играющих, то выбирается другой ловишка. Игра повторяется.

18. «Веселые жучки»

Играющие становятся в одну или две шеренги (одна от другой на некотором расстоянии) и принимают положение - стойка в упоре на коленях, опираясь на кисти рук «на четвереньках». По команде преподавателя «Марш!» дети передвигаются на четвереньках до обозначенного места - кто быстрее. Ориентиром могут быть кубики, кегли. Определяется победитель. Затем следующая группа детей выполняет задание. Дистанция - 5 м. В условиях проведения игр на площадке данное упражнение может быть заменено на другое.

19. «Пролезь - не задень!»

Ходьба, перешагивая через бруски (шнуры), положенные на расстояние 2-3 шагов ребенка, попеременно правой и левой ногой, руки на поясе.

Необходимо сохранять равновесие, правильную осанку (голову и спину держать прямо).

20. «Веселые зайки»

Прыжки на двух ногах через шнур, положенный вдоль зала (площадки). Перепрыгивание через шнур справа и слева, продвигаясь вперед, руки произвольно. Дистанция 5 м.

Вариант: с лазаньем под шнуром (высота 40 см).

21. «Переменный шаг»

Кладутся 5-6 набивных мячей в две линии на расстоянии 40 см один от другого. Нужно пройти, перешагивая через мячи попеременно правой и левой ногой, руки за головой, удерживая правильную осанку.

22. «Медвежата»

Ползание в прямом направлении с опорой на ладони и стопы - по-медвежьи. Выполняется шеренгами, от исходной черты. Дистанция 5 м. Не более 3 раз.

23. «Пройди - не упади!»

Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки па поясе. На середине присесть, затем выпрямиться и пройти дальше. Упражнение выполняется в колонне по одному, страховка преподавателем обязательна.

24. «Воротца»

Дети становятся парами и идут в обход зала (площадки), держась за руки. На сигнал преподавателя «Стоп!» все останавливаются и поднимают руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротцами до конца колонны и встает последней, говоря: «Готово!». Дети опускают руки и продолжают ходьбу до нового сигнала.

25. «Кто ушел?»

Дети стоят по кругу. Водящий становится в центр, ему предлагают запомнить играющих, а затем закрыть глаза. Преподаватель дотрагивается до одного из детей и тот выходит из зала. После этого водящему предлагают открыть глаза и отгадать, кто из детей ушел. Если он угадывает, то сам выбирает другого водящего. В противном случае он при повторении игры вновь исполняет роль водящего.

26. «Великаны и гномы»

Ходьба в колонне по одному. На сигнал преподавателя «Великаны» дети идут на носках, подняв руки вверх, затем следует обычная ходьба. На следующий сигнал «Гномы» - ходьба в полуприседе и так в чередовании.

27. «Зайка серый умывается»

Все играющие образуют круг. Выбранный «зайкой» становится в середину. Дети произносят:

Зайка серый умывается,
Видно, в гости собирается.
Вымыл носик,
Вымыл ротик,
Вымыл ухо,

Вытер сухо!

«Зайка» проделывает движения в соответствии с текстом. Затем он скачет на двух ногах к кому-нибудь из детей. То, к кому подойдет «зайка», прыжками отправляется на середину круга. Игра повторяется 5-6 раз. В кругу могут находиться и несколько «заек» - 4-5. Они одновременно проделывают нес движения.

28. «Канатоходцы»

С веревкой можно придумать много разных игр. Кладем веревку на пол: это воображаемый канат. Надо пройтись босиком именно по нему, шаг влево или вправо - значит упал! Можно взять веер, попробовать сделать прыжок, походить боком или спиной.

29. «Догони мяч»

Дети образуют круг, стоя друг от друга на расстоянии вытянутых в стороны рук. С помощью считалки выбирают водящего. Водящий делает шаг назад. Его место в кругу остается свободным. На противоположной стороне круга ребенку дают большой мяч. Дети дружно произносят: «Раз, два, три - беги!». На этот сигнал играющие начинают передавать мяч вправо по кругу, а водящий бежит за кругом в том же направлении, стараясь добежать до своего места раньше, чем до него дойдет мяч. Игру можно повторить уже с новым водящим.

30. «Поймай мяч»

Дети встают в круг спиной к центру и к водящему. У водящего в руках мяч. Он начинает отсчет от 1 до 5. После числа 5 он называет имя одного из детей и подбрасывает мяч вверх. Задача того, чье имя назвали, быстро обернуться и поймать мяч. Кому это не удалось три раза - выбывает из круга.

31. «Море - суша»

На землю кладут обруч или очерчивают круг - это море. Снаружи - суша. По команде «Море!» ребенок запрыгивает в обруч, если звучит команда: «Суша!» - быстро покидает обруч. Можно играть и группой, тогда у каждого играющего должен быть свой круг.

