УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КРАСНОАРМЕЙСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА СТ. ПОЛТАВСКОЙ

Принята на заседании
педагогического совета МБУДО
ДЮСШ ст. Полтавской
От «28» августа 2020 г.
Протокол № 4

Утверждаю
Директор МБУДО ДЮСШ
ст. Полтавской
_____Р.А. Быков
«28» августа 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
по виду спорта
«ТХЭКВОНДО»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 6 лет
Программа реализуется на бюджетной основе
ID программы в АИС Навигатор: 22433

Автор-составитель:
Остапущенко Игорь Петрович
тренер-преподаватель

ст. Полтавская, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты» 3
1.1 Пояснительная записка 3
1.1.1. Направленность образовательной программы. 4
1.1.2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы 5
1.1.3. Отличительная особенность данной программы. 6
1.1.4. Цель и задачи программы. 7
1.1.5. Адресат программы. 8
1.1.6. Уровни программы, объем и сроки реализации. 9
1.1.7. Форма обучения. 11
1.1.8. Режим занятий. 12
1.1.9. Особенности организации образовательного процесса. 12
1.2 Содержание программы. 13
1.2.1. Содержание учебного плана. 13
1.2.2. Планируемые результаты и способы их проверки. 16
1.2.3. Формы контроля и подведения итогов реализации программы. 17
Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации». 18
2.1 Календарный учебный график. 18
2.2.Условия реализации образовательной программы 19
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы 19
2.4.Методическое обеспечение программы 20
2.5. Методы выявления и отбора одаренных детей 40
2.6 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы 42
2.7 План воспитательной и профориентационной работ 45
3. Перечень информационного обеспечения программы 48
4. Приложения 51

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты».

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по виду спорта тхэквондо для Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа ст. Полтавской (далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам приказ министерства спорта РФ от 15.11.2018 № 939;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности»;
- Приказа Министерства спорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Федеральный закон от 04.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации;
- Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), Москва, 2015 г. – Информационное письмо 09-32421 от 18.11.2015 г.;
- Рекомендации приказа Министерства спорта РФ №1125 от 27.12.2003г «Об утверждении Особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 года протоколом заседания президиума при Президенте РФ;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р;
- Приказ Минтруда России от 5 мая 2018 года «298Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован в Минюстом России 28 августа 2018 года, регистрационный № 25016);

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

•Закон Краснодарского края от 10 мая 2011 г. №2223-КЗ «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае», другими нормативными правовыми актами, регламентирующими деятельность в области физической культуры и спорта;

•Приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 36 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо»;

•Правила вида спорта «Тхэквондо ИТФ» (утв. приказом Минспорта России от 01.10.2018 № 845

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа ст. Полтавской (далее – МБУ ДО ДЮСШ) призвана осуществлять учебно-тренировочную и воспитательную работу с юными спортсменами, обеспечивая по их желанию ознакомительный уровень подготовки.

1.1.1. Направленность образовательной программы.

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа по тхэквондо по содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной.

В соответствии с приказом Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», образовательная деятельность по дополнительной образовательной программе направлена:

- на отбор одаренных детей,
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей,
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта,
- на формирование и развитие творческих способностей, обучающихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, а также в интеллектуальном, нравственном, эстетическом развитии;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся.

1.1.2. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Актуальность. На сегодняшний момент спорту уделяется все большее внимание, он становится не только более заметным социальным, но и политическим фактором. В федеральных целевых программах «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006 - 2015 годы» [Постановление Правительства РФ от 11.01.2006 г.], «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016 - 2020 годы» [Постановление Правительства РФ от 21.01.2015 г.] говорится о том, что основополагающей задачей государственной политики является создание условий для укрепления здоровья населения путем развития инфраструктуры спорта, популяризации массового и профессионального спорта (включая спорт высших достижений) и приобщения различных слоев общества к регулярным занятиям физической культурой и спортом, также создание и внедрение в образовательный процесс эффективной системы физического воспитания, ориентированной на особенности развития детей и подростков.

