

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ г. УЛЬЯНОВСКА
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 2»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 27 мая 2025 г.
Протокол № 3

Утверждаю

Директор

МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ №2»

И.Р. Полянская

Приказ №150 от 29 мая 2025 г.



**АДАптиРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«ОФП с элементами тхэквандо»

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ

Объединение «ОФП»

Возраст обучающихся: 7 – 12 лет

Срок реализации: 1 год

Программа разработана:

Коротаевым Олегом Анатольевичем,
педагог дополнительного образования
высшая квалификационная категория

г. Ульяновск, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела (подраздела ДОП)	стр.
I.	Комплекс основных характеристик программы	3-20
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	8
1.3	Планируемые результаты	9
1.4	Содержание программы	10
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	21-33
2.1	Календарный учебный график	21
2.2	Условия реализации программы	29
2.3	Формы аттестации	29
2.4	Оценочные материалы	30
2.5	Методические материалы	31
III.	Список литературы	33
IV.	Приложения	34-51

I.

II. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами тхэквондо» (далее- программа) является модифицированной программой физкультурно-спортивной направленности.

Уровень освоения программы **стартовый** – общая физическая подготовка с элементами тхэквондо.

Программа разработана в соответствии с документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2023 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р.
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Ульяновской области от 20.09.2022 № 485-пр.
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении информации» от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
9. Распоряжение Министерства просвещения и воспитания Ульяновской области от 08.10.2021 № 1916-р «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ (общественной экспертизе)».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
11. «Методические рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации от 20.03.2020 по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий».
12. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (Методические рекомендации по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ).
13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
14. Устав МБУ ДО г. Ульяновска «ЦДТ № 2»;
15. Локальные нормативные акты Учреждения.

Инвалидность обусловлена нарушениями в развитии, затруднениями в самообслуживании, общении, обучении, овладении профессиональными навыками, что не позволяет человеку быть интегрированным в общество. В настоящее время все чаще стало использоваться понятие "человек с ограниченными возможностями". Инвалиды, как социальная категория людей, нуждается в социально-психологической защите, помощи, поддержке. Но важнее, когда инвалиды умеют самостоятельно решать свои проблемы. По существу, речь идет о социальной интеграции инвалидов, которая является конечной целью сопровождения. Человек с ограниченными возможностями должен рассматриваться, независимо от своей дееспособности и полезности для общества, как объект социальной помощи и защиты, ориентированный на создание ему условий для максимально возможной его самореализации, реализации всех имеющихся возможностей его интеграции в общество. Помочь ему – это, прежде всего, воспринять и понять его мир. В данный момент образование лиц с ограниченными возможностями здоровья рассматривается как приоритетное направление современной политики. Особую значимость приобретает проблема социальной адаптации таких людей, т. к. социальная изоляция отрицательно сказывается на их развитии и самореализации личности. Таким образом, исходя из вышесказанного, важной задачей является социализация лиц с ОВЗ, выведение их из стен квартир в общество, вовлечение в активную жизнь.

Тхэквондо – универсальный вид спорта, который подходит для лиц с различными категориями здоровья. В Ульяновской области активно развивается направление – «Тхэквондо ГТФ – специальные возможности». Подобная практика проводится для создания равных условий занятий физической активностью для всех людей вне зависимости от уровня физического и интеллектуального развития и более широкого распространения Тхэквондо ГТФ во все слои населения и способствует комплексной абилитации и социализации учащихся с ментальными нарушениями, через участие в соревнованиях и спортивных сборах. Это говорит о популяризации Тхэквондо ГТФ не только в региональном, но и общероссийском масштабах.

Содержание программы направлено на формирования общей физической подготовленности, которая является своего рода *специальным этапом формирования у учащегося предпосылок к выбору профессиональной специализации по виду спорта тхэквондо ГТФ и направлена на совершенствование их мастерства в тактике и технике владения тхэквондо*. В процессе занятий по Программе обучающиеся не только тренируются, но и наблюдают за деятельностью педагога, знакомятся с особенностями работы в этой сфере. Встречи в формате мастер-классов и бесед с известными и заслуженными тренерами Ульяновской области (Кондратьев Сергей, Ключников Евгений, Мерчин Владимир и другие) способствуют профессиональной ориентации и желанию развиваться и трудиться по окончании спортивной карьеры в роли тренера или инструктора по тхэквондо ГТФ.

Актуальность программы. В России проживает 12 миллионов людей с инвалидностью. Более миллиона из них – молодые инвалиды. Примерно 60 % молодых людей получают инвалидность в следствии психических заболеваний, нарушения интеллекта, неврологических заболеваний, вызывающих особенности нейроразвития: то, что принято называть ментальной инвалидностью. Большинство из них имеют стойкие нарушения физических, когнитивные и социальных навыков. Спортивная реабилитация давно доказала свою эффективность для людей с ментальной инвалидностью. Однако процент тех, кто занимается спортом в этой группе населения в 3 раза ниже, чем в среднем по России и составляет менее 15 %. Так же актуальность проблемы обучения взрослого с умственной отсталостью по программе дополнительного образования обусловлена тем, что среда дополнительного образования может обеспечить включение взрослого с ОВЗ в доступные виды жизнедеятельности и отношений с учетом его индивидуальных способностей, интересов, ценностных ориентаций, тем самым способствовать его

реабилитации и социализации. Программа социально ориентирована на взрослого с ОВЗ, требующего особого внимания государства и общества; предназначена для удовлетворения его образовательных потребностей в области спорта, так же программа способна обеспечивать включение взрослого с ОВЗ в новые формы организации социальной жизни, тем самым обеспечивая социализацию и адаптацию воспитанника к жизни в существующей социальной среде, обеспечивает дополнительные возможности для удовлетворения его интересов, развития индивидуальности на основе самовыражения и раскрытия спортивного потенциала, ориентации на личный успех

Данная программа помогает социальной интеграции учащихся с ментальной инвалидностью, одновременно развивает толерантность и лидерские качества у них нейротипичных сверстников. Материал программы построен так, что интеграция обучения и общественно-полезной деятельности повышает мотивацию к обучению, поддерживает чувство принадлежности и укрепляет межпоколенческую солидарность.

Педагогическая целесообразность программы заключается в коррекции физического развития учащихся, реабилитации двигательных функций организма. Такой подход продиктован социальным заказом родителей (законных представителей) на индивидуальное обучение с учётом психофизиологических особенностей учащихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью.

При написании адаптированной дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка с элементами тхэквондо» были проанализированы работы В.М. Мозгового «Физическое воспитание», О.В. Бушениной «Поверь в себя», Е.А. Килина «Крепыш», С.В. Хахулина «Адаптивная физкультура» и пособия Е.М. Голиковой «Физкультурно-оздоровительное образование «особых детей».

Дополнительность программы «Общая физическая подготовка с элементами тхэквондо» по отношению к программам общего образования по физической культуре состоит в том, что она позволяет углубить общую физическую подготовку учащихся, которая предусмотрена на уроках физической культуры в школе, ее многоаспектный характер сводится к начальной специализации в тхэквондо.

Новизна и отличительные особенности программы заключаются в персонализированной подаче материала для каждого учащегося. Программа предполагает использование общедоступных и универсальных форм организации материала; содержание программы рассчитано на минимальную сложность, а представленные в ней компоненты обеспечивают формирование функциональной грамотности и навыков, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным и духовным воспитанием личности.

Конвергентный подход обеспечивает полноценное включение учащихся в процесс социализации. Педагог дополнительного образования знакомит обучающихся с правами и обязанностями лиц с ограниченными возможностями здоровья, проводит различные занятия на закрепление и обобщение знаний правовых основ государства (например, правовая игра «Своя игра» (Приложение)).

Программа разработана с учетом формирования современных компетентностей, поддержки профессионального самоопределения, развития командных, индивидуальных и игровых видов деятельности, способствующих физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию учащихся.

Адресат программы. В реализации данной программы участвуют дети 7-12 лет с ментальными и физическими нарушениями. Люди с подобными патологиями отличаются эмоциональной неустойчивостью. Им свойственны повышенная утомляемость, колебания настроения. Нарушения психического развития, в основном, проявляются в виде искажений, психопатии, отсутствия самоопределения, повреждений личностного развития, проблем с познанием и невозможности умственного развития. Эти нарушения, чаще всего, связаны с дисфункцией головного мозга и начинают проявляться еще в раннем детстве.

Программа разработана с учётом интеллектуальных, психологических, физиологических возможностей и индивидуальных возрастных особенностей учащихся.

Профориентационный компонент состоит в том, что учащиеся в процессе занятий по программе «Общая физическая подготовка с элементами тхэквондо» могут, знакомятся с особенностями профессий тренера, учителя физической культуры, педагога по спорту, тем самым ориентируются на выбор этих профессий в дальнейшем.

Объем программы: 72 часа. Объём и срок освоения программы определяется содержанием и предполагаемыми результатами.

Срок освоения программы: 1 год

Уровень освоения: стартовый.

Формы обучения и виды занятий

Форма обучения – очная, возможно обучение с применением дистанционных образовательных технологий (видеоконференция, веб-чат и прочее).

Данная программа предполагает использование следующих **видов обучения:** занятие – основная форма обучения, где осуществляется освоение учебного материала индивидуально.

По **форме проведения** используется комбинированный вид занятия.

Особенности организации образовательного процесса.

Адаптивное тхэквондо — бесконтактный вид спорта. Учащиеся изучают блоки и удары, но никогда не применяют их на практике, показывая свою технику только в имитационном выступлении вместе с тренером. Обучающиеся сдают аттестации на пояса (сотрудничество с Федерацией Тхэквондо Ульяновской области), участвуют в инклюзивных тренировках, соревнованиях и сборах.

Обучение по адаптированной дополнительной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка с элементами тхэквондо» отражает региональные особенности (в содержании Учебного плана запланировано знакомство с ведущими спортсменами Ульяновска и Ульяновской области).

В программе предусмотрена реализация наставничества «Учащийся –учащийся», организация общения наставников и наставляемых в формате еженедельных «Быстрых встреч».

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами тхэквондо» построена на основных методах и приёмах работы с детьми-инвалидами:

Основные этапы обучения:

Начального разучивания

1. Углубленного разучивания
2. Закрепление
3. Совершенствование

На каждом из этапов необходимо использовать соответствующие методы

На первом этапе:

- словесные (рассказ, описание, обучение, разбор)
- наглядные (непосредственный, опосредованный, замедленный показ)
- целостный метод

На втором этапе:

- словесные
- наглядные
- сочетание словесного и наглядного методов
- вспомогательные методы
- целостный метод с отработкой отдельных частей по ходу выполнения упражнений

На третьем этапе:

- словесные (задание, указание и др.)
- целостный
- игровой

На четвертом этапе:

- словесный
- целостный
- игровой
- сопряженного воздействия

При обучении учащегося движениям большое значение имеет воспитание в нем осознанного и эмоционального отношения к движению сознания у него мотивации, обеспечивающей целеустремленное выполнение упражнения, творческое его выполнение.

Воспитательная деятельность осуществляется в рамках Программы воспитания МБУ ДО ЦДТ № 2. Воспитательные мероприятия представлены в модулях: «Ключевые дела», «Руководство творческим объединением, секцией, клубом», «Занятие в Центре», «Работа с родителями», «Самоуправление», «Профориентация», «Наставничество», «Медиа Центра», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Музеи» (Приложение 1).

Психолого-педагогическое сопровождение

Педагог-психолог обеспечивает сопровождение учащихся, в рамках своего плана работы. Диагностическая работа педагога-психолога занимает особое место в коррекционно-педагогическом процессе, играет роль индикатора результативности коррекционно-развивающих и воспитательно-образовательных мероприятий. Основная задача – выявить пробелы в овладении обучающимися программного материала на предыдущих этапах, а также особенности и недостатки развития речи и познавательной деятельности, и на этой основе выстроить индивидуальную программу коррекционной работы. Диагностика является одним из эффективных механизмов адаптации содержания образования с учетом имеющихся у обучающихся знаний, умений, навыков, освоенных на предыдущем этапе образовательной деятельности.