32. «Шарик»

Преподаватель подбрасывает воздушный шар. Пока он летит можно прыгать, бегать, а когда он коснулся пола - все должны застыть и не улыбаться. Кто не выполнил - поет песню или читает стихотворение.

33. «Свободное место»

Играющие становятся по кругу (лицом к середине). Водящий выходит за круг, остальные очерчивают вокруг себя кружки. Обегая круг, водящий дотрагивается до кого-нибудь рукой (осаливает) и продолжает бежать вперед. Осаленный выбегает из своего кружка и бежит в противоположную сторону. Каждый из двух бегущих старается как можно скорее обежать круг и занять свободное место. Осаленный, не успевший занять свое место, становится водящим. Если же ему удалось сделать это, водящий вновь занимает свое место, и игра возобновляется.

34. «Кот и мышка»

Играющие становятся по кругу, держась за руки, но не замыкая его, оставляя в нем «ворота». Руководитель игры выбирает из числа детей «кота» и «мышку». «Кот» становится за кругом, а «мышка» - внутри него. «Кот» старается поймать убегающую «мышку», пробегая через «ворота» или под руками детей. Дети везде пропускают «мышку», а «кота» стараются задержать, приседая и опуская сцепленные руки. Когда «кот» поймает «мышку», они становятся в общий круг. На их место назначаются другие дети, и игра возобновляется.

35. «Ворона и воробьи»»»

Играющие становятся по кругу - это большая «лужа», образовавшаяся после дождя. В «луже» купаются «воробьи». Выбирают «ворону», которая располагается в стороне от круга. Играющие на обеих ногах впрыгивают в круг и выпрыгивают из него. По сигналу руководителя «Ворона!» «воробьи» спешат покинуть «лужу»; «ворона» «летит к луже» и салит «воробьев», не успевших вовремя выпрыгнуть. Осаленные выбывают из игры и отходят в сторону. Игра продолжается до тех пор, пока «ворона» не осалит определенное количество «воробьев» (согласно условию игры, установленному заранее). Те, кого «ворона» ни разу не осалила, считаются победителями.

36. «Переброска мячей»

Играющие становятся в две шеренги, на расстоянии 2 м одна от другой, каждый определяет себе пару. Дети перебрасывают мячи по команде педагога из исходного положения - ноги на ширине плеч, двумя руками из-за головы.

37. «Не попадись на удочку»

Дети становятся по кругу (на расстоянии вытянутых в стороны рук). Руководитель игры становится в центре круга и вращает по кругу шнур («удочку»), к концу которого привязан мешочек с песком. Играющие внимательно следят за мешочком и при его приближении подпрыгивают на месте (мешочек не должен касаться ног). Тот, кого «удочка» заденет, выбывает из игры и отходит в сторону. Игра продолжается до тех пор, пока в кругу не останутся 2-3 ребенка.

38. «Автомобили»

Играющие располагаются на площадке (в зале) в произвольном порядке - это «автомобили». Каждый должен хорошо запомнить свое место - «гараж». По первому сигналу руководителя игры все «автомобили» «выезжают» из «гаражей» и двигаются в любом направлении, стараясь не сталкиваться. В середине площадки стоит «милиционер» из числа детей - с флажком в руках. По сигналу «милиционера», который поднимает флажок, все «автомобили» должны сразу же остановиться. Нельзя двигаться, пока «милиционер» не опустит флажок. По второму сигналу руководителя игры все «автомобили» спешат в свои «гаражи». После этого сигнала преподаватель хлопает в ладоши определенное количество раз (установленное заранее). Тот, кто не попадет за это время в свои «гаражи», или спутает «гараж», или не остановится по требованию «милиционера», один раз пропускает игру. Игра повторяется 3-4 раза.

39. «Салка с мячом»

Дети становятся по кругу. «Салка» - в центре круга; у его ног лежит мяч. «Салка» выполняет различные движения: подскоки, наклоны, приседания, хлопки. Играющие повторяют за ним эти движения. По сигналу руководителя игры: «Раз, два, три - из круга беги!» дети разбегаются в разные стороны, а «салка» быстро поднимает мяч с земли, и бросает его в убегающих. После этого по сигналу руководителя: «Раз, два, три - в круг скорей беги!» дети снова образуют круг. «Салкой» становится тот, в кого попал мяч. Если же никто не осален мячом, остается прежний «салка», и игра продолжается.

40. «У медведя во бору»

Из числа детей выбирают «медведя», для которого отводится определенное место - «берлога». В двух шагах от берлоги чертится линия -это «опушка леса». Дети располагаются на противоположной от «берлоги» стороне площадки (зала). По сигналу руководителя игры они подбегают к «опушке» и делают движения, имитирующие сбор ягод и грибов, одновременно дружно приговаривая: У медведя во бору грибы, ягоды беру. А медведь сидит и на нас рычит.