Спортивные поединки по тхэквондо (ВТФ) последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

Это подтверждает целесообразность и необходимость разработки универсальной программы по тхэквондо, которая носит воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками, приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Новизна программы состоит в том, что в ней предложен принцип обучения по целевому ориентиру и уровню сложности. В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, они приобретают привычку заниматься физической культурой, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия тхэквондо воспитывают у обучающихся высокие морально-нравственные качества, трудолюбие, дисциплинированность, развивают общественную активность, способствуют профессиональной ориентации юношей на выбор военных и спортивных специальностей. Таким образом, обучающиеся будут активнее приобщатся к здоровому образу жизни и правильному питанию, укрепляя свое здоровье.

Педагогическая целесообразность. Данная программа педагогически целесообразна, так как предусматривает преемственность с предметом «Физическая культура» и призвана удовлетворить имеющиеся у детей потребности в дополнительных занятиях физической культурой и спортом, развития интереса к одному из самых популярных видов восточных единоборств. Таким образом, в сочетании с урочными и внеурочными формами занятий физическими упражнениями и спортом в школе дополнительное

образование в области физической культуры и спорта позволяет создать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, психофизического развития и формирования навыков здорового образа жизни.

Дополнительная образовательная программа соответствует современным требованиям педагогики, психологии, физиологии, вале логии, теории и методики физической культуры и спорта, раскрывает содержание деятельности объединений.

Данная программа построена на основополагающих принципах спортивной подготовки детей в результате научных исследований и передовой спортивно практики образовательных учреждений дополнительного образования детей, таких как:

- принцип комплектности, пре6дусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного и воспитательного процесса;
- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по обучения и соответствие его требованиямм последнего года обучения (итогов обучения);
- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля;
- принцип вариативности предусматривает в зависимости от уровня сложности подготовки, развития индивидуальных особенностей юного спортсмена; разнообразие программного материала для практических занятий и тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

1.1.3. Отличительная особенность данной программы заключается в том, что она в составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Принципиально новым в программе «Тхэквондо» является методическое обеспечение такими видами подготовки, как:

- психологическая подготовка (воспитание морально-волевых качеств и социализация личности);
- воспитательная работа (воспитание нравственных качеств);
- восстановительные мероприятия (сохранение и укрепление здоровья детей);
- педагогический контроль (определение соразмерности объемов физической нагрузки возрасту и физической подготовленности детей);
- медико-биологический контроль (определение состояния физического здоровья и физической подготовленности детей).

1.1.4. Цель и задачи программы.

Цель: создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, формирование физической культуры личности юношей в процессе овладения основами тхэквондо, способных удовлетворить потребности в крепком здоровье, ведении здорового образа жизни.

Основными задачами реализации программы являются:

Образовательные (ориентированные на предметный результат):

- формирование целостной картины мира через полученные знаниями избранного вида спорта;
- развитие навыков применения полученных физических упражнений в самостоятельных занятиях;
- развитие навыков применения полученных знаний и умений для решения практических задач в повседневной жизни, безопасного поведения в природной среде;
- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо;
- обучение правилам поведения на занятиях;
- овладение знаниями и умениями, необходимыми для участия в муниципальных, краевых и региональных соревнованиях по тхэквондо;
- формирование творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Развивающие (ориентированные на метапредметный результат):

- развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- развитие познавательных и нравственных способностей обучающихся путем использования их потенциальных возможностей;
- развитие у воспитанников стремления к активному и содержательному проведению свободного времени;
- содействие гармоническому развитию обучающихся, укреплению здоровья, закаливанию растущего организма;
- привитие устойчивого интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом.

Воспитательные (ориентированные на личностный результат):

- воспитать ценностное отношение к своему здоровью и жизни, здоровью окружающих людей;
- формирование личностных качеств: целеустремленность, нацеленность на результат, упорство, самообладание;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности.

Специфика организации обучения исходит из:

- наличия и условий учебно-тренировочной базы с учётом большого объёма разносторонней физической подготовки в общем объёме тренировочного процесса;

- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объёмов тренировочных нагрузок.

Образовательной программой предусмотрена возможность использования сетевой формы реализации образовательной программы.