Родителям учащихся педагогом - психологом и педагогом, реализующим программу, оказывается консультативная и методическая помощь по вопросам развития и обучения учащихся.

Программа разработана на основе следующих принципов:

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Принцип системности – тесная взаимосвязь содержания учебной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической подготовки; восстановительных мероприятий.

Принцип доступности и индивидуализации (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха).

Принцип наглядности (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия) и другие.

Принцип приоритетности (первенство, в каком-либо открытии, изобретении, либо как преобладающее, первенствующее значение чего-либо).

Развитие общей физической подготовки учащихся - инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в основном основывается на принципе приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом.

В процессе реализации программы используются следующие средства:

- основные - без предмета (равновесия, наклоны, повороты, прыжки, акробатические элементы, партерные движения), с предметами (броски, переброски, отбивы, ловли, перехваты, передачи, перекаты, змейки, перетягивания);
- вспомогательные - спортивные (строевые, общеразвивающие, прикладные и акробатические упражнения, упражнения общей и специальной физической подготовки),

- восстановительные - психологические (создание положительного эмоционального фона, значимых мотивов, благоприятных отношений, само регуляция), гигиенические (рациональный режим, достаточный сон, сбалансированное питание, витаминизация, гигиенические процедуры), педагогические (рациональное распределение и чередование нагрузок и отдыха, разнообразие средств и методов, упражнения на расслабление, дыхание и коррекцию).

Учащиеся приобретают знания, накапливают умения, представляют результат тренировочной работы в соревнованиях, сдачах нормативов, что способствует развитию самоконтроля, мотивации и социализации.

Методы обучения:

Словесные	Наглядные	Практические
объяснение; беседа; постановка задачи; разбор, комментарии и замечания; распоряжения, команды, указания.	показ двигательного действия; демонстрация наглядных пособий: плакаты, рисунки, кинофильмы.	подражание выполнению тренировочных заданий

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раз в неделю продолжительностью 1 час: 45 минут – занятие, 15 минут – перерыв. При дистанционном обучении занятия проводятся 2 раза в неделю (30 мин занятие онлайн+ 15 мин-офлайн+15 мин перерыв)

При необходимости учащемуся обеспечиваются перерывы для отдыха, приема лекарств и пищи.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: социализация и формирование здорового образа жизни учащихся с ОВЗ и инвалидностью.

Задачи программы

Обучающие:

- осваивать двигательные навыки и умения, необходимые для нормальной жизнедеятельности;
- сформировать систему элементарных знаний о здоровом образе жизни;
- обогащать словарный запас, в том числе по правовым аспектам в процессе занятий физическими упражнениями;

Развивающие:

- развивать устойчивости к раздражению вестибулярного аппарата средствами физических упражнений;
- развивать способности к самостоятельному передвижению, ориентировки в пространстве;
- развивать умение "презентовать" себя и свои проекты;
- развивать чувства темпа, ритма движения, креативные способности с использованием средств АФК;
- развивать жизненные социальные компетенции, такие как: автономность (способность сделать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия).

Коррективные:

- коррективировка нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоза, плоскостопие);
- нормализация мышечного тонуса.

Воспитательные:

- воспитывать у учащегося чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях, преодоления страха, пространства и высоты, скованности движений;

- воспитывать умение сотрудничать и выслушивать педагога;
- способствовать развитию патриотизма и гражданской позиции (проявление гражданско-патриотических чувств);
- способствовать развитию культуры целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей);
- формировать у учащегося навыки эффективного социального взаимодействия, способствующие его успешной социализации (через вовлечение в активную спортивную деятельность).

1.3. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- Учащийся будет понимать значение роли регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья учащегося;
- освоит правила и последовательность выполнения упражнений гимнастики, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- овладеет новой терминологией, в том числе в области права;

Метапредметные результаты:

- У учащегося будет сформировано умение передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки);
- умение выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов);
- выполнять упражнения на тренажерах и спортивных снарядах для развития основных физических качеств, силы, быстроты, гибкости, координации и выносливости;
- выполнять ежедневную утреннюю гимнастику, корригирующие упражнения и закаливающие процедуры;
- умение "презентовать" себя и свои проекты;
- будут расширены жизненные социальные компетенции, такие как: автономность и ответственность.

Коррективные результаты:

- преодолевать безопасными способами естественные и искусственные препятствия;
- соблюдать правила и нормы поведения в индивидуальной деятельности.

Личностные результаты:

- сформированы основы моральных качеств, дисциплинированность, чувства уверенности в себе;
- умение сотрудничать с педагогом;
- сформировано гражданское самосознание личности;
- сформировано умения ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей;
- сформированы навыки эффективного социального взаимодействия, способствующие его успешной социализации.

1.4. Содержание программы
УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество учебных часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Конт- роль	
1	Организационная работа.	1	1	-	-	-
1	Введение в программу. Инструктаж по ТБ и ПДД. Знакомство с правами обязанностями лиц с ОВЗ.	1	1	-	-	опрос
2- 10	Физическая культура. Развитие акробатических навыков.	9	-	9	-	-
2	«От культуры и спорта – к здоровому образу жизни». Балансовые упражнения: обучение гибкости «шпагат»	1	-	1	-	наблюдение
3	Балансовые упражнения: обучение равновесия на одной ноге.	1	-	1	-	наблюдение
4	Балансовые упражнения: совершенствование равновесия на одной ноге.	1	-	1	-	наблюдение
5	Балансовые упражнения: обучение упражнению мостик.	1	-	1	-	наблюдение
6	Балансовые упражнения: обучение упражнению мостик.	1	-	1	-	наблюдение
7	Балансовые упражнения: обучение упражнению лодочка.	1	-	1	-	наблюдение
8	Темповые упражнения: обучение упражнению кувырок вперед.	1	-	1	-	наблюдение
9	Темповые упражнения: обучение упражнению кувырок назад.	1	-	1	-	наблюдение
10	Темповые упражнения: обучение упражнению колесо.	1	-	1	-	наблюдение
11- 17	Физическая культура (укрепление мышц и развитие силовых качеств)	7	-	6	1	-
11	Упражнения на развитие и укрепление мышц рук, плеч. Мастер-класс с приглашенным ЗТР по тхэквондо или кикбоксингу.	1	-	1	-	наблюдение

12	Упражнения на укрепление мышц и развитие силы спины.	1	-	1	-	наблюдение
13	Упражнения на укрепление мышц и развитие силы ног.	1	-	1	-	наблюдение
14	Статические упражнения для укрепления мышц ног.	1	-	1	-	наблюдение
15	Комбинированные упражнения для развития и укрепления мышц шеи, спины, плеч, рук.	1	-	1	-	наблюдение
16	Упражнения на развитие скоростно- силовых качеств. Демонстрация видео-отчетов упражнений, выполненных в домашних условиях.	1	-	1	-	Опрос
17	Сдача нормативов по физической культуре. Базовый анализ (бег, прыжки, растяжка, приседания, отжимания)	1	-	-	1	Зачёт, опрос
18-23	Техника стоек и передвижения	6	1	4	1	-
18	Проект «Без коррупции с детства». Знакомство с термином «стойка», преимущества разных стоек.	1	1	-	-	Опрос
19	Обучение правосторонней стойке.	1	-	1	-	наблюдение
20	Обучение левосторонней стойке	1	-	1	-	наблюдение
21	Обучение передвижению в стойке вперед и назад	1	-	1	-	наблюдение
22	Обучение передвижению в стойке вправо, влево.	1	-	1	-	наблюдение
23	Проверка знаний терминологии стоек. Передвижение в стойке.	1	-	-	1	Контрольные упражнения, опрос
24-26	ОФП (развитие общей выносливости)	3	-	3	-	-
24	Кроссовая подготовка 300 метров. Подвижная игра «Круговорот».	1	-	1	-	наблюдение
25	Кроссовая подготовка 400 метров. Подвижная игра «Бег в темпе соревнований».	1	-	1	-	наблюдение
26	Кроссовая подготовка 500 метров. Подвижная игра «Кто точнее?»	1	-	1	-	наблюдение

27-31	Основы базовой техники ударов руками	5	1	4	-	-
27	Теоретические аспекты ударов руками (прямые удары). Просмотр видео техники ударов на ютубе.	1	1	-	-	Опрос
28	Обучение технике прямого удара передней руки	1	-	1	-	наблюдение
29	Обучение технике прямого удара задней руки	1	-	1	-	наблюдение
30	Обучение технике прямого удара передней руки с подшагом	1	-	1	-	наблюдение
31	Обучение технике прямого удара задней рукой с подшагом. Демонстрация видео-отчетов упражнений, выполненных в домашних условиях.	1	-	1	-	наблюдение
32-43	Основы базовой техники ударов руками с элементами передвижения	12	1	9	2	-
32	Мастер-класс от ЗТР по тхэквондо. Обучение прямым ударам рук передней задней в связке	1	-	1	-	наблюдение
33	Выполнение прямых ударов руками на месте и в движении	1	-	-	1	Зачёт
34	Теоретические аспекты ударов руками (боковые удары)	1	1	-	-	Опрос
35	Обучение технике боковых ударов передней руки	1	-	1	-	наблюдение
36	Обучение технике боковых ударов задней руки	1	-	1	-	наблюдение
37	Обучение технике боковых ударов передней руки в движении	1	-	1	-	наблюдение
38	Обучение технике боковых ударов задней руки в движении	1	-	1	-	наблюдение
39	Обучение выполнению бокового удара передней руки на скачке	1	-	1	-	наблюдение
40	Обучение выполнению бокового удара передней руки с отшагом	1	-	1	-	наблюдение
41	Обучение выполнению бокового удара задней руки с отшагом	1	-	1	-	наблюдение

42	Обучение выполнению боковых ударов рук в движение в связке	1	-	1	-	наблюдение
43	Выполнение боковых ударов руками в движении вперёд назад	1	-	-	1	Зачёт
44 - 78	Физическая культура. Совершенствование акробатических навыков.	3	-	3	-	-
44	Совершенствование балансовых упражнений: равновесие на одной ноге.	1	-	1	-	наблюдение
45	Совершенствование темповых упражнений: кувырок вперед.	1	-	1	-	наблюдение
46	Совершенствование темповых упражнений: кувырок назад.	1	-	1	-	наблюдение
47– 50	Основы базовой техники ударов ногами	4	-	3	1	-
47	Знакомство с правовыми основами государства. Обучение технике прямых ударов ногами	1	-	1	-	наблюдение
48	Обучение технике прямых ударов ногами в движение	1	-	1	-	наблюдение
49	Обучение технике боковых ударов на месте. Демонстрация видео-отчетов упражнений, выполненных в домашних условиях.	1	-	1	-	наблюдение
50	Итоговое занятие. Выполнение контрольных упражнений по физической культуре с элементами тхэквондо.	1	-	-	1	тестирование
51- 69	Спортивные и подвижные игры	19	3.5	14.5	1	-
51	Роль спортивных игр в укреплении здоровья тхэквондистов. Подвижные игры на быстроту реакции, внимательность	1	0.5	0.5		наблюдение
52	Подвижные игры с элементами «Регбол с мячом»	1	0.5	0.5		наблюдение
53	Подвижная игра с элементами «Регби»	1	0.5	0.5		наблюдение
54	Подвижная игра с элементами «футбол»	1	0.5	0.5		наблюдение
55	Развитие двигательных функций	1	0.5	0.5		наблюдение

56	Круговая тренировка с отягощениями	1	0.5	0.5		наблюдение
57	Круговая тренировка с отягощениями	1		1		наблюдение
58	Развитие двигательных функций с силовыми упражнениями	1	0.5	0.5		наблюдение
59	Развитие двигательных функций с силовыми упражнениями	1		1		наблюдение
60	Круговая тренировка с отягощениями, гантелями	1		1		наблюдение
61	Развитие двигательных функций. Работа на мешках	1		1		наблюдение
62	Развитие двигательных функций. Работа на мешках	1		1		наблюдение
63	Развитие дыхательных функций. Мини-футбол	1		1		наблюдение
64	Развитие дыхательных функций. Волейбол	1		1		наблюдение
65	Развитие дыхательных функций. Баскетбол	1		1		наблюдение
66	Развитие дыхательных функций. Игры с предметами (теннисные мячи)	1		1		наблюдение
67	Развитие дыхательных функций. Кросс	1		1		наблюдение
68	Спортивные эстафеты	1		0.5	0.5	соревнования
69	Спортивные эстафеты	1		0.5	0.5	соревнования
70-72	Заключительная часть	3	-	3	-	-
70	Анализ соревнований по тхэквондо	1		1		Опрос
71	Правовая игра «Своя игра». Подведение итогов работы за учебный год	1		1		соревнования
72	Марафон здоровья	1		1		соревнования
	Итого:	72	4	41	5	-

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

«Организационная работа» (занятия №1)

Занятие 1. Введение в программу. Инструктаж по ТБ и ПДД. Знакомство с правами и обязанностями лиц с ОВЗ.