Когда дети произнесут последнее слово - «рычит», «медведь» с рычанием выскакивает из «берлоги», кого-нибудь ловит и отводит к себе в «берлогу». Когда будут пойманы все дети, выбирают другого «медведя».

41. «Салки с перебежками»

На противоположных сторонах площадки (зала) чертят два «дома». Играющие располагаются в одном из «домов». В середине площадки между «домами» находится водящий. Играющие произносят хором: Мы, веселые ребята, Любим бегать и скакать. Ну, попробуй нас догнать.

С последними словами все перебегают в другой «дом» - напротив. Водящий в это время салит или ловит кого-нибудь. Осаленный или пойманный выбывает из игры. Затем играющие перебегают из нового «дома» в прежний. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не поймает (осалит) всех ребят. Тогда выбирают нового водящего, и игра возобновляется.

Правила игры:

1. Водящий имеет право ловить или салить только вне «дома».
2. Пойманные не должны вырываться из рук водящего.

42. «Кукушка»

Играющие изображают птиц; каждый располагается в очерченном кружке - «гнезде». «Кукушка» - без гнезда. По сигналу руководителя «Кыш, полетели!» - «птицы» покидают «гнезда» и «летают» (бегают), где им угодно; «кукушка» вместе с ними. По сигналу «Домой!» все (в том числе и «кукушка») бегут и занимают любое «гнездо». Оставшийся без «гнезда» становится «кукушкой». Игра повторяется 5-6 раз.

43. «Зайцы в огороде»

На татами или площадке чертят большой круг, чтобы играющие могли свободно встать по кругу (примерно на расстоянии шага друг от друга). Один из играющих - «сторож огорода»; он стоит внутри круга, в маленьком кружке. Остальные дети - «зайцы» - размещаются за чертой и прыгают в «огород»

(круг), чтобы «поесть капусты». «Сторож» старается осалить кого-нибудь из «зайцев», не успевших выпрыгнуть из «огорода». Осаленный идет в середину круга и становится в маленький кружок. Игра продолжается до тех пор, пока не будут пойманы все «зайцы».

Правила игры:

1. Попадать в круг, передвигаться по кругу и возвращаться из него можно только прыжками. Прыгать надо заранее обусловленным способом — на обеих ногах или на одной.

2. Ребенок, неправильно впрыгнувший или выпрыгнувший из круга, становится в маленький кружок.

3. «Сторож» может салить только находящихся в кругу «зайцев».

4. Когда пойманы 3-5 «зайцев», выбирают нового «сторожа» - но только из числа непопавших. С возобновлением игры стоящие в середине круга «зайцы» возвращаются в большой круг.

44. «Оттолкни мяч»

Играющие садятся по кругу, ноги скрестно (лицом к середине), и начинают перекатывать по земле (полу) друг другу большой мяч в определенном направлении. Тот, к кому подкатывается мяч, старается оттолкнуть его от себя рукой (или руками - согласно условию игры). Не сумевший оттолкнуть мяч (мяч касается какой-нибудь части его тела) поворачивается спиной к середине круга и выбывает из игры - до тех пор, пока мяч не коснется следующего ребенка. Игра заканчивается, когда половина играющих нарушит правила.

Правила игры:

1. Мяч разрешается только катать по полу или земле. Нельзя отталкивать мяч ногами. Нарушивший одно из этих правил, выходит из игры.

2. Если мяч задел двух детей, то выходит из игры тот, у которого мяч прошел справа (при условии отталкивать мяч двумя руками или одной правой) или слева (при условии - отталкивать мяч левой рукой).

45. «Мяч по кругу»

Играющие становятся по кругу (лицом к середине) на расстоянии 1-2 шагов друг от друга; каждый чертит вокруг себя маленький кружок. По счету «Раз, два, три!» дети начинают передавать или перебрасывать друг другу большой надувной мяч (диаметром 10-20 см). Уронивший мяч поворачивается спиной к середине круга и в дальнейшей игре не участвует - до тех пор, пока другой ребенок не уронит мяч. Игра продолжается, пока мяч не обойдет круг 1-2 раза. *Правила игры:*

1. Передавать или перебрасывать мяч можно только рядом стоящему, причем в определенную сторону (вправо или влево).

2. Ребенок, передавший мяч через одного, уронивший мяч или вышедший из своего кружка, временно выбывает из игры, пока другой играющий не нарушит одно из перечисленных правил.

46. «Не ошибись!»