Адреса мест осуществления образовательной деятельности по дополнительной предпрофессиональной программе «Лёгкая атлетика»**:**

- 353800, Краснодарский край, Красноармейский район, ст. Полтавская, ул. Красная, д. 125. («МБУ ДО ДЮСШ»);

- 353800, Краснодарский край, Красноармейский район, ст. Полтавская, ул. Жлобы, д. 60 В. («с/а Виктория»);

- 353814, Краснодарский край, район Красноармейский, поселок Октябрьский, ул. Красная, дом №18.

1.1.5. Адресат программы.

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 18 лет, желающих заниматься тхэквондо независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, с любым видом и типом психофизиологических особенностей (талантливые дети, дети, находящиеся в трудной жизненной ситуации), не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности, подтвержденных справкой от педиатра. Оптимальный возраст для начала тренировок считается 7-8 лет. Перевод учащихся в группы следующего уровня обучения производится на основании выполнения требований программы.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления на уровни сложности по годам обучения, количество обучающихся в группах и требования к выполнению программных требования для перевода по годам обучения на уровнях сложности представлены в таблице №1.

Таблица № 1

Уровень сложности	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления, лет	Минимальное наполняемость групп (чел)	Максимальное наполняемость групп (чел)	Количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической, спортивной подготовке по окончанию учебного года
Базовый	1	7	12	20	6	Выполнение нормативов по ОФП, СФП
	2	8	12	20	6	
	3	9	12	20	8	
	4	10	10	15	8	
	5	11	10	15	10	Нормативы по ОФП
	6	12	9	15	10	
углубленный	1	13	8	10	12	Нормативы по ОФП и СФП
	2	14	5	10	12	

Учреждение имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки. Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом необходимо соблюдать все,

перечисленные ниже условия: -разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов; -не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; -не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Условия приема детей: запись на дополнительную общеобразовательную программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» https://p23.навигатор.дети/. А для зачисления обучающихся в группы необходимо заявление родителей (законных представителей) ребенка или личному заявлению по достижению 14-летнего возраста самого обучающегося, согласие на обработку личных данных, ксерокопии свидетельства о рождении ребенка(паспорта), медицинского полиса и СНИЛС, медицинская справка о допуске к занятиям спортом. Справка оформляется участкового педиатра в детской поликлинике, с указанием прохождения консультативного обследования у кардиолога.

Прием поступающих в ДЮСШ осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических. психологических способностей, двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки. Для проведения индивидуального отбора ДЮСШ проводит тестирование, а также, при необходимости, предварительные просмотры, анкетирование и консультации в порядке, установленном ее локальными нормативными актами.

На этап базового уровня принимаются юноши и девушки, выразившие желание заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, успешно сдавшие нормативы ОФП (приложение №1). Возраст - 9 – 15 лет.

На этапе углубленного уровня зачисляются на конкурсной основе только практически здоровые юные спортсмены, прошедшие необходимую подготовку на этапе базового уровня не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по ОФП и СФП (приложение №1). Возраст - 13 лет и старше.

В период обучения, обучающийся или родитель (законный представитель) имеет право досрочно прекратить образовательные отношения, сообщив об этом тренеру – преподавателю в форме устного или письменного заявления.

1.1.6. Уровни программы, объем и сроки реализации.

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы. Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня). Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 44 недели в год. МБУ ДО ДЮСШ ст. Полтавской с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана, обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки.

Главным отличием является возраст и подготовленность обучающихся, зачисленных на тот или иной уровень подготовки. В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления

спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов. Требования по спортивной подготовленности, формированию групп и определения объёма недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровня подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице № 1. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и уровня подготовки занимающихся и не может превышать:

на этапе базового уровня - 2 – 3 часа;

на этапе углубленного уровня – до 3 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового учебного плана, определенного данной тренировочной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Образовательная предпрофессиональная программа по виду спорта «Тхэквондо» является нормативным документом для эффективного построения работы с обучающимися на базовом и углублённом уровнях подготовки. Программный материал входит в целостную систему многолетней подготовки, предусматривающей обучение: 44 учебные недели все зависимости от уровня сложности обучения, занятия проводятся 2-5 раза в неделю.

Срок реализации программы: 8 год.