Теория. Знакомство с программным содержанием. Инструктаж по ТБ и ПДД. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе. Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятии и в спортивном зале. Гигиена и здоровье. Правила гигиены спортсмена. Закаливание. Режим и питание. Знакомство разъяснение прав и обязанностей обучающихся с ОВЗ.

«Физическая культура. Развитие акробатических навыков» (занятия №2-10)

Занятие 2 «От культуры и спорта – к здоровому образу жизни». Балансовые упражнения: обучение гибкости «шпагат»

Практика. Разминка, обучение подводящим упражнениям, обучение гибкости «шпагат».

Занятие 3. Балансовые упражнения: обучение равновесие на одной ноге.

Практика. Разминка, обучение удерживанию равновесия. Равновесие на одной ноге.

Занятие 4. Балансовые упражнения: обучение равновесие на одной ноге.

Практика. Разминка, обучение удерживанию равновесия. Равновесие на одной ноге.

Занятие 5. Балансовые упражнения: обучение упражнению мостик.

Практика. Разминка, обучение удерживанию равновесия. Обучение упражнению мостик.

Занятие 6. Балансовые упражнения: обучение упражнению мостик.

Практика. Разминка, обучение удерживанию равновесия. Обучение упражнению мостик.

Занятие 7. Балансовые упражнения: обучение упражнению лодочка.

Практика. Разминка, обучение удерживанию равновесия. Обучение упражнению лодочка.

Занятие 8. Темповые упражнения: обучение упражнению кувырок вперед.

Практика. Разминка, обучение подводящим упражнениям, обучение кувырку вперед.

Занятие 9. Темповые упражнения: обучение упражнению кувырок назад.

Практика. Разминка, обучение подводящим упражнениям, обучение кувырку назад.

Занятие 10. Темповые упражнения: обучение упражнению колесо.

Практика. Разминка, обучение подводящим упражнениям, обучение упражнению колесо.

«Физическая культура (укрепление мышц и развитие силовых качеств)» (занятия №11-17)

Занятие 11. Упражнения на развитие и укрепление мышц рук, плеч.

Практика. Мастер-класс заслуженного тренера России по тхэквондо. Разминка. Упражнения на укрепление мышц рук, плеч. *Упражнения без предметов.* Сгибание, разгибание, отведение, приведение, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь, круговые упражнения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставов. *Упражнения с предметами:* упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, с теннисным мячом, с набивным мячом, упражнения гантелями (вес 0,2 - 0,5кг).

Занятие 12. Упражнения на укрепление мышц и развитие силы спины.

Практика. Разминка. Упражнения на укрепление мышц и развитие силы спины. *Упражнения без предметов.* Наклоны туловища вперед, назад, в сторону, повороты головы и туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Статическое положение в прогибе лежа на животе.

Занятие 13. Упражнения на укрепление мышц и развитие силы ног.

Практика. Разминка. Упражнения на укрепление икроножных мышц. Сгибания, разгибания ног. Упражнение «Велосипед», «Ножницы». Приседания. Махи, пружинистые движения. Прыжки простые и со скакалкой.

Занятие 14. Статические упражнения для укрепления мышц ног.

Практика. Разминка. Статические упражнения для укрепления мышц ног.

Стойка в боковом выпаде (по типу матросского танца «яблочко»). Из положения стоя полуприсесть на одной ноге, отводя вторую в сторону и тянуть носок на себя. 2. Стойка в наклоне вперёд («пловец на старте»). 3. Балетная стойка. 4. Неполная ласточка. 5. Отведение ноги вперед. 6. Упражнение «Стульчик». 7. Планка на одной ноге. 8. Обратная планка. 9. Приседания.

Занятие 15. Комбинированные упражнения для развития и укрепления мышц шеи, спины, плеч, рук.

Практика. Разминка. Наклоны головы, повороты головы в стороны, вращения головой, самомассаж шейных позвонков. Повороты туловища в стороны с махами рук, с прямыми руками. Наклоны вперед-назад, в стороны: влево-вправо. Вращения корпусом. Гимнастический мост.

Занятие 16. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Практика. Демонстрация видео-отчетов упражнений, выполненных в домашних условиях. Разминка. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног. Бег.

Занятие 17. Сдача нормативов по физической культуре и базовый анализ физических умений.

Контроль. Сдача нормативов по физической культуре и базовый анализ физических умений в форме зачёта: (бег, прыжки, подтягивание, растяжка, приседания, отжимания). Тестовые упражнения: 1) Отжимание от пола на максимум; 2) Количество приседаний за 1 мин. 3) Уровень растяжки ног в шпагате; 4) Время стойки на гимнастическом мостике. 5) Максимальное количество подтягиваний на перекладине.

«Техника стоек и передвижения» (занятия № 18-23)

Занятие 18. Проект «Без коррупции с детства». Знакомство с термином «стойка», преимущества разных стоек.

Теория. Теоретическая подготовка, знакомство с терминами связанных со стойками, обучение названиям и преимуществам разных стоек: классическая, левосторонняя, правосторонняя, индивидуальная. Правила техники безопасности, порядок представления ног во время движения, пояснение преимущества правильной стойки, пояснение других аспектов, связанных со стойкой. Боевая позиция (стойка) – это наиболее удобное положение тела, из которого боец может эффективно защищаться и атаковать. Использование терминологии:

- 1.впередистоящая нога в боевой стойке - передняя нога;
- 2.сзади стоящая нога в боевой стойке - задняя нога;
- 3.рука, находящаяся спереди в боевой стойке, - передняя рука;
- 4.рука, находящаяся сзади в боевой стойке, - задняя рука.

Занятие 19. Обучение правосторонней стойке.

Практика. Обучение правосторонней стойке. Правила техники безопасности, порядок представления ног во время движения, пояснение преимущества правосторонней стойки. Разминка. Правильное передвижение, выявление сильных сторон для определения стойки и техники передвижения. Отработка в парах, в тройках техники стоек и передвижения, подобранной для каждого занимающегося индивидуально.

Занятие 20. Обучение левосторонней стойке.

Практика. Обучение левосторонней стойке. Правила техники безопасности, порядок преставления ног во время движения, пояснение преимущества левосторонней стойки. Разминка. Отработка техники стоек в парах, подобранной для каждого занимающегося индивидуально.

Занятие 21. Обучение передвижению в стойке вперед и назад.

Практика. Разминка. Обучение передвижению в стойке вперед и назад в парах, тройках. Выполнение передвижений.

Занятие 22. Обучение передвижению в стойке вправо, влево.

Практика. Обучение передвижению в стойке вправо, влево. Отработка в парах, в тройках техники передвижения. Разминка, выполнение передвижений.

Занятие 23. Проверка знаний терминологии стоек. Передвижение в стойке.

Теория: Проверка знаний терминологии стоек в форме опроса.

Контроль. Контроль выбора и выполнения правильной стойки спортсмена, а также правильное передвижение в стойке в форме выполнения контрольных упражнений.

«ОФП (развитие общей выносливости)» (занятия № 24-26)

Занятие 24. Кроссовая подготовка 300 метров. Подвижная игра «Круговорот».

Практика. Разминка, ознакомление с правилами, проведение подвижной игры на развитие беговых навыков: «Круговорот».

Занятие 25. Кроссовая подготовка 400 метров. Подвижная игра «Бег в темпе соревнований».

Практика. Разминка, ознакомление с правилами, проведение подвижной игры на развитие беговых навыков: «Бег в темпе соревнований».

Занятие 26. Кроссовая подготовка 500 метров. Подвижная игра «Кто точнее?»

Практика. Разминка, ознакомление с правилами, проведение подвижной игры на развитие беговых навыков: «Кто точнее?».

«Основы базовой техники ударов руками» (занятия № 27-31)

Занятие 27. Теоретические аспекты ударов руками (прямые удары).

Теория. Теоретические аспекты ударов руками (прямые удары). Рассказ педагога о технике выполнения ударов руками, их комбинации: прямые, задние, левые, правые и т.д. Правила их выполнения. Просмотр видео техники ударов на ютубе.

Занятие 28. Обучение технике прямого удара передней руки.

Практика. Обучение технике прямого удара передней руки. Разминка. Выполнение упражнений. Отработка техники. Техника безопасности. **Джепп.**

Занятие 29. Обучение технике прямого удара задней руки.

Практика. Обучение технике прямого удара задней руки. Разминка. Выполнение упражнений. Отработка техники. Техника безопасности. **Панч.**

Занятие 30. Обучение технике прямого удара передней руки с подшагом.

Практика. Обучение технике прямого удара передней руки с подшагом. Разминка. Выполнение упражнений. Отработка техники. Техника безопасности. **Джепп в движении.**

Занятие 31. Обучение техники прямого удара задней рукой с подшагом.

Практика. Демонстрация видео-отчетов упражнений, выполненных в домашних условиях. Обучение техники прямого удара задней рукой с подшагом. Разминка. Выполнение упражнений. Отработка техники. Техника безопасности. Панч в движении.

**«Основы базовой техники ударов руками с элементами передвижения»
(занятия № 32-43)**

Занятие 32. Обучение прямым ударам рук передней задней в связке. Практика. Мастер-класс заслуженного тренера России по тхэквондо. Обучение прямым ударам рук передней задней в связке. Разминка. Выполнение упражнений. Отработка техники. Техника безопасности. Комбинационная атака прямых ударов рук на месте.

Занятие 33. Выполнение прямых ударов руками на месте и в движении.

Контроль. Зачёт. Разминка. Выполнение прямых ударов руками на месте и в движении. Отработка техники. Техника безопасности. С перемещением по рингу, вперед, назад, право, лево.

Занятие 34. Теоретические аспекты ударов руками (боковые удары).

Теория. Теоретические аспекты ударов руками (боковые удары).

Рассказ педагога о технике выполнения ударов руками, их комбинации: прямые, задние, левые, правые и т.д. Правила их выполнения.

Занятие 35. Обучение технике боковых ударов передней руки.

Практика. Обучение технике боковых ударов передней руки. Разминка. Выполнение упражнений. Отработка техники. Техника безопасности.

Занятие 36. Обучение технике боковых ударов задней руки.

Практика. Обучение технике боковых ударов задней руки. Разминка. Выполнение упражнений. Отработка техники. Техника безопасности. Боковой удар, кросс.

Занятие 37. Обучение технике боковых ударов передней руки в движении.

Практика. Обучение технике боковых ударов передней руки в движении. Разминка. Выполнение упражнений. Отработка техники. Техника безопасности. Подшаг и Толчок ногой, затем удар с переносом тела на заднюю ногу.

Занятие 38. Обучение технике боковых ударов задней руки в движении.

Практика. Обучение технике боковых ударов задней руки в движении. Разминка. Выполнение упражнений. Отработка техники. Техника безопасности для работы в ближнем бою и на средней дистанции.

Занятие 39. Обучение выполнению бокового удара передней руки на скачке.

Практика. Обучение выполнению бокового удара передней руки на скачке. Разминка. Выполнение упражнений. Отработка техники. Техника безопасности для попадания в цель на дистанции.

Занятие 40. Обучение выполнению бокового удара передней руки с отшагом.

Практика. Обучение выполнению бокового удара передней руки с отшагом. Разминка. Выполнение упражнений. Отработка техники. Техника безопасности с отшагом назад, в сторону.

Занятие 41. Обучение выполнению бокового удара задней руки с отшагом. Практика.