Играющие становятся по кругу. Руководитель игры, стоя в круге - так, чтобы все его хорошо видели, - предлагает детям показывать руками только на

то, что он назовет. Например, он говорит: «Покажите уши» - все показывают на уши, и взрослый проделывает то же самое. Когда дети увлекутся, преподаватель предлагает показать, например, ухо, а сам показывает рукой на подбородок. Те дети, кто ошибается и повторяет его движения, временно выбывают из игры. Победителями считаются те (тот), кто ни разу не ошибся. Игра повторяется 5-6 раз.

47. «По мостику»

Из шнуров выкладывается дорожка (ширина 20 см), на середину ставится кубик. Предлагается пройти по мостику па носках, руки за головой, на середине перешагнуть через препятствие. И пройти дальше.

48. «Выполни задание»

Играющие становятся в колонну по одному, затем идут между предметами, поставленными в один ряд на одной стороне площадки или зала; по другой стороне - бегут, перепрыгивая через кубики. Ходьба и бег чередуются. Основная задача - не задевать предметы.

49. «Холодно - горячо»

Ходьба в колонне по одному, по кругу, на сигнал преподавателя «Горячо!» - ходьба на носках, руки за головой, на сигнал «Холодно!» - обычная ходьба. Те же задания проводятся в беге.

50. «Кто быстрее»

Играющие становятся в 3-4 колонны. По сигналу руководителя стоящие первыми в колонне прыгают на двух ногах до линии финиша (дистанция 4-5 м). Тот, кто первым перепрыгнет линию финиша, считается победителем. Затем следующие дети выполняют игровое задание по сигналу руководителя.

51. «Точно в круг»

Дети становятся в 3-4 круга, у всех по два мешочка. В центре каждого круга на расстоянии 2 м от детей лежит обруч. По сигналу дети бросают мешочки в обруч, стараясь попасть в него. Отмечают тех, кто попал, затем дети бегут за мешочками. Упражнение повторяется 2-3 раза.

52. «Быстро возьми»

Все играющие образуют круг. По кругу поставлены различные предметы (кубики, мячи, кегли), которых на 2-3 предмета должно быть меньше количества участвующих детей. Если педагог подаст команду «Быстро возьми!», каждый играющий должен быстро взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять предмет, считается проигравшим.

53. «Найди свой цвет»

В разных сторонах площадки (зала) в небольшие кружки ставят цветные кегли. Играющие плотно располагаются вокруг них. На первый условный сигнал все разбегаются по площадке в рассыпную. На второй сигнал «Найди свой цвет!» каждый играющий должен найти кеглю соответствующего цвета. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

54. «Точно в цель»

Ставятся три корзины (или кладутся обручи), дети становятся вокруг корзин на расстоянии 2 м, в руках у каждого по два мешочка. По сигналу

преподавателя они метают мешочки правой и левой рукой в горизонтальную цель - корзину, затем бегут за мешочками. Задание повторяется.

55. «Ползи - толкай»

Дети ползают на четвереньках, подталкивая головой набивной мяч (вес 0,5 кг) в прямом направлении, дистанция -5м. Упражнение проводится шеренгами.

56. «Перебрось - поймай»

Играющие становятся в две шеренги, исходное положение - стойка ноги врозь (на ширине плеч). В руках у одной группы детей мячи большого диаметра. По сигналу педагога дети бросают друг другу мячи двумя руками из-за головы. Главное, не прижимать мяч к груди во время его ловли и следить за полетом мяча.

57. «Проползи - не задень»

4-5 набивных мячей кладут вдоль зала на расстоянии 1 м друг от друга в 3-4 ряда. Дети становятся в колонны (по количеству рядов из мячей) и ползают между мячами на ладонях и коленях, стараясь не задевать их. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание.

58. «Быстро из круга»

Дети образуют круг. В середине круга одна треть играющих. Стоящие по кругу поворачиваются в правую сторону и держась за руки, бегут (или идут). Стоящие в центре круга хлопают в ладоши в такт бега (или ходьбы). По сигналу преподавателя «Стой!» идущие по кругу останавливаются и поднимают вверх сцепленные руки. Преподаватель считает до трех. За это время стоящие в середине должны выбежать из круга. После счета «три» дети быстро опускают руки. Неудавшиеся выбежать считаются проигравшими. При повторении игры в центр круга становятся другие дети. Игра повторяется с таким расчетом, чтобы все дети поочередно побывали в центре.

59. «Ловкие зайчата»

Продвигаясь вперед, прыгать на двух ногах справа и слева через шнур, повернувшись к нему боком. Дистанция 5 м. Повторить 2-3 раза. Задание выполняется двумя колоннами.

60. «Река и ров»

Играющие идут в колонне по одному, на сигнал преподавателя «Ров справа!» дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону или не успел выполнить команду, считается упавшим в реку, ему помогают выбраться, подавая руку. Затем все снова строятся в колонну по одному и продолжают ходьбу до следующего сигнала.