Таблица №2

Год обучения	Мин. Возраст зачисления	Кол-во занятий в неделю	Рекомендуемый режим занятий	Кол-во учебных часов	Кол-во учебных недель	Всего часов в год
1	7	3	2х2х2	6	44	264
2	8	3	2х2х2	6	44	264
3	9	4	2х2х2х2	8	44	352
4	10	4	2х2х2х2	8	44	352
5	11	4	2х2х3х3	10	44	440
6	12	4	2х2х3х3	10	44	440
7	13	5	2х2х2х3х3	12	44	528
8	14	5	2х2х2х3х3	12	44	528

Показатели реализации образовательной программы.

Основными показателями реализации образовательной программы являются: тестирование по ОФП и СФП, сохранность контингента, посещаемость обучающихся, участие в соревнованиях, выполнение разрядных нормативов, инструкторская и судейская практика.

Показатели реализации образовательной программы.

Объект контроля	**Предмет контроля**	**Периодичность контроля**
Базовый уровень 1 год обучения	Тестирование по ОФП и Теоретической подготовке Сохранность контингента Посещаемость учащихся	Сентябрь-май Сентябрь-январь-май Ежемесячно
Базовый уровень 2-6 годов обучения	Тестирование по ОФП Теоретической подготовке Сохранность контингента Посещаемость учащихся Участие в соревнованиях	Сентябрь-май Сентябрь-январь-май Ежемесячно В течение года
Углубленный уровень 1-2 года обучения	Тестирование по ОФП и СФП Теоретической подготовке Сохранность контингента Посещаемость учащихся Участие в соревнованиях Выполнение разрядных нормативов	Сентябрь/Октябрь-май Сентябрь-январь-май Ежемесячно В течение года В течение года

1.1.7. Форма обучения.

Форма обучения – очная, групповая. В программе предусмотрено использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе. Также программа пригодна для использования в сетевой и комбинированной формах реализации. Формы организации занятий по вольной борьбе определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретическое, практическое).

Основные формы внеурочных практических занятий: соревнования, экскурсии, походы, видео просмотры чемпионатов разных уровней, анализы соревнований.

Занятия по освоению теоретического материала программы производятся в форме бесед, лекций и пояснений на практических занятиях. Практический материал программы изучается на учебно-тренировочных занятиях, проводимых в форме групповых занятий.

Во время учебно-тренировочных занятий и участии обучающихся в соревнованиях, должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю, предупреждению травм и обеспечению должного санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования.

Программа предполагает для каждого уровня обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке.

В каникулярное время возможно проведение двух тренировок в день.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях на школьном, районном, муниципальном и краевом уровне, сдача контрольных нормативов.

Выполнение тестов по физической подготовке проводится несколько раз в год - в сентябре, апреле и мае.

ДЮСШ предоставляет на бесплатной основе образовательные услуги по дополнительным общеобразовательным программам физкультурно-спортивной направленности в рамках муниципального задания.

1.1.8. Режим занятий:

Запланированное количество часов для реализации программы – 3168 часов. Из них:

1 год обучения – 264 часа;
2 год обучения – 264 часа;
3 год обучения – 352 часа;
4 год обучения – 352 часа;
5 год обучения – 440 часа;
6 год обучения – 440 часа;
7 год обучения – 528 часа;
8 год обучения – 528 часа.

Продолжительность часов в неделю указано в таблице№2.

Занятия проводятся 3-6 раза в неделю, в зависимости от года обучения (таблица №2).

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45мин). Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов. Занятия проводятся на спортивных площадках, в спортзале, согласно расписанию.

1.1.9. Особенности организации образовательного процесса.

Занятия проводятся в сформированных группах детей одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный.

Разноуровневость программы реализует право каждого ребенка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и сложности.

Зачисление и перевод учащихся на следующий уровень производится на основании переводных требований общефизической и специальной подготовке. Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения инструктажа по технике безопасности. Перевод на следующих год обучения тренер-преподаватель осуществляет после успешного освоения программы текущего года обучения. Вновь прибывший ребенок поступает на соответствующих год обучения в зависимости от уже имеющихся у него знаний. При сокращении количества детей возможно зачисление новых учащихся в течении учебного года на соответствующий уровень сложности обучения по результатам индивидуального отбора (тестирования по общефизической подготовке).