Обучение выполнению бокового удара задней руки с отшагом. Разминка. Выполнение

упражнений. Отработка техники. Техника безопасности с отшагом назад, в сторону. Боковой удар. Кросс.

Занятие 42. Обучение выполнению боковых ударов рук в движение в связке.

Практика. Обучение выполнению боковых ударов рук в движение в связке. Разминка. Выполнение упражнений. Отработка техники. Техника безопасности. Комбинационная атака боковыми ударами.

Занятие 43. Выполнение боковых ударов руками в движении вперед- назад.

Контроль. Зачёт. Техника безопасности. Разминка. Выполнение боковых ударов руками в движении вперед-назад с перемещением по рингу, вперед - назад, вправо - влево.

Физическая культура. Совершенствование акробатических навыков (занятия № 44-46)

Занятие 44. Совершенствование балансовых упражнений: равновесие на одной ноге.

Практика. Разминка, совершенствование удерживания равновесия. Равновесие на одной ноге.

Занятие 45. Совершенствование темповых упражнений: кувырок вперед.

Практика. Разминка, совершенствование подводящих упражнений, совершенствование кувырка вперед.

Занятие 46. Совершенствование темповых упражнений: кувырок назад.

Практика. Разминка, совершенствование подводящих упражнений, совершенствование кувырка назад.

Основы базовой техники ударов ногами (занятия № 47-50)

Занятие 47. Знакомство с правовыми основами государства. Обучение технике прямых ударов ногами.

Практика. Знакомство с правовыми основами государства. Обучение технике прямых ударов ногами. Разминка. Выполнение упражнений. Отработка техники. Техника безопасности. **Майгери.**

Занятие 48. Обучение технике прямых ударов ногами в движении.

Практика. Обучение технике прямых ударов ногами в движении. Разминка. Выполнение упражнений. Отработка техники. Техника безопасности. **Майгери** с передвижением вперед, назад.

Занятие 49. Обучение технике боковых ударов на месте.

Практика. Демонстрация видео-отчетов упражнений, выполненных в домашних условиях. Обучение технике боковых ударов на месте. Разминка, выполнение упражнений. Отработка техники. Техника безопасности. *Мавашигери.*

Занятие 50. Итоговое занятие. Выполнение контрольных упражнений по физической культуре с элементами тхэквондо (итоговый контроль за год).

Контроль. тестирование.

«Спортивные и подвижные игры» (занятия № 51-69)

Занятие 51 Роль спортивных игр в укреплении здоровья тхэквондистов.

Теория. Рассказ о пользе различных спортивных игр на занятиях тхэквондо.

Практика. Подвижные игры на быстроту реакции, внимательность «Салки», «Собери предметы»

Занятие 52 Подвижные игры с элементами «Регбол с мячом».

Теория. Правила игры в подвижные игры «Регбол с мячом».

Практика. Проведение подвижных игр «Регбол с мячом».

Занятие 53 Подвижная игра с элементами «Регби».

Теория. Правила игры в «Регби».

Практика. проведение подвижной игры в «Регби» «в ринге или на татами».

Занятие 54 Подвижная игра с элементами «футбол».

Теория. Правила игры в «футбол».

Практика. Проведение подвижной игры «футбол».

Занятие 55 Теория. Развитие двигательных функций.

Практика. Круговая тренировка. Прыжки на скакалке. Бой с тенью с гантелями.

Занятие 56 Круговая тренировка с отягощениями.

Теория. Изучение элементов круговой тренировки.

Практика. Круговая тренировка с отягощениями, работа со снарядами. Одиночные удары руками и ногами.

Занятие 57 Круговая тренировка с отягощениями.

Практика. Круговая тренировка с отягощениями, работа со снарядами. Одиночные удары руками и ногами.

Занятие 58 Развитие двигательных функций с силовыми упражнениями.

Теория. Элементы круговой тренировки.

Практика. Круговая тренировка с выполнением силовых упражнений.

Занятие 59 Развитие двигательных функций с силовыми упражнениями.

Практика. Круговая тренировка с выполнением силовых упражнений.

Занятие 60 Круговая тренировка с отягощениями, гантелями.

Практика. Круговая тренировка с отягощениями. Отработка ударов снизу с гантелями весом 0,5кг.

Занятие 61 Развитие двигательных функций. Работа на мешках.

Практика. Круговая тренировка на мешках двойками, добавляя ногу на выходе или с челнока. Работа на мешках на дистанции (руки, ноги).

Занятие 62 Развитие двигательных функций. Работа на мешках.

Практика. Работа на мешках на дистанции (руки, ноги).

Занятие 63 Развитие дыхательных функций. Мини-футбол.

Практика. Игра в мини – футбол.

Занятие 64 Развитие дыхательных функций. Волейбол.

Практика. Игра в волейбол.

Занятие 65 Развитие дыхательных функций. Баскетбол.

Практика. Игра в баскетбол.

Занятие 66 Развитие дыхательных функций. Игры с предметами.

Практика. Подвижные игры с предметами.

Занятие 67 Развитие дыхательных функций. Кросс.

Практика. Кросс.

Занятие 68 Спортивные эстафеты.

Практика. Спортивные эстафеты.

Контроль. Соревнования.

Занятие 69 Спортивные эстафеты.

Практика. Спортивные эстафеты.

Контроль. Соревнования.

«Заключительная часть» (занятия № 70-72)

Занятие 70 Анализ соревнований по тхэквондо.

Практика. Просмотр соревнований по тхэквондо «Лучшие бои». Проведение спаррингов.

Занятие 71 Правовая игра «Своя игра». Подведение итогов работы за учебный год.

Практика. Проведение правовой игры «Своя игра». Результат работы клуба.

Занятие 72 Марафон здоровья.

Практика. Кросс.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Начало учебного года – 1 сентября.

Конец учебного года – по окончании реализации учебного плана в полном объеме.

Продолжительность учебного года – 36 недель.

№ п/п	Учебная неделя, в течение которой планируется проведение занятий	Фактическая дата и время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов в неделю	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	1		Теоретическое	1	Введение в программу. Инструктаж по ТБ и ПДД. Знакомство с правами обязанностями лиц с ОВЗ.		опрос
			Практическое	1	«От культуры и спорта – к здоровому образу жизни». Балансовые		наблюдение

					упражнения: обучение гибкости «шпагат»		
2	2		Практическо е	1	Балансовые упражнения: обучение равновесия на одной ноге.		наблю ение
			Практическо е	1	Балансовые упражнения: обучение равновесия на одной ноге.		наблю ение
3	3		Практическо е	1	Балансовые упражнения: обучение упражнению мостик.		наблю ение
			Практическо е	1	Балансовые упражнения: обучение упражнению мостик.		наблю ение
4	4		Практическо е	1	Балансовые упражнения: обучение упражнению лодочка.		наблю ение
			Практическо е	1	Темповые упражнения: обучение упражнению кувырок вперед.		наблю ение
5	5		Практическо е	1	Темповые упражнения: обучение упражнению кувырок назад.		наблю ение
			Практическо е	1	Темповые упражнения: обучение упражнению колесо.		наблю ение
6	6		Практическо е	1	Упражнения на развитие и укрепление мышц рук, плеч.		наблю ение
			Практическо	1	Упражнения на		наблю

			е		укрепление мышц и развитие силы спины.		ение
7	7		Практическо е	1	Упражнения на укрепление мышц и развитие силы ног.		наблюдение
			Практическо е	1	Статические упражнения для укрепления мышц ног.		наблюдение
8	8		Практическо е	1	Комбинированные упражнения для развития и укрепления мышц шеи, спины, плеч, рук.		наблюдение
			Практическо е	1	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств		Опрос
9	9		Контрольное	1	Сдача нормативов по физической культуре. Базовый анализ (бег, прыжки, растяжка, приседания, отжимания)		Зачёт, опрос
			Теоретическое	1	Проект «Без коррупции с детства». Знакомство с термином «стойка», преимущества разных стоек.		Опрос
10	10		Практическо е	1	Обучение правосторонней стойке.		наблюдение
			Практическо е	1	Обучение левосторонней стойке.		наблюдение
11	11		Практическо е	1	Обучение передвижению в стойке вперед		наблюдение

					и назад		
			Практическое	1	Обучение передвижению в стойке вправо, влево.		наблюдение
12	12		Контрольное	1	Проверка знаний терминологии стоек. Передвижение в стойке.		Контрольные упражнения, опрос
			Практическое	1	Кроссовая подготовка 300 метров. Подвижная игра «Круговорот».		наблюдение
13	13		Практическое	1	Кроссовая подготовка 400 метров. Подвижная игра «Бег в темпе соревнований».		наблюдение
			Практическое	1	Кроссовая подготовка 500 метров. Подвижная игра «Кто точнее?»		наблюдение
14	14		Теоретическое	1	Теоретические аспекты ударов руками (прямые удары). Просмотр видео техники ударов на ютубе.		Опрос
			Практическое	1	Обучение технике прямого удара передней руки		наблюдение
15	15		Практическое	1	Обучение техники прямого удара задней руки		наблюдение
			Практическое	1	Обучение техники прямого удара передней руки с подшагом		наблюдение
16	16		Практическое	1	Обучение		наблюдение

			е		техники прямого удара задней рукой с подшагом. Демонстрация видео-отчетов упражнений, выполненных в домашних условиях.		ение
			Практическо е	1	Мастер-класс от ЗТР по тхэквондо. Обучение прямым ударам рук передней задней в связке		наблюдение
17	17		Практическо е	1	Выполнение прямых ударов руками на месте и в движении		Зачёт
			Практическо е	1	Теоретические аспекты ударов руками (боковые удары)		Опрос
18	18		Практическо е	1	Обучение технике боковых ударов передней руки		наблюдение
			Практическо е	1	Обучение технике боковых ударов задней руки		наблюдение
19	19		Практическо е	1	Обучение технике боковых ударов передней руки в движении		наблюдение
			Практическо е	1	Обучение технике боковых ударов задней руки в движении		наблюдение
20	20		Практическо е	1	Обучение выполнению бокового удара передней руки на скачке		наблюдение
			Практическо е	1	Обучение выполнению		наблюдение

					бокового удара передней руки с отшагом		
21	21		Практическо е	1	Обучение выполнению бокового удара задней руки с отшагом		наблю ение
			Практическо е	1	Обучение выполнению боковых ударов рук в движение в связке		наблю ение
22	22		Контрольное	1	Выполнение боковых ударов руками в движении вперёд назад		Зачёт
			Практическо е	1	Совершенствов ание балансовых упражнений: равновесие на одной ноге.		наблю ение
23	23		Практическо е	1	Совершенствов ание темповых упражнений: кувырок вперед.		наблю ение
			Практическо е	1	Совершенствов ание темповых упражнений: кувырок назад.		наблю ение
24	24		Практическо е	1	Знакомство с правовыми основами государства. Обучение технике прямых ударов ногами.		наблю ение
			Практическо е	1	Обучение технике прямых ударов ногами в движение.		наблю ение
25	25		Практическо е	1	Обучение технике боковых ударов на месте.		наблю ение

			Контрольное	1	Итоговое занятие. Выполнение контрольных упражнений по физической культуре с элементами кикбоксинга.		тестирование
26	26		Практическое	1	Роль спортивных игр в укреплении здоровья тхэквондистов. Подвижные игры на быстроту реакции, внимательность		наблюдение
			Практическое	1	Подвижные игры с элементами «Регбол с мячом»		наблюдение
27	27		Практическое	1	Подвижная игра с элементами «Регби»		наблюдение
			Практическое	1	Подвижная игра с элементами «футбол»		наблюдение
28	28		Практическое	1	Развитие двигательных функций		наблюдение
			Практическое	1	Круговая тренировка с отягощениями		наблюдение
29	29		Практическое	1	Круговая тренировка с отягощениями		наблюдение
			Практическое	1	Развитие двигательных функций с силовыми упражнениями		наблюдение
30	30		Практическое	1	Развитие двигательных функций с силовыми упражнениями		наблюдение

			Практическо е	1	Круговая тренировка с отягощениями, гантелями		наблю ение
31	31		Практическо е	1	Развитие двигательных функций. Работа на мешках		наблю ение
			Практическо е	1	Развитие двигательных функций. Работа на мешках		наблю ение
32	32		Практическо е	1	Развитие дыхательных функций. Мини-футбол		наблю ение
			Практическо е	1	Развитие дыхательных функций. Волейбол		наблю ение
33	33		Практическо е	1	Развитие дыхательных функций. Баскетбол		наблю ение
			Практическо е	1	Развитие дыхательных функций. Игры с предметами (теннисные мячи)		наблю ение
34	34		Практическо е	1	Развитие дыхательных функций. Кросс		наблю ение
			Контрольное	1	Спортивные эстафеты	соревнова ния	соревн ования
35	35		Контрольное	1	Спортивные эстафеты	соревнова ния	соревн ования
			Практическо е	1	Анализ соревнований по тхеквондо		Опрос
36	36		Практическо е	1	Правовая игра «Своя игра». Подведение итогов работы за учебный год		соревн ования
			Практическо е	1	Марафон здоровья		соревн ования

2.2. Условия реализации программы.