61. «Новые пятнашки»

Детям раздается одинаковое количество бельевых прищепок, которые они цепляют себе на одежду. Когда ребенок поймает кого-то из играющих, он цепляет ему свою прищепку. Выигрывает тот, кто первым освобождается от прищепок.

62. «Съедобное - несъедобное»

Водящий держит в руках мяч, он бросает его играющим, выкрикивая при этом слова в произвольном порядке. Если слово «съедобное», мяч надо поймать, если нет - оттолкнуть или просто не ловить.

Вариант. «Бывает - не бывает». Водящий бросает мяч играющим, выкрикивая действия каких-либо предметов. Скажем, «поезд едет, яблоко висит, стол летает...». Если такое бывает — игрок ловит мяч, если нет - отталкивает.

63. «Совушка»

На площадке обозначается гнездо Совушки (круг), в котором она находится. Остальные играющие: мышки, жучки, бабочки — располагаются по всему залу (площадке). По сигналу преподавателя «День!» все ходят, бегают по площадке, передавая движениями характер образа, стараясь не задевать, друг друга. Через некоторое время преподаватель произносит: «Ночь!», и все замирают, оставаясь на месте в той позе, в которой их застала команда. Совушка просыпается, вылетает из гнезда и того, кто пошевелится, уводит в свое гнездо. По сигналу «День!» Совушка улетает, а мышки, жуки, бабочки снова начинают резвиться. Игра повторяется с другим водящим (из числа ни разу не пойманных).

64. «Самолеты»

Дети распределяются на три команды и размещаются в разных сторонах зала (площадки), перед каждой ставят по одному предмету разного цвета (кубик, кегля). Играющие изображают летчиков. По команде преподавателя «К полету приготовиться!» дети выполняют круговые движения согнутыми руками - заводят моторы. На сигнал «Летите!» дети поднимают прямые руки в стороны и бегут в разных направлениях по всей площадке. По команде «На посадку!» самолеты возвращаются и приземляются (строятся в свои звенья и опускаются на одно колено, прямые руки в стороны). Отмечается то звено, которое построилось быстрее и красиво (выдержано расстояние друг от друга).

65. «У кого мяч?»

Дети образуют круг (если группа малочисленна, то полукруг). Выбирают водящего. Он становится в центр круга, а остальные плотно придвигаются друг к другу, руки у всех за спиной. Кому-либо из играющих дается мяч малого диаметра, и дети передают его по кругу за спиной. Водящий старается угадать, у кого мяч. Он произносит: «Руки!», и тот, к кому обращаются, должен показать обе руки ладонями вверх. Если водящий угадал, он берет мяч и становится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим. Игра повторяется.

66. «Передал - садись»

Играющие становятся на исходную линию в несколько шеренг по 5-6 детей. Перед каждой шеренгой находится водящий с мячом большого диаметра на расстоянии 1,5-2 м. По команде преподавателя водящий перебрасывает мяч игроку, стоящему первым в шеренге, тот так же посылает мяч обратно и садится на пол (ноги скрестно). Затем мяч получает второй игрок и так далее. Когда водящий получит мяч от игрока, стоящего

последним, он поднимает мяч над головой и в этот момент все играющие данной шеренги должны быстро встать. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание. При повторении упражнения выбирают другого водящего.

67. «Проползи - не урони»

Ползание по гимнастической скамейке в упоре на коленях и предплечьях с мешочком на спине. Дети становятся в шеренгу перед скамейкой. Ребенок, стоящий первым, подходит к скамейке, занимает исходное положение - становится на четвереньки, второй, стоящий за ним в шеренге, кладет ему на спину мешочек с песком. Надо проползти до конца скамейки таким образом, чтобы мешочек не упал и так один за другим дети выполняют задание.

68. «Догони свою пару»

Играющие становятся на одной стороне площадки в две шеренги: одна впереди, другая сзади (отступив на 2-3 шага). По команде педагога дети первой шеренги быстро перебегают на другую сторону площадки (за условную линию), а дети второй стараются их осалить, каждый свою пару. Перебежав на другую сторону площадки, дети меняются ролями. Игра повторяется 3-4 раза.

69. «Ловкие и быстрые»

В две линии ставятся кегли (дистанция 5 м) на расстоянии 40 см одна от другой. Играющие становятся в две колонны и прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед между кеглями. Затем шагом возвращаются в свою колонну с внешней ее стороны. Побеждает команда, выполнившая задание быстро и без потерь (не задевая кегли).

70. «Канатоходцы»

Дети становятся в две колонны, затем идут по гимнастической скамейке парами, держась за руки. В конце скамейки надо разъединить руки и спокойно сойти с нее, не спрыгивая.