Виды занятий по программе определяются ее содержанием и предусматривают проведение тестирования и соревнований, выезд на мастер-классы, встречи с интересными людьми, на соревнования разного уровня (районные, муниципальные и т.п.) и т.д.

В программе учитываются возрастные особенности учащихся, изложение материала строится от простого к сложному. Содержание заданий может быть скорректировано в связи с участием в соревнованиях, мероприятиях. При организации образовательного процесса педагог(тренер) учитывает специфику учебной группы (успеваемость, физические данные, предпочтения детей). В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

При возникновении обоснованной необходимости, например, в период режима «повышенной готовности», при отсутствии педагога в связи с повышением квалификации или обучением, данная программа может реализовываться с использованием дистанционных технологий или с использованием электронного обучения.

1.2 Содержание программы.

1.2.1. Содержание учебного плана.

В учебном плане определены перечень, последовательность и распределение по годам обучения на уровнях сложности предметных областей, дисциплин, практики и иных видов учебной нагрузки, формы промежуточной аттестации Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по уровням и годам обучения и рассчитан на 44 недели в год для реализации предметных областей в рамках проведения теоретических и практических занятий, тренировочных и спортивных мероприятий и 8 недель самостоятельной работы учащихся, на период их активного отдыха.

Учебный план складывается из двух уровней сложности: базового и углубленного, срок обучения составляет 8 лет.

Базовый уровень сложности – 6 лет.

Углубленный уровень сложности - 2 года.

Учебный план обеспечивает индивидуальный характер развития учащихся с учетом их личностных особенностей, спортивных интересов, уровня физической подготовленности, уровней сложности и распределяется следующим образом:

<u>1- на обязательные предметные области:</u>

- теория и методика физической культуры и спорт;
- физическая подготовка (общая и специальная);
- вид спорта;
- основы профессионального самоопределения (для углубленного уровня).

<u>2-на вариативные предметные области:</u>

-различные виды спорта и подвижные игры;
- специальные навыки;
- национальный региональный компонент;
-спортивное и специальное оборудование;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления.

Непрерывность освоения обучающимися программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в летне-оздоровительном лагере при ДЮСШ;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается, начиная с базового уровня сложности 2 года обучения. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио – и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы). Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных школах.

План учебного процесса отображён в таблице №4.

Таблица №3

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям, по отношению к общему объему учебного плана

№ п/п	Наименование предметных областей	Базовый уровень						Углубленный уровень	
		Год обучения							
		1	2	3	4	5	6	1	2
1	Обязательные предметные области								
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
1.2	Общая физическая подготовка	20%	20%	25%	25%	25%	25%	-	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	15%	15%
1.3	Вид спорта	30%	30%	30%	30%	25%	25%	30%	30%
1.4	Основы проф.самоопределения	-	-	-	-	-	-	15%	15%
2	Вариативные предметные области								
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	15%	15%	10%	10%	5%	5%	5%	5%
2.2	Развитие творческого мышления	10%	10%	5%	5%	10%	10%	5%	5%
2.3	Судейская подготовка	-	-	-	-	-	-	5%	5%
2.4	Акробатика	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
2.5	Специальные навыки	5%	5%	10%	10%	10%	10%	5%	5%
2.6	Спортивное и специальное оборудование	5%	5%	5%	5%	10%	10%	5%	5%

Освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Таблица №4

План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения							
								Базовый уровень						Углубленный уровень	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1- й год	2-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	Общий объем часов	**3168**	**154**	**400**	**2762**	**12**	**8**	**264**	**264**	**352**	**352**	**440**	**440**	**528**	**528**
1.	**Обязательные предметные области**	2046						*159*	*159*	*229*	*229*	*264*	*264*	*371*	*371*
1.1.	**Теоретические основы физической культуры и спорта**	316						26	26	35	35	44	44	53	53
1.2.	**Общая физическая подготовка**	502						53	53	88	88	110	110	-	-
1.3.	**Общая и специальная физическая подготовка**	160						-	-	-	-	-	-	80	80
1.4.	**Основы проф. самоопределения**	160						-	-	-	-	-	-	80	80
1.5.	**Вид спорта**	908						80	80	106	106	110	110	158	158
2.	**Вариативные предметные области**	1122						*105*	*105*	*123*	*123*	*176*	*176*	*157*	*157*
2.1.	**Различные виды спорта и подвижные игры**	246						40	40	35	35	22	22	26	26
2.2.	**Развитие творческого мышления**	228						26	26	18	18	44	44	26	26
2.3.	**Специальные навыки**	238						13	13	35	35	44	44	27	27
2.4	**Спортивное и специальное оборудование**	202						13	13	18	18	44	44	26	26
2.5	**Акробатика**	156						13	13	17	17	22	22	26	26
2.6	**Судейская подготовка**	52						-	-	-	-	-	-	26	26
3.	***Теоретические занятия***			400				38	38	40	40	56	56	66	66
4.	***Практические занятия***				2594			210	210	294	294	360	360	433	433
4.1	**Тренировочные мероприятия**				2278			**184**	**184**	**258**	**258**	**316**	**316**	**381**	**381**
4.2	**Физкультурные и спортивные мероприятия**				158			**13**	**13**	**18**	**18**	**22**	**22**	**26**	**26**
4.3	**Иные виды практических занятий**				158			**13**	**13**	**18**	**18**	**22**	**22**	**26**	**26**
5.	**Самостоятельная работа**		**154**					**14**	**14**	**16**	**16**	**22**	**20**	**27**	**25**
6	**Аттестация**	**20**						**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**4**	**2**	**4**
6.1	**Промежуточная аттестация**					12		2	2	2	2	2		2	
6.2	**Итоговая аттестация**						8						4		4

Таблица №5

Календарный учебный график базовый уровень первый, второй год обучения.

Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам												Всего часов
	9	**10**	**11**	**12**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	
Обязательные предметные области	***14***	***15***	***15***	***16***	***11***	***13***	***17***	***17***	***14***	***13***	*X*	***14***	***159***
Теоретические основы физической культуры и спорта	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	*X*	1	**26**
Общая физическая подготовка (ОФП)	5	5	5	5	3	4	6	6	5	4	*X*	5	**53**
Вид спорта	7	7	7	8	6	7	8	8	7	7	*X*	8	**80**
Вариативные предметные области	***12***	***11***	***9***	***10***	***7***	***9***	***9***	***9***	***8***	***11***	*X*	***10***	***105***
Различные виды спорта и подвижные игры	3	3	3	4	3	4	4	4	3	5	*X*	4	**40**
Развитие творческого мышления	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	*X*	3	**26**
Специальные навыки	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	*X*	1	**13**
Спортивное и специальное оборудование	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	*X*	1	**13**
Национальный региональный компонент	2	2	1	1		1	1	1	1	2	*X*	1	**13**
В том числе:											*X*		
Теоретические занятия по всем разделам											*X*		***38***
Практические занятия по всем разделам											*X*		***210***
Самостоятельная работа											*X*		***14***
Аттестация	1								1		*X*		***2***
Участие в соревнованиях	*Согласно календарному плану*												
ВСЕГО часов (месяц/год)	***26***	***26***	***24***	***26***	***18***	***22***	***26***	***26***	***22***	***24***	*X*	*24*	**264**

1.2.2. Планируемые результаты и способы их проверки.

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий тхэквондо, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях различного уровня.

Результатом освоения образовательной программы является:

Предметные результаты:

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

- теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий;
- понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений, и навыков.
- понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви;
- история вида спорта;
- понятие о физической подготовке;
- основные сведения о ее содержании и видах.

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

Обучающиеся должны уметь:

- исполнять физические упражнения.
- выполнять подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения.
- овладеть двигательными навыками по техническим и тактическим приемам тхэквондо;
- играть в подвижные и развивающие игры;
- должны знать правила техники безопасности на занятиях и правила поведения;
- знать правила судейства соревнований.