Для реализации программы «Общая физическая подготовка с элементами тхэквондо» необходимо создание определенных условий для совместной деятельности педагога и учащегося и свободной самостоятельной деятельности учащегося.

Материально-техническое обеспечение программы:

- помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям;
- оснащение спортивного зала;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь;
- маты;
- оснащение оборудованием для демонстрации (проектор, мультимедийная доска).

Зал для занятий должен быть оснащен исправным оборудованием, обеспечивающим полноценный учебно-тренировочный процесс и безопасность занимающихся, удовлетворять требованиям электро-пожаро безопасности.

Помещение должно быть хорошо освещено.

Гимнастические снаряды должны быть расположены так, чтобы при занятиях на них, исключить прямое попадание света в глаза.

Информационно-методическое обеспечение программы:

- учебно-методические пособия;
- конспекты занятий;
- интернет - источники.

Педагог на занятии использует следующие электронные ресурсы:

1. Спортивно- информационный портал фонда «Единая страна»-<http://www.rezeptsport.ru/>
2. Дверь в мир: сайт для людей с ОВЗ- <http://doorinworld.ru/>
3. Тхэквондо видео уроки- <https://shamaninclub.ru/materials/>

Кадровое обеспечение Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», прошедший курсовую подготовку, позволяющие вести занятия с детьми – инвалидами.

2.3. Формы контроля

Результативность усвоения адаптированной дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка с элементами тхэквондо» отслеживается путём проведения входной, текущей и итоговой диагностики. Итоги проведённого контроля представляются различными уровнями и фиксируются в «Карте учёта результатов освоения учащимся содержания АДОП».

Целью **входной диагностики** является выявление исходного уровня подготовки учащегося, интереса к данному виду деятельности, определение направления и форм индивидуальной работы (анкетирование, тестирование, беседа, опрос).

Текущая диагностика определяет степень усвоения учащимся учебного материала и уровень его подготовки к занятиям. Повышает ответственность и заинтересованность в усвоении материала (тестирование, наблюдение, опрос, выполнение самостоятельных и творческих работ).

Итоговая диагностика проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний (тестирование, соревнование, показательные выступления).

Диагностика образовательных результатов учащегося осуществляется в соответствии с разделами образовательной программы.

В ходе проверки результатов работы обращается внимание на наличие у учащегося необходимых теоретических знаний и соответствие их практических умений технологическим характеристикам данной деятельности.

При учёте знаний, умений и навыков соблюдаются следующие требования: объективность, индивидуальность, дифференциация, систематичность.

Способы отслеживания результатов реализации адаптированной дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка с элементами тхэквондо»:

- наблюдение;
- опросы,
- зачет,
- соревнование,
- тестирование

Наблюдение предполагает целенаправленное и запланированное восприятие понимания учащимся программного материала в ходе выполнения какого-либо задания.

Сегодня очень актуальным является внедрение *тестов*. Тесты используются в процессе обучения для контроля усвоения базового уровня в тематическом контроле, а также в целях диагностики ошибок. Тесты позволяют получить объективную картину усвоения учащимся той или иной темы, понятия, оценить эффективность использования педагогической технологии, методики, учебного пособия.

Тестирование - набор стандартизированных заданий или особым образом связанные между собой задания, которые предполагают выявление:

- динамики изменения уровня мастерства учащегося;
- уровня мотивации выбора и устойчивости интереса учащегося;
- уровня творческих способностей учащегося.

Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Форма *опроса* в качестве контроля используется в разных вариантах (устно и письменно, анкетирование) - это метод сбора информации, основанный на непосредственном (беседа, интервью) или опосредованном (анкета) взаимодействии педагога и учащегося. Источником информации в данном случае служит словесное или письменное суждение учащегося.

Контроль знаний и умений осуществляется в течение всего периода реализации программы. Важным показателем эффективности реализации программы является участие в показательных выступлениях и на соревнованиях различного уровня.

2.4. Оценочные материалы.

Выполнение нормативов по программе

- Бег 30 м / сек. 5,2 сек - 5,0
- Бег 100 м / сек. 14,2 сек - 15,0
- Бег 1500 м /мин 8 мин - 9 мин
- Толкание ядра 3 кг /левой 4м 0 - 6 м 0
- Толкание ядра 3 кг/ правой 4 м 50 - 6м 50 см
- Подтягивание /раз 5-7 раз
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 13 - 20 раз
- Прыжки через скакалку за 30 сек.- 75-85 раз
- Подъём туловища к ногам в положении лёжа за 30 сек. – 30-35 раз.
- Выполнение третьего юношеского разряда.

Оценивание результативности освоения программного содержания учащимися проводится на основе разработанных критериев.

Критерии оценки знаний, умений и навыков по адаптированной дополнительной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка с элементами ТХЭКВОНДО»

Низкий уровень: слабое знание теории изучаемого предмета, технические и тактические приёмы требуют отработки, не активное участие в соревнованиях.

Средний уровень: неуверенное применение теоретических знаний, тактических и технических приёмов на соревнованиях различного уровня, нуждается в помощи педагога и в дополнительных занятиях.

Высокий уровень: имеют хорошие теоретические знания и практические навыки по предмету, имеют призовые места на соревнованиях различного уровня.

Педагогом разработаны контрольные тесты на определение физической подготовленности учащихся, которые включают себя:

- тесты и контрольные нормативы на определение уровня гибкости;
- тесты и контрольные нормативы на определение уровня ловкости;
- тест на определение скоростных способностей;
- тест на определение силовых способностей;
- тест на определение скоростно-силовых способностей;
- тест на определение выносливости. (Приложение 3)

2.5. Методические материалы.

№ п/п	Раздел или тема программы (по учебному плану)	Пособия, оборудование, приборы, дидактический материал
1	«Организационная работа»	Правила охраны труда на спортивных занятиях. Правила техники безопасности при проведении занятий по тхэквондо. Комплексы общеразвивающих упражнений. Нормативы по основным упражнениям (Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2012). Словарь терминов, используемых в тхэквондо. При организации образования лиц с ОВЗ и лиц с инвалидностью необходимо учитывать следующие основные требования ФЗ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации».
2	«Физическая культура. Развитие акробатических навыков»	Правила личной гигиены спортсмена. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 2012, с.192, с ил. Правила распределения физической нагрузки на организм.
3	«Физическая культура (укрепление мышц и развитие силовых качеств)»	Комплексы физических упражнений на развитие мышц тела. Комплексы упражнений на развитие обще-функциональных способностей. Правила распределения физической нагрузки на организм.
4	«Техника стоек и передвижения»	Особенности техники и тактики ведения боя. Правила личной гигиены спортсмена. Правила техники безопасности при проведении занятий по тхэквондо. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. -

		М.: ФиС, 2012.
5	«ОФП (развитие общей выносливости)»	Информационный стенд «Мы выбираем здоровый образ жизни». Комплексы специальных физических упражнений. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. - М.: ФиС, 2013, с.201-208.
6	«Основы базовой техники ударов руками»	Правила спортивной этики. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 2012. Комплексы физических упражнений на развитие мышц тела.
7	«Основы базовой техники ударов руками с элементами передвижения»	Правила техники безопасности при проведении занятий по тхэквондо. Нормативы по основным упражнениям. Правила распределения физической нагрузки на организм.
8	Физическая культура. Совершенствование акробатических навыков	Правила личной гигиены спортсмена. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 2012, с.192, с ил. Правила распределения физической нагрузки на организм. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2012.
9	Основы базовой техники ударов ногами	Символика Ульяновска: гимн, герб, флаг. Правила техники безопасности при проведении занятий по тхэквондо. Комплексы физических упражнений на развитие мышц тела. Правила распределения физической нагрузки на организм.
10	«Спортивные и подвижные игры»	Правила подвижных игр. Правила игры в волейбол. Правила игры в футбол.
11	«Заключительная часть»	Государственная символика РФ: гимн, герб, флаг. Правовая игра «Своя игра»

III. Список литературы

Литература для педагога

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 2012, с.192, с ил.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 2012.
3. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 2002.
4. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2012.
5. Гончарова, М.Н., Гринина, А.В., Мирзоева, И.И. Реабилитация детей с заболеваниями и повреждениями опорно-двигательного аппарата. - Л.: «Медицина», 2004.
6. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: ФиС, 2012.
7. Дубровский, В.И. Детские церебральные параличи. – В кн.: Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002.
8. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2002.
9. Левченко, И.Ю., Приходько, О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата./ Учебное пособие. М.: Издательство «АКАДЕМА», 2001.
10. Лечебная физическая культура: Справочник /Под ред. Проф. В.А. Епифанова. М.: Медицина, 2004.
11. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа».
12. Обухова, Л.Ф. Возрастная психология. - М., 2010.
13. Педагогика / Под ред. В.А. Сластёнина. - М., 2012.
14. Потапчук, А.А., Матвеев, С.В., Дидур, М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. /Учебно-методическое пособие. – СПб: «Речь» 2007.
15. Зацюрский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. - М.: ФиС, 2013, с.201-208.
16. Физическая реабилитация. Учебник. Под ред. проф. С.Н. Попова. Издание второе.- Ростов-на-Дону: «Феникс», 2004.
17. Фришман, И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2011.

Для учащихся и родителей

1. Амелин, А.Н. Настольный теннис (Азбука спорта) / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М.: ФиС, 2009.
2. Андраш Лукачи. Игры детей мира. М., 2007.
3. Балайшите,Л. От семи до (Твой первый старт) / Л. Балайшите. – М.: ФиС, 2004.
4. Барчукова, Г.В. Игра, доступная всем / Г. В. Барчукова, С. Д. Шпрах. — М.: Знание, 2001.
5. Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры. - Смоленск, 2005
6. Лопачев, Ю.Н. Азбука кожаного мяча. – Ташкент: «Медицина», 1984.
7. Сучилин, А.А. Футбол во дворе.- М.: «Физкультура и спорт».