71. «Успей выбежать»

Играющие образуют круг. В центре круга находится примерно одна треть детей. Дети, стоящие по кругу, берутся за руки, идут вправо, по сигналу педагога бегут. Стоящие в центре ритмично хлопают в ладоши. По сигналу «Стой!» дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Преподаватель считает до трех. За это время ребята, стоящие в центре, должны успеть выбежать из круга. После счета «Три!» дети быстро опускают руки вниз, не успевшие выбежать считаются проигравшими. При повторении игры на середину выходят другие дети.

72. «Кто быстрее до кегли»

Дети становятся в шеренгу у исходной черты и по сигналу преподавателя прыгают на правой (или левой) ноге, кому как удобно, до кеглей (дистанция 4 м). Возвращаются обратно шагом. Затем задание выполняет вторая шеренга. Можно выполнять упражнение в колоннах.

73. «Ловкие и сильные»

Ползание по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь двумя руками хватом рук с боков скамейки.

74. «Перебрось - поймай»

Играющие становятся в две шеренги на расстоянии 3 м одна от другой. Между шеренгами на равном расстоянии от каждой проводится коридор шириной 0,5 м (вдоль шеренги). По сигналу преподавателя игроки первой команды, имеющие мячи малого диаметра, бросают их правой рукой в коридор, а игроки второй шеренги ловят мячи двумя руками после отскока. Игровое упражнение с мячом развивает координацию движений, ловкость и глазомер.

75. «Перепрыгни - па задень»

Дети становятся в две колонны. По обеим сторонам зала выкладываются шнуры. Дети прыжками на двух ногах через шнур, стоя к нему боком, продвигаются вперед (без пауз), перепрыгивая шнур, справа и слева. Затем шагом возвращаются в свою колонну. Длина шнура 4-5 м.

76. «Переноска мячей»

Игроки становятся в 3-4 колонны по углам площадки. В центре площадки обруч большого диаметра (или корзина), где находятся малые мячи (или мешочки) по количеству играющих. По команде педагога стоящие первыми в колоннах бегут к обручу, берут по одному мячу, возвращаются в свою колонну и становятся в ее конец. Второй игрок начинает бег после того, как первый пересечет обозначенную линию, и так действуют все играющие. Побеждает команда, быстро и без потерь (не уронив мяча) выполнившая задание.

77. «Мяч над головой»

Играющие распределяются на тройки. Двое играющих перебрасывают мяч друг другу, а третий находится между ними и старается коснуться мяча, и если ему удастся, то он меняется с тем игроком, от кого направлялся мяч.

78. «Мяч в воздухе»

Играющие становятся в круг, в центре водящий с мячом большого диаметра. Он высоко подбрасывает мяч вверх и называет имя одного из детей, тот, в свою очередь, должен подбежать и поймать мяч, а водящий бежит на его место. Если же тот, кого назвали, не успевает поймать мяч, дети быстро разбегаются, а ребенок, подняв мяч с земли, говорит: «Стой!» - и бросает мяч в ноги одному из играющих. Тот, в кого попали мячом, становится водящим, игра продолжается.

79. «Фигуры»

Играющие идут по кругу, в центре находится водящий. По сигналу преподавателя (свисток, хлопок в ладоши) все останавливаются и замирают, приняв различные позы. Водящий выбирает того, чья фигура ему понравилась больше, и меняется с ним местами. Игра повторяется с другим водящим.

80. «Хитрая лиса»

Играющие становятся по кругу на расстоянии одного шага один от другого. В стороне, вне круга обозначается дом лисы. По сигналу преподавателя дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны

круга и незаметно дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим - «хитрой лисой». Дети открывают глаза и хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрая лиса, где ты?». После третьего раза играющий, выбранный «хитрой лисой», быстро выбегает на середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!». Все разбегаются по площадке (залу), а «лиса» их ловит (пятнает) и уводит к себе. Подсчитывают количество пойманных «лисой». Игра повторяется с другим водящим.

81. «Парашютисты»

Играющие распределяются на две-три команды. По количеству команд ставятся гимнастические скамейки - это «самолеты». В конце каждой скамейки обозначается круг диаметром 50 см - это место приземления. По первому сигналу педагога команды (колонны) по одному входят на гимнастическую скамейку - «сажаются в самолеты». По второму сигналу «парашютисты» по одному прыгают с «самолета», стараясь точно приземлиться в указанное место (кружок).

82. «Мостик»

Игроки делятся на несколько команд. Команды строятся на линии «старта» в колонны по одному. 1-е номера команд встают на «гимнастический мостик», 2-е номера проползают под 1-ми и тоже встают на «мостик», тоже проделывают остальные участники команды. Игроки перемещаются данным образом до линии «финиша». Выигрывает команда первой добравшейся до «финиша».

83. «Коснись ногой "лапы"»

Участники делятся по парам; 1-е номера держат "лапы", 2-е встают напротив них примерно на расстоянии 1 метра.

1-е задание: "лапа" держится на уровне груди 2-х номеров, которые под счет тренера делают 10-ть прямых махов ногами, обязательно касаясь ногой "лапы" (тот, кто держит "лапу", считает количество касаний);

2-е задание: то же, только "лапу" держать на уровне головы;

3-е задание: то же, только "лапу" держать на 10 – 15 см выше головы.

После выполнения задания игроки меняются местами. Выигрывают те, кто большее количество раз попал по "лапе".

84. «Гусеница»

Участники делятся на несколько команд и строятся в колонну по одному. По команде тренера, 1-е номера должны преодолеть расстояние от старта до финиша при помощи шпагата: участник садится на продольный шпагат как можно ниже; далее он встает на точку, где оказалась впереди стоящая нога, когда игрок сел на шпагат; далее еще шпагат с другой ноги и подъем, перемещаясь таким образом до линии финиша. В случае неправильного выполнения задания, ученик возвращается и начинает заново. После команда дается следующим номерам. Выигрывает ученик, первым преодолевший расстояние.

* Тоже задание, но с поперечным шпагатом.

Игровые задания, направленные на обучение и совершенствование технических навыков тхэквондо:

1. «Принеси команде балл»

Игроки делятся на две команды. Из каждой команды выходит по одному игроку; вышедшие выполняют заданный технический элемент, который оценивается преподавателем по пятибалльной системе. Поочередно игроки меняются, участвовать должны все игроки равное количество раз. Полученные баллы суммируются, выигрывает команда, получившая большее количество баллов.

2. «Шагни вперед»

Подготовка: зал размечается параллельными линиями, находящимися на одинаковом расстоянии друг от друга (50 –70 см). Выделяется линия, находящаяся в центре зала.

Ход игры: Играющие выстраиваются в одну шеренгу вдоль центральной линии. По команде тренера участники выполняют заданный технический элемент или «связку». Игрок, выполнивший задание правильно делает шаг вперед; а участники, выполнившие задание неправильно – шагают назад. Выигрывают те, кто сделал больше шагов вперед.

3. «В присядку»

Участники делятся по парам и встают друг напротив друга. По команде тренера 1-е номера делают 10 «приседаний с ударами ногами» - спортсмен приседает, поднимается и делает оговоренный удар ногой, затем повторяет упражнение. Вторые номера следят за правильностью выполнения и подсчитывают количество сделанных упражнений. Неправильно сделанное упражнение не засчитывается. Выигрывает спортсмен, выполнивший задание быстрее.

*Можно удары ногами бить по "лапам".

4. «Торжественный марш»

Спортсмены делятся на несколько команд и строятся в колонны по одному. По команде тренера 1-е номера начинают «торжественный марш» по залу – маршируют как солдаты, но ногу поднимают до уровня головы и делают это медленно. Тренер отмечает лучших спортсменов в каждой линии.

5. «Напиши»

Участники строятся так же, как в игре «торжественный марш». Тренер дает задание: перемещаясь вперед, написать в воздухе слово (например, Тхэквондо!) ногами, т.е. шаг вперед, левая нога в воздухе рисует букву; далее еще шаг – правая нога рисует букву. Буквы стараться рисовать в полный рост (того, кто рисует). Тренер отмечает учеников, лучше всего справившихся с заданием.

6. «Рыбалка»

Игроки рассчитываются на 1-й, 2-й. Первые номера берут в руки прыгалки (сложенные вдвое) и встают на линии старта – это рыбаки. В двух шагах от них (за линией старта) встают вторые номера – рыбки. По сигналу начинается «рыбалка» - первые номера стараются догнать «рыбок» и накинуть

на них «сачок» - прыгалки. Пойманные «рыбки» становятся рыбаками. Выигрывают те, кто был пойман меньшее число раз.

7. «Не роняй»

Участники делятся на несколько команд. Команды строятся в колонны по одному на линии старта. У каждого игрока в руках «мешочек» (размер, примерно, 10 × 10; вес около 200 грамм).

По команде преподавателя первые номера перемещаются в заданной стойке (можно с ударами и блоками). При выполнении задания «мешочки» кладутся на голову. Задача игроков – пройти все расстояние, не уронив при этом «мешочек». Уронивший «мешочек» начинает свой «путь» сначала. Когда первый номер команды доходит до финишной линии, стартует второй номер. Выигрывает команда, первой завершившее задание.

8. «Равновесие»

Игроки строятся в зале. У каждого игрока «мешочек» (см. выше). При выполнении задания «мешочек» кладется на голову. Стоя в заданной стойке, участники под счет выполняют команды тренера (различные удары ногами, руками, блоки). Игрок, уронивший «мешочек», получает штрафное очко. Выигрывают те, у кого не было штрафных очков.