Интернет-ресурсы

1. Педагогическая газета (молодой ресурс)
www.pedgazeta.ru
2. Уникальный образовательный портал в помощь учителю
www.zavuch.info
3. Учительский портал
www.uchportal.ru
4. Педагогическая библиотека
www.pedlib.ru

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2022/2023 УЧЕБНЫЙ ГОД	
1. Модуль «Ключевые дела»	
Дела, события, мероприятия	Ориентировочное время проведения
Конкурс рисунков на асфальте «Мы против терроризма!», посвященный Дню Солидарности в борьбе с терроризмом	Сентябрь
Проведение практических занятий с детьми по разработке безопасных маршрутов движения учащихся «Дом-МБОУ СОШ-25- дом»	Сентябрь
Проведение профилактических бесед и инструктажей в начале учебного года и перед началом каникул	Сентябрь
Тематический час «Дети имеют право», «Права ребенка – твори права!» в рамках Декады правового просвещения	Сентябрь
Акция «Помоги приюту для животных»	Сентябрь
Организация и проведение педсоветов, конференций по проблемам охраны здоровья учащихся, сотрудников по теме: «Здоровый образ жизни - основа безопасности личности, общества, государства»	Сентябрь
Беседы, лекции, встречи по профилактике ЗОЖ	Сентябрь–май
Акция «Дарите людям доброту», посвященная Дню пожилого человека	Октябрь
Организация встреч заслуженных мастеров спорта с обучающимися и сотрудниками ЦДТ №2.	Октябрь
Занятия в автогородке по правилам поведения пешеходов на проезжей части	Октябрь, апрель
Конкурс творческих работ «Маминых рук творение»	Ноябрь
Профилактическая беседа, посвящённая Дню памяти жертв ДТП	Ноябрь
Урок мужества, приуроченных к Дню воинской славы России – парад на красной площади 7 ноября 1941 г.	Ноябрь
Занятие-викторина «Информационная безопасность и защита персональных данных»	Ноябрь, декабрь
Час общения «Без коррупции с детства»	Ноябрь, декабрь
Акция «Передай добро по кругу» в рамках декады инвалидов	Ноябрь, декабрь
Час общения «Важная книга нашей страны», посвященный Дню конституции	Декабрь
Конкурс творческих работ «Новогодний вернисаж»	Декабрь-январь
Масленичные гуляния «Широкая масленица»	Февраль
Урок мужества «Есть такая профессия — Родину защищать»	Февраль
Час памяти «Блокада Ленинграда»	Февраль
Тематическая лекция «Спички детям не игрушка»	Март
«Театральные посиделки» интерактивная гостиная	Апрель
Конкурс рисунков «Знаем правила движения как таблицу умножения»	Апрель
Игра «Весёлый перекрёсток»	Май
Организация и проведение встреч учащихся с работниками ГИБДД	В течение года
Часы общения в рамках Единого дня безопасности	В течение года
2. Модуль «Занятие в центре», (согласно индивидуальным планам работы руководителей творческих объединений)	
3. Модуль «Руководство творческим объединением, секцией, клубом»	

(согласно индивидуальным планам работы руководителей творческих объединений)	
4. Модуль «Работа с родителями»	
Родительские собрания по отделам	Сентябрь, январь
Конкурс творческих работ «Папиных рук творение», посвященный Дню отца	Сентябрь
Эстафеты для учащихся с ограниченными возможностями здоровья «Мой мир – моя мечта».	Сентябрь
Профилактическая акция "Безопасность детей - забота взрослых"	Октябрь
Конкурс творческих работ «Маминых рук творенье», посвященный Дню матери	Ноябрь
Спортивный праздник «Наша семья — спортивная семья»	Март
Акция «Читаем вместе — семейное чтение». Любимые детские книги детей и их родителей	Апрель
Организация и проведение общественной акции «Выбираю спорт».	Апрель
Проведение родительских собраний с повесткой: -Роль семьи в профилактике детского дорожного травматизма; -О дорожной безопасности детей, имеющих велосипеды и скутеры; -Правила безопасности при перевозке детей в личном автотранспорте -Роль родителей в обеспечении дорожной безопасности детей в летние каникулы	Сентябрь, март, май
Организация и проведение Дней семейного отдыха и досуга «Отдыхай - здоровье укрепляй»	май
Профилактические беседы с родителями и консультации	В течение года
5. Модуль «Профориентация»	
Конкурс рисунков «Профессии будущего»	Апрель-май
Ролевая игра «Вакансия»	Декабрь
Профигра «Город мастеров»	Февраль
6. Модуль «Самоуправление»	
Проведение спортивных мероприятий, дней здоровья, экскурсий, викторин, подвижных игр	В течение учебного года
Квест-игра «С днем рождения, РДШ!»	26 октября
Операция «Забота», посвящённая Дню пожилых людей»	Октябрь
Акция «Покормите птиц зимой»	Ноябрь
Организация и проведение конкурсов рисунков, сувениров на тему: «Здоровый образ жизни».	Ноябрь
Агитбригада «Чистота—залог здоровья»	Февраль
Акция «Дарите книги с любовью», приуроченная кМеждународному дню книгодарения	Февраль
Всероссийский проект РДШ «На старт, экоотряд!»	Февраль-март
КТД «День Земли»	Апрель
Конкурс рисунков на асфальте «Пусть всегда будет солнце»	Май-июнь
Классная встреча РДШ «Сто вопросов взрослому»	В течение года
7. Модуль «Медиа в Центре»	
Подготовка видеопрограмм, выпуск газеты	Один раз в месяц
Размещение в соцсетях и на сайте ЦДТ № 2 мероприятий, направленных на пропаганду здорового образа жизни	В течение года
8. Модуль «Экскурсии, экспедиции, походы»	
Пешеходная экскурсия «Памятники нашего города»	Май

Проведение экскурсий в детский автодром	В течение года
Экскурсии в КВЦ «Радуга»	В течение года
Экскурсии в городские музеи	В соответствии с планами воспит. работы руководителей творческого объединения
Пешие экскурсии	
Познавательные литературные, исторические, биологические экскурсии по городу	
9. Модуль «Музеи»	
Экскурс «Я поведу тебя в музей» (музей им П.С. Щукина, музей «Русская забава»)	Октябрь
Хобби-блог «Живая нить традиций» (разработка и реализация цикла видеосказок и онлайн мастер-классов музеями этнографического и краеведческого профилей)	Апрель
Акция «Память малолетним узникам»	Январь
Экскурсии в музей ветерана ВОВ Щукина П.С. в рамках месячника гражданско-патриотической и оборонно-массовой работы	Май
Интернет – продлёнка «Музейные онлайн – зарисовки» с творческими мастер – классами.	Июнь-август

Приложение 2

ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Фамилия и Имя спортсмена _____
 Возраст _____
 Гып _____
 Дата тестирования _____
 ФИО тренера _____



Перечень упражнений / диапазон	Низкий	Средний	Высокий
Тестируемый показатель – Сила и выносливость			
Тип упражнений – Общая физическая подготовка			
1.Приседания			
2.Отжимания			
3.Подъем туловища из положения лежа			
Тип упражнений – Специальная физическая подготовка			
4.Удары ногами			
5.Удары руками по мишени			
6. Подъем ног из положения лежа с ударом по мишени			
Тестируемый показатель – Равновесие			
Тип упражнений – Общая физическая подготовка			
7.Прохождение по линии стопа в стопу по ровному полу на время			

Перечень упражнений / диапазон	Низкий	Средний	Высокий
8.«Цапля» на правой и левой ноге , не отрывая ноги			
9. Подъем на носки с запрокинутой головой			
Тип упражнений – Специальная физическая подготовка			
10.Передвижения в стойке			
11.Ап чаги без постановки ноги, не отрывая опорную ногу			
12. Прыжки на одной ноге (вперед, в сторону, назад)			
Тестируемый показатель – Моторика			
Тип упражнений – Общая физическая подготовка			
13.Повторение цепочки произвольных движений за тренером			
14.Одновременное\асинхронное выполнение круговых движений левой и правой рукой			
15.Прыжки на скакалке			
Тип упражнения – Специальная физическая подготовка			
16.Выполнение связки ударов в соответствии с аттестационным зачетом «Работа с инвентарем»			
17.Одновременное выполнение удара обеими руками или рука-нога			
18.Прыжок через линию с ударом рукой/ногой			

Приложение 3

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Тесты и контрольные нормативы на определение уровня гибкости

Тест №1 «Наклон вперед»

Описание теста:

- И. п. Испытуемый без обуви встаёт на гимнастическую скамейку, ноги прямые, стопы вместе.
- По команде на «раз», «два» испытуемый выполняет пружинящие наклоны вперед, на счёт «три» – фиксирует положение тела в наклоне на 3 секунды. Спина прямая, ноги не сгибать (табл. 1).
- В качестве измерителя используется линейка.
- Отсчёт (нулевая отметка – «0») ведут от уровня платформы скамейки.
- Лучший результат – максимально возможная цифра, до которой дотянется ученик кончиками пальцев. (+) – ниже линии платформы скамейки.

Тест № 2 «Шпагат продольный» Описание теста:

–И. п. Испытуемый принимает положение левая (правая) нога впереди, прямая в коленном суставе. Правая (левая) нога сзади прямая в коленном суставе, лежит на взёме стопы. Линия таза перпендикулярна линиям ног и параллельна линии плеч (табл. 1).

–В качестве измерителя используется линейка.

–Отсчёт ведётся от уровня пола. Уровень пола (нулевая отметка – «0»).

–Лучший результат – испытуемый садится до полного касания пола. Тест № 3 «Шпагат поперечный»

Описание теста:

– И. п. Испытуемый принимает положение, левая нога максимально отведена влево, правая нога максимально отведена вправо, упор руками в пол, спина прямая, линия таза параллельна линии плеч (табл. 1).

–В качестве измерителя используется линейка.

67

–Отсчёт ведётся от уровня пола. Уровень пола (нулевая отметка – «0»).

–Лучший результат – испытуемый садится до полного касания пола.

Таблица 1

Контрольные нормативы для определения уровня развития гибкости

Тестовое упражнение	Оценка		
	Отлично	Хорошо	Удовл.
Наклон вперед / см	25	20	15
Шпагат поперечный / см	0	10	15
Шпагат продольный / см	0	10	15

Тест и контрольные нормативы на определение ловкости

Тест «Челночный бег 3х10 метров»

Описание теста:

–На расстоянии 10метров друг от друга на полу чертятся две параллельные линии.

–По команде испытуемый стартует от первой линии, добегают до второй, переступает её одной ногой, обязательно касаясь, пола рукой. Затем поворачивается и бегом возвращается к линии старта (табл. 2).

–Необходимо максимально быстро пробежать дистанцию 3раза.

–Не допускаются движения приставными шагами и прыжками.

–В качестве измерителя используется секундомер.

–Время фиксируется в момент пересечения линии на последнем цикле(до 0,1 сек.).

Таблица 2

Контрольные нормативы для оценки уровня развития ловкости

Тестовое упражнение	Оценка		
	Отлично	Хорошо	Удовл.
Челночный бег 3х10метров	16,0	16,5	17,0

Тест на определение скоростных способностей

Тест № 1 «Бег на дистанции 100 м с максимальной скоростью»

Описание теста:

–Тест выполняется на стадионе.

–Выполняется с низкого старта.

–Время фиксируется с учётом 0,01 сек (табл. 3).

Тест № 2 « Попеременные махи бедром толчком стопы от опоры».Описание теста:

–И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль тела, спина прямая.

- По команд е испытуемый выполняет попеременно махи бедром толчком стопы от опоры с максимальной скоростью (табл. 3).
- Время выполнения упражнения – 15 секунд.
- Показатель теста максимальное количество махов бедром за указанное время.
- Секундометрист ведёт подсчёт количества махов.

Таблица 3

Контрольные нормативы для оценки уровня развития скоростных способностей

Тестовые упражнения	Оценка		
	Отлично	Хорошо	Удовл.
Бег 100 м / сек.	13.0	13.5	14.0
Попеременные махи бедром толчком стопы от опоры / кол., раз / 15 сек.	35	32	30

Тесты на определение силовых способностей

Тест №1 «Пистолет».

Описание теста:

- И. п. – стойка на правой (левой) ноге, левая (правая) согнута в коленном суставе, лодыжка прижата к опорной ноге.
- При выполнении приседа на опорной правой (левой) ноге, согнутая левая (правая) нога выпрямляется вперед. Спина прямая. Пятка опорной ноги прижата к полу. Затем возврат в и. п. (табл. 4).
- Возможна поддержка партнером.

Тест №2 «Поднимание ног из положения вис на шведской стенке до угла 90 градусов».

Описание теста:

- И. п. – вис на перекладине шведской стенки хватом сверху.
- Подъём ног до угла 90 градусов, ноги выпрямлены в коленных суставах, носки стоп в положении «от себя».
- Возврат в и. п. (табл. 4).

Тест №3 «Сгибание, разгибание рук из положения вис на перекладине»

- Описание теста:
- и.п. – вис на перекладине, хватом сверху.
 - Выполняется сгибание, разгибание рук максимальное количество раз.
 - Сгибание рук считается законченным, когда нижний край подбородка находится выше перекладины.
 - Разгибание выполняется до и. п., руки прямые.
 - Не допускаются; прогиб в спине (в и. п.), рывки и махи (табл. 4).