*По команде преподавателя, участники выполняют технический комплекс Пхумсе. Уронившие «мешочек» начинают Пхумсе с начала. Выигрывает тот, кто сделал Пхумсе с первого раза.

9. «Встань на точку быстрее»

Подготовка: по залу размечаются «точки»; расстояние между точками не менее метра.

Проведение: игроки встают на «точки»; каждый запоминает, кто на каком месте стоит. По команде тренера ученики разбегаются в разные стороны и бегают по залу произвольно. По второй команде участники должны как можно быстрее встать на свои места. Проигравшим считается ученик, вставший на «точку» последним.

*На «точку» надо встать в названную тренером стойку.

10. «Названный номер»

Участники делятся на несколько команд. Команды располагаются за линией старта. Игроки каждой команды проводят расчет по порядку номеров и запоминают свои номера. Руководитель дает задание: преодолеть дистанцию до финиша и обратно определенным способом; затем называет на выбор любой номер. Игроки под этим номером сразу же выполняют упражнение. Игрок, неправильно выполнивший задание, возвращается назад и начинает сначала. Тот, кто выполняет задание быстрее, приносит очко своей команде. Далее тренер называет другие номера. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

11. «Убегай быстрее»

Подготовка: в зале по кругу выставляются табуретки (на расстоянии 1,5 – 2-х метров друг от друга) – «внутренний круг»; на расстоянии 2-х метров от них тоже выставляются табуретки – «наружный круг». Участники делятся на 1-й, 2-й.

Проведение: 1-е номера бегут по внешнему кругу, 2-е – по внутреннему, в противоположных направлениях. По первому сигналу тренера игроки внутреннего круга стараются осалить игроков внешнего круга, которые выбегают за пределы своего круга и бегают по залу. По второму сигналу (через 5 – 7 секунд) игра останавливается. Затем игроки меняются местами. Выигрывает тот, кого не удалось осалить.

*Можно разнообразить игру: по сигналу игроки внутреннего круга стараются осалить игроков наружного круга, прежде чем те успеют сесть на табуретки (количество табуреток «наружного круга» должно равняться количеству игроков этого круга).

12. «Хвостик II»

Игроки делятся на две (или более) команды. У каждой команды «хвостики» разного цвета. По команде тренера игроки каждой команды пытаются сорвать «хвостик» у игроков команды-соперника. Игроки, потерявшие «хвостики», выбывает из игры. При этом, если кто то из участников сорвет «хвостик» у игрока своей команде – игра оканчивается и его команда будет считаться проигравшей. Если этого не произошло, то выигрывает команда, набравшая больше «хвостиков» до завершения игры.

Оценка физической подготовленности детей 5-6 лет, мальчики

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий, 100% и выше	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего, 51-69%	Низкий, 50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<i>Тест: бег на 30 м (с)</i>					
5,0-5,5	6,9 и ниже	7,0-7,5	7,6-8,1	8,2-8,9	9,0 и выше
5,6-6,0	6,7 и ниже	6,8-7,3	7,4-7,9	8,0-8,7	8,8 и выше
<i>Подъем туловища в сед (раз за 30 с)</i>					
5,0-5,5	13 и выше	12	10-11	7-9	6 и ниже
5,6-6,0	14 и выше	12-13	10-11	7-9	6 и ниже
<i>Прыжок в длину с места (см)</i>					
5,0-5,5	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже
5,6-6,0	115 и выше	102-114	89-101	73-88	72 и ниже

Оценка физической подготовленности детей 5-6 лет, девочки

Возраст (лет, месяцев)	Уровень физической подготовленности				
	Высокий, 100% и выше	Выше среднего 85-99%	Средний 70-84%	Ниже среднего, 51-69%	Низкий, 50% и ниже
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
<i>Тест: бег на 30 м (с)</i>					
5,0-5,5	7,2 и ниже	7,3-7,8	7,9-8,4	8,5-9,2	9,3 и выше
5,6-6,0	7,1 и ниже	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-9,0	9,1 и выше
<i>Подъем туловища в сед (раз за 30 с)</i>					
5,0-5,5	12 и выше	11	9-10	6-8	5 и ниже
5,6-6,0	13 и выше	11-12	9-10	6-8	5 и ниже
<i>Прыжок в длину с места (см)</i>					
5,0-5,5	95 и выше	84-94	73-83	56-72	55 и ниже
5,6-6,0	105 и выше	94-104	83-93	69-82	68 и ниже

Оценка физической подготовленности детей 7-10 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола)	количество раз	не менее		не менее	
			1		2	

	пальцами рук)					
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	24	21
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее		не менее	
			1		2	
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»						
3.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более			
			7.10		7.35	
3.2.	Непрерывный бег в свободном темпе	мин	не более			
			10			
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»						
4.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более			
			6.10		6.30	
4.2.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин	не более			
			18		19	