Таблица 4

Контрольные нормативы для оценки уровня развития силовых способностей

Тестовые упражнения	Оценка		
	Отлично	Хорошо	Удовл.
Пистолет / раз	20	15	10
Поднимание ног из положения вис на шведской стенке / раз	25	20	15

Сгибание, разгибание рук из положения вис на перекладине / раз	15	13	10
--	----	----	----

Тест на определение скоростно-силовых способностей

Тест «Прыжок в длину с места»

Описание теста:

- И. п. – средняя стойка, стопы параллельны, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, полуприсед, руки назад.
- Посредством толчка двух ног и маха руками выполняется прыжок вперед, с места, на максимально возможное расстояние (табл. 5).
- В качестве измерителя используется рулетка.
- Расстояние замеряется от края сзади стоящей пятки.
- Учитывается лучший результат из трёх попыток.

Таблица 5

Контрольные нормативы для оценки уровня развития скоростно-силовых способностей

Тестовые упражнения	Оценка		
	Отлично	Хорошо	Удовл.
Прыжок в длину с места / см	250	240	230

Тест на определение выносливости

Тест «Бег 1000 метров».

Описание теста:

- Тест выполняется на стадионе или ровной грунтовой дорожке.
- Выполняется с высокого старта (табл. 6).
- Время фиксируется с учётом 0,01мин.

Таблица 6

Контрольные нормативы для оценки уровня развития выносливости

Тестовые упражнения	Оценка		
	Отлично	Хорошо	Удовл.
Бег 1000 метров / мин,сек	3,10	3,20	3,30

Техника безопасности при проведении занятий по тхэквондо

Инструкция

По охране труда при проведении занятий по тхэквондо

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

- 1.1. К занятиям в зале допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский контроль (справка от врача или допуск из медицинского диспансера) и инструктаж по охране труда.
- 1.2. Обучающиеся должны соблюдать правила использования инвентаря находящегося в зале, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий в зале возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - травмы, полученные при падении на неплотно застеленные маты;
 - травмы при выполнении упражнений.
- 1.4. Занятия в зале нужно проводить в специальной одежде и обуви.
- 1.5. Зал должен быть оснащен аптечкой, укомплектованной необходимыми перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.
- 1.6. Поверхность пола не должны быть скользкой, обязательно наличие специального покрытия (матов, скрепленные друг с другом по типу «ласточкин хвост»).
- 1.7. Зал должен быть хорошо освещен, на поверхности пола не должно быть никаких предметов.
- 1.8. Педагог дополнительного образования (тренер) обязан соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Зал должен быть оснащен огнетушителем.
- 1.9. О каждом несчастном случае с обучающимся, пострадавший или очевидец несчастного случая, обязан немедленно сообщить педагогу дополнительного образования (тренеру), который сообщает о несчастном случае законному представителю, представителю администрации учреждения, в котором проходит занятие.
- 1.10. Во время занятий в зале обучающиеся должны соблюдать правила личной гигиены.
- 1.11. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

- 2.1. Убедиться в том, что зал тщательно проветрен и система вентиляции исправно работает (при ее наличии).
- 2.2. Провести внешний осмотр, опрос и инструктаж обучающихся по безопасным приемам проведения занятий и технике выполнения страховки при падении.
- 2.3. В случае признаков болезни или ненадлежащего внешнего вида (отсутствия спортивной формы), отстранить обучающегося от занятий, сообщив об этом законному представителю.
- 2.4. Проверить укладку покрытия (маты) и исправность тренировочного оборудования.
- 2.5. Осмотреть светильники и убедиться в достаточности освещения.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

- 3.1. Начинать и заканчивать упражнения в зале по команде (сигналу) педагога дополнительного образования (тренера).
- 3.2. На занятиях точно и добросовестно выполнять все задания и рекомендации педагога дополнительного образования.
- 3.3. Наставнику помогать педагогу дополнительного образования с отстающими обучающимися, точного выполнения всех правил.

3.4. Соблюдать дисциплину и установленные режимы занятий и отдыха.

3.5. Поединки проводить в полном комплекте исправного снаряжения.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

4.1. При плохом самочувствии или наличии признаков заболевания или чрезмерного утомления прекратить занятия и сообщить об этом педагогу дополнительного образования (тренеру).

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

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

5.2. Снять специальную одежду и обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

5.3. Проверить противопожарное состояние зала и выключить свет.

Приложение 6

Комплексы физических упражнений на развитие мышц тела

Отжимания от пола.

Отжимания на брусьях.

Приседания с мячом.

Подъем на носках.

Упражнения на мышцы пресса — книжка.

Прыжок с согнутыми ногами.

Комплексы упражнений на развитие обще функциональных способностей.

За бегание по лестнице.

За бегание на возвышенности и в холмы.

Кросс.

Комплексы специальных физических упражнений.

Каждое движение выполняется в течение 45 секунд, затем следует 15 секундный перерыв. Всего надо сделать три повтора для каждого фитнес-упражнения. Перерывы между ними составляют одну минуту.

Изначальное положение: стоя, руки вытянуты вдоль корпуса. Ступни при этом расставляют на ширину плечей. Движение начинают с левой ноги, которую перекрестным выпадом уводят за правую. Колени сгибаются под прямым углом. Оттолкнувшись правой ногой, подпрыгивают вверх, в движении быстро меняя ноги, и уводя назад другую. Действия чередуют в процессе выполнения упражнения.

Изначальное положение: стоя, ноги расставляют шире плеч, носки разворачивают в стороны на 45°, руки сжимают в кулаки, располагая их возле лица. Присев до параллели бедер с полом, переносят вес тела на левую ногу, выкидывают влево кулак, одновременно разворачивая за ним тело. Через глубокий присед действие повторяют в другую сторону. Стоя (ноги расставлены шире плеч), ладони сжимают в кулаки и располагают возле груди. Отставляют вбок левую ногу, сгибая ее в колене, и одновременно делают резкий выпад локтем вбок. Быстро возвращаются в исходное положение, и бьют второй прямой ногой и кулаком в другую сторону.

Стоя прямо, делают шаг назад, скрещивая ноги. Одновременно с этим противоположной рукой выполняют блок: движением через голову локоть подтягивают к боку.

Сидя на полу, в руках зажимают гантели и находят баланс на крестцовом отделе, приподняв ноги над полом. Поочередно делая выпады гантелями в стороны, производят скручивания тела.

Из положения стоя опускаются в глубокий присед, левой ладонью упираются в пол позади корпуса. Правой делают удар вперед, одновременно с этим вытягивая левую ногу над поверхностью пола. Затем возвращаются в изначальное положение. Фитнес-упражнение делают в 4 сета, по 2 на каждую ногу.

Широко расставив ноги, ладони сжимают в кулаки и располагают перед грудью. Выполнив приседание сумо, вращают сжатыми перед собой кулаками, считая до восьми. Выпрямляясь, вес тела переносят на одну ногу, скручивая тело, и нанося удар вбок. Затем быстро скручивают тело в другую сторону, также делая выпад кулаком, и возвращаются в присед.

Из прямого положения делают перекрестный выпад назад левой ногой. Выпрямляясь, подпрыгивают и бьют коленом вперед.

Приложение 7.

Мониторинг уровня освоения программы и личностного развития учащихся

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностики
I. <u>Теоретическая подготовка учащегося:</u> 1.1 Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы)	Соответствия теоретических знаний учащегося программным требованиям	-минимальный уровень (учащийся овладел менее, чем ½ объема знаний, предусмотренных программой); - средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 1/2); -максимальный уровень (учащийся усвоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период);	1 2 3	Наблюдение, тестирование контрольный опрос
1.2 Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	-минимальный уровень (учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины);	1	

		- средний уровень (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой); -максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием).	2 3	
II. Практическая подготовка учащегося: 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- минимальный уровень (учащийся овладевает менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков); - средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2); -Максимальный уровень (учащийся овладевает практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период.)	1 2 3 1	Контрольное задание Контрольное задание
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	-Минимальный уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием); - Средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога); -Максимальный	2 3	Контрольное задание

2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей); -Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога); -Репродуктивный уровень (Выполняет в основном задания на основе образца); -Творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	1 2 3	
III. Обще учебные умения и навыки учащегося: 3.1. Учебно – интеллектуальные умения:	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	-Минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); -Средний уровень (работает с литературой с помощью педагога и родителей); - Максимальный уровень (Работает с литературой самостоятельно, не испытывает	1 2 3	Анализ

		особых трудностей)		
--	--	-----------------------	--	--

Приложение 8

Методические рекомендации по развитию гибкости

Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не «гибкость», например, «подвижность в плечевых, тазобедренных или голеностопных суставах».

Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений.

Если рассматривать *гибкость как способность выполнять движения с большой амплитудой* в контексте общефизической подготовки в тхэквондо, особенно на начальном этапе подготовки, основной акцент ставится на развитии именно пассивной гибкости. Пассивная гибкость определяется наивысшей амплитудой, которую можно достичь за счёт внешних сил. В данном случае это собственный вес спортсмена или усилия партнёра.

Необходимо уделить развитию пассивной гибкости достаточно много времени именно на начальном этапе подготовки.

Важно соблюдать ряд методических рекомендаций, чтобы занятия по развитию пассивной гибкости были комфортны и не травмоопасны.

1. Предварительная основательная разминка опорно-двигательного аппарата, которая должна быть направлена на достижение необходимой эластичности и вязкости мышц. Основными средствами такой разминки являются беговые упражнения, выполняемые в среднем темпе, спортивные игры и суставно-мышечная гимнастика.

2. Технически грамотное выполнение комплекса упражнений на растягивание. Очень важный момент в процессе выполнения тех или иных упражнений достигать правильных исходных и конечных положений тела. Упущения могут привести к неполноценности развития этого качества, к травмам, что, в свою очередь, определяющим образом повлияет на формирование двигательного-координационного ресурса спортсмена.

3. Воздействие на растягиваемые мышцы должно быть плавным, поступательно подводящим мышцы к максимально возможному растяжению.

Важно: время нахождения мышцы в максимально возможном растянутом состоянии должно быть достаточно длительным (от 30 секунд и более). Именно после 30–40 секунд растягивающего воздействия на мышцу она начинает увеличиваться в длине, то есть достигается эффект растягивания. Переход в исходное положение также должен быть плавным.

Соблюдение режима дыхания в процессе выполнения упражнений на растягивание. Необходимо помнить, что движение, направленное на растягивание мышцы, выполняется на плавном выдохе. Выдох заканчивается в конечной фазе растягивающего движения. В дальнейшем, удерживая положение максимально возможного растяжения, необходимо перейти на режим «вдох-выдох», пытаясь на каждом выдохе плавно увеличить амплитуду движения. Для дальнейшего совершенствования гибкости рекомендуется ознакомление с различными системами растягивания, такими как пилатес, спортивная йога, гимнастика, стретчинг и т.д. (рис. 1). В этих системах достаточно основательно описаны важные

аспекты развития гибкости с точки зрения сохранения здоровья и исключения травматизма. Подробно описаны исходные положения тела, правильные положения суставов, режим дыхания и дозировка нагрузки.

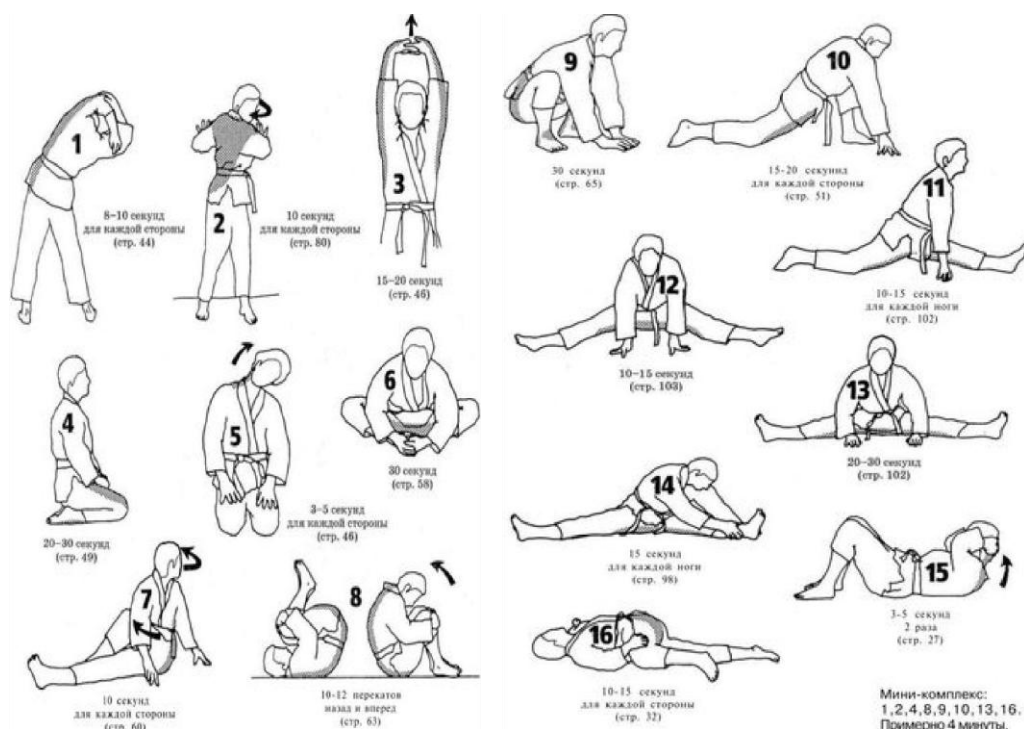


Рис. 1. Комплекс упражнений для развития гибкости ¹

Методические рекомендации по развитию ловкости

Ловкость можно охарактеризовать как способность выполнять произвольное движение или комплекс произвольных движений, направленных на решение какой-либо двигательной задачи.

Двигательные задачи, которые решает спортсмен-тхэквондист, являются достаточно сложными с точки зрения пространственных, временных и силовых характеристик и определяются высокими требованиями к согласованности и последовательности выполняемых движений (координации движений). Поэтому очень важно на начальном этапе подготовки вводить в тренировочный процесс большой объём стереотипных и нестереотипных движений, который позволяет в дальнейшем, в процессе становления мастерства, успешно осваивать специфические движения тхэквондо. На начальном этапе подготовки, наиболее эффективными средствами являются следующие:

1. Спортивные игры являются отличным средством для развития координации. Стоит выделить футбол с использованием мячей разного размера, подвижные игры, где игрок ловит или уходит от мяча, игры с бегом и борьбой («салки», «пятнашки»), эстафетный бег с различными двигательными задачами.

2. Гимнастические и акробатические упражнения, такие как кувырки, «колесо», стойка и ходьба на руках, фляг, рондад, сальто, упражнения на батуте и др.

3. Специальные беговые легкоатлетические упражнения.

4. Ознакомление с техникой смежных видов спорта, таких как фехтование (техника передвижений), спортивная аэробика (вращения, махи) и др.

Все перечисленные упражнения имеют очень широкий общеразвивающий эффект, что, собственно, и важно на этапе ОФП. Важно в этот момент заложить правильные основы не только разнообразнейшего спектра двигательных навыков, но и *методов их освоения*. Именно высокий уровень осведомленности о различных методах освоения любых, даже самых сложных по структуре, движений создает мощный посыл для формирования двигательно-координационного багажа. Незнание методических подходов к освоению какого-либо движения во многом препятствует его разучиванию и дальнейшему совершенствованию до устойчивого навыка.

В связи с этим необходимо научиться использовать конкретные методы в случае, если перед вами стоит задача, научиться сложному, игровому приёму, или гимнастическому элементу.

Метод разучивания движения по частям (целостно-раздельный).

Он заключается в разделении целостного, сложного действия на ряд простых движений, которые несложно выполнить. Переоценить это сложно, так как это даёт возможность прочувствовать каждый элемент, каждый нюанс движения с точки зрения биомеханики и особенностей нервно-мышечного функционирования. Более того, метод раздельного обучения снижает риск получения травмы при попытке воспроизвести движение без необходимой подготовки.

Метод целостного разучивания движения.

Он заключается в разучивании какого-либо движения не поэтапно, а целиком. Естественно, к такому методу стоит прибегать в том случае, когда максимально полно проработаны отдельные элементы движения, уверенно освоены подводящие упражнения. Даже в этом случае рекомендуется выполнять движение целиком, сначала медленно, контролируя все важные моменты. Увеличивайте темп выполнения движений постепенно, по мере появления необходимой точности и своевременности всех элементов движения.

Метод наглядного и словесного обучения.

Он заключается в визуальной демонстрации правильного движения с использованием сопроводительных объяснений всех особенностей и важных моментов разучиваемых движений. Важнейшая роль здесь отводится тренеру, который посредством словесной оценки, указаний и команд направляет ваши усилия в нужном направлении.

Важно помнить: Разучивание новых движений или их комбинации, нельзя производить на фоне физической усталости, например, после комплекса силовых, скоростно-силовых упражнений или после большого объёма работы на выносливость.

Методические рекомендации по развитию быстроты Быстрота является одним из определяющих факторов в спортивном поединке, поэтому на базовом этапе подготовки развитию и совершенствованию этого качества уделяется особое внимание. *Быстроту можно охарактеризовать, как способность спортсмена совершать технические действия за минимальный, для данных условий, временной промежуток.*

Различают три разновидности скоростных качеств:

— скорость одиночного движения;

- частота движений;
- скорость реакции.

Скорость одиночного движения проявляется в быстроте исполнения одного технического элемента, например, выполнение одиночного удара. Частота движений проявляется в тхэквондо в процессе выполнения серии технических элементов. В единоборствах быстрота реакции является основной и необходимой предпосылкой умения спортсмена максимально быстро принимать правильные решения и выбирать технические действия, обеспечивающие победу. Необходимо отметить, что скорость реакции в единоборствах проявляется в различных аспектах:

- простая реакция;
- сложная реакция;
- реакция на движущийся объект.

Для развития различных характеристик быстроты используется достаточно широкий ряд упражнений. Вот наиболее распространенные из них.

1. Выполнение беговых легкоатлетических упражнений в максимальном темпе на временных промежутках 6–15 секунд.
2. Бег на дистанции 30,60,100 метров в максимальном темпе.
3. Гладкий бег с периодическими ускорениями темпа бега (фартлэк).
4. Челночный бег 10м x 3 и 5м x10.
5. Выполнение комплекса гимнастических упражнений на время.
6. Спортивные игры с мячом. Следует заметить, что выполнение любых упражнений, развивающих ловкость, выполняемых в максимальном темпе, непродолжительное время, развивает быстроту.

Развитие такого многогранного физического качества, как быстрота имеет свои методические особенности.

1. Работу по развитию скоростных качеств и скорости реакции желательно выполнять на фоне полного восстановления организма и отсутствия физического и психического утомления. Как правило, это начало недели (тренировочного микроцикла) или в начале основной части отдельно взятого тренировочного занятия.

2. Не рекомендуется выполнять движения с высокой скоростью, предварительно не освоив всех особенностей их технического выполнения. Это травмоопасно и ведёт к закреплению неправильных двигательных стереотипов.

3. Для эффективного развития быстроты необходимо использовать повторный метод тренировки, который заключается в многократном повторении упражнений, где число повторений движения или время продолжительности упражнения строго регламентированы. Например, пробегание дистанции 60 метров один раз за тренировку не даст какого-либо ощутимого тренировочного эффекта. Хороший эффект даст выполнение 2–3 серий, в каждой из которых спортсмен пробегает 60 метров по 3–5 раз с максимальной скоростью и необходимым временем для восстановления.

4. Восстановление между упражнениями, выполняемыми на максимальной скорости, должно быть достаточным.

5. Очевидное снижение скорости выполнения упражнений должно служить сигналом к прекращению упражнений на развитие скорости в отдельном занятии.

Методические рекомендации по развитию силы

Силу можно охарактеризовать, как способность спортсмена преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных усилий.

У спортсмена, занимающегося тхэквондо, должны быть гармонично развиты все основные группы мышц. Поэтому очень важно на начальном этапе подготовки использовать как можно более широкий спектр упражнений, направленный на развитие силы. Следует заметить, что между уровнем развития силы и скоростных способностей существует прямая корреляция (перенос). Тем не менее, на начальном этапе подготовки недопустимо форсировать силовую подготовку посредством упражнений с тяжёлым весом, так как это негативно влияет на формирование двигательного-координационного ресурса спортсмена и на развитие гибкости. Желательно активно использовать упражнения с собственным весом и резиновыми амортизаторами. Необходимо также помнить, что любая силовая подготовка должна иметь разумную долю в общем учебно-тренировочном процессе и применяться осознанно.

Спектр упражнений на развитие силы достаточно широк и разнообразен. Вот некоторые из них, которые были бы максимально полезны на начальном этапе подготовки:

1. Упражнения с собственным весом:
 - подтягивание на перекладине с использованием различных хватов;
 - подъём ног из виса на перекладине или на шведской стенке;
 - отжимания от пола с использованием узких, средних, широких упоров;
 - приседания из различных стоек;
 - приседания на одной ноге («пистолет»).
2. Упражнения с резиновыми амортизаторами:
 - сгибание-разгибание корпуса в различных плоскостях;
 - отведение-приведение руки в различных плоскостях;
 - отведение-приведение ноги в различных плоскостях.
3. Упражнения на статическую силу:
 - удержание ног при отведении вперёд, в сторону, назад;
 - то же самое при использовании сопротивления партнера;
 - круговые движения ног при отведении вперёд, в сторону, назад.

Основным методом развития силы на начальном этапе подготовки является *метод повторных усилий*, суть которого заключается в преодолении непределённого сопротивления максимально возможное количество раз «до отказа».

Следует помнить:

- Наиболее «ценными» являются заключительные попытки в подходе.
- Не приступайте к занятиям по развитию силы без предварительной суставно-мышечной разминки.
- Не рекомендуется заниматься развитием силы без предварительного выполнения упражнений на общую выносливость (10–20 минут при ЧСС 150–170 уд/мин).
- Не рекомендуется сразу использовать методику максимальных усилий, которая эффективно увеличивает объём мышечной массы посредством преодоления максимального сопротивления. Это травмоопасно для неподготовленного опорно-

двигательного аппарата, а на фоне пренебрежения кардионагрузками это дополнительно сформирует фундамент для серьёзных проблем с сердечно-сосудистой системой. На начальном этапе подготовки активно используйте вышеперечисленные упражнения.

Методические рекомендации по развитию выносливости

Выносливость можно охарактеризовать, как способность организма противостоять утомлению, возникающему в ходе физических нагрузок.

Различают общую и специальную выносливость. На начальном этапе подготовки очень важно сформировать достаточно высокий уровень именно общей выносливости организма, на которой будет базироваться работа на специальную выносливость. Необходимо подготовить сердечно-сосудистую систему, увеличить жизненную ёмкость легких (ЖЕЛ) и показатели максимального потребления кислорода (МПК) для более интенсивных режимов нагрузки. Основными средствами развития общей выносливости являются циклические виды деятельности. В связи с этим самыми доступными средствами по развитию общей выносливости являются:

1. Медленный бег 20–60 минут.
2. Бег по пересечённой местности (кросс) до 10 км.
3. Езда на велосипеде, плавание.
4. Лыжная подготовка, коньки.

Необходимо помнить о следующих методических основах развития общей выносливости:

– Доступность нагрузки. Необходимо учитывать свой общий уровень подготовки. Не зависимо от выбора средств, которые используются, желательно осуществлять постоянный самоконтроль. Первоочередным индикативным показателем степени получаемой нагрузки является частота сердечных сокращений (ЧСС), которая должна быть в рамках 140–150 уд/мин при выполнении упражнений на общую выносливость.

– Систематичность нагрузки. Добиться положительных сдвигов возможно лишь при регулярных занятиях по осознанной системе, где разумно сочетаются уровень и последовательность нагрузки с периодами восстановления (отдыха).

– Постепенность нагрузки. В процессе тренировки происходит перестройка функциональных систем организма, которую нельзя форсировать. Значительные функциональные изменения произойдут без ущерба для здоровья в случае, если нагрузка повышается постепенно.