Личностные результаты:

- психологический контроль – это комплекс психодиагностических обследований тхэквондистов. Средства и методы психической коррекции направлены в основном изменение (совершенствование) характера спортсмена, развитие специальных способностей и оптимизацию психического состояния спортсмена. Объединяются эти средства и методы в единую структуру, которую принято называть «психологической подготовкой». Она делится на общую (применяется в повседневном тренировочном процессе) и специальную (применяется в период непосредственной предсоревновательной подготовки).
- осознание ответственности за свои действия;
- развитие чувства взаимопомощи;
- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;

Метапредметные результаты:

- осознание единства спорта и образа жизни;
- формирование социальной активности;
- умение самостоятельно планировать тренировочный процесс;
- умение применения полученных теоретических знаний на практике.

1.2.3. Формы контроля и подведения итогов реализации программы.

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными нормативными требованиями для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Контрольно-переводные нормативы принимаются на основе Положения о проведении итоговой аттестации учащихся МБУДО ДЮСШ. Цель контрольного тестирования: измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке учащихся для оценки эффективности спортивной тренировки и перевода учащихся на следующий год обучения.

Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по тхэквондо.

Нормативы принимаются два раза в год: в начале года (сентябрь, октябрь) и в мае, результаты заносятся в протокол. Контрольно-переводные нормативы принимаются тренером-преподавателем и администрацией ДЮСШ. Учащиеся переводятся на следующий год обучения при условии выполнения контрольно-переводных нормативов от 60 до 100 % по ОФП и СФП. Учащиеся, успешно сдавшие контрольные нормативы и принимавшие участие в спортивных соревнованиях по виду спорта, приказом директора школы переводятся на следующий год обучения. Обучающиеся, не освоившие образовательную программу текущего года обучения, не переводятся на следующий год обучения и оставляются на повторное обучение. Вопрос о пути продолжения образования для данной категории учащихся рассматривается на педагогическом совете.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.

Для оценки уровня освоения программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный опрос по пройденным темам (приложение №2). Для тестирования уровня освоения программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (приложение №1), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, силовые качества, координация).

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

2.1. Календарный учебный график.

Таблица 6

Календарный учебный график													Сводные данные					
Год обучения	Сентябрь	Октябрь	ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Всего
1-й	26	26	24	26	18	22	26	26	22	24	X	24	38	210	14	2		264
2-й	26	26	24	26	18	22	26	26	22	24	X	24	38	210	14	2		264
3-й	34	36	34	34	34	28	34	36	30	36	X	16	40	294	16	2		352
4-й	34	36	34	34	34	28	34	36	30	36	X	16	40	294	16	2		352
5-й	42	46	42	42	30	36	42	44	38	38	X	40	56	360	22	2		440
6-й	42	46	42	42	30	36	42	44	38	38	X	40	56	360	20		4	440
7-й	51	54	51	51	36	42	51	54	45	54	X	39	66	433	27	2		528
8-й	51	54	51	51	36	42	51	54	45	54	X	39	66	433	25		4	528

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том

числе и по индивидуальным планам (рассчитывается ежегодно на начало года по расписанию каждым тренером-преподавателем)

2.2.Условия реализации образовательной программы.

К условиям реализации образовательной программы относится кадровое, материально-техническое обеспечение и иные условия реализации образовательной программы с целью достижения планируемых результатов их освоения.

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в спортивном зале.

Оборудование и инвентарь, необходимый для реализации программы:

- лапы для отработки ударов руками и ногами;
- защитные жилеты и шлемы;
- защитные накладки на руки и ноги;
- штанга и гантели;
- скакалки, мячи;
- координационная лестница для от работки передвижений ногами;
- перекладина;
- макивары.

Информационное обеспечение:

Для успешной реализации программы рекомендуется использовать:

- сборники подвижных игр и следующие учебные видеофильмы:
- master Jung`s Know-how of Actual Cyeoruqi
- kukki taekwondo/ kukkiwon
- фотографии и дидактические карточки
- памятки и раздаточный материал
- мультимедийные материалы.

Кадровое обеспечение:

Согласно профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать тренер-преподаватель дополнительного образования с уровнем Профессионального стандарта (описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнем квалификации 6.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Контроль за развитием и обучением обучающихся осуществляется следующими методами: контрольное тестирование несколько раз в год по ОФП и СФП, тестирование по общим нормативам в течение учебного года. В течение года проводится промежуточное тестирование физического развития обучающихся.

Для проведения контрольных испытаний выделяются специальные учебные часы. Предложенные в программах контрольные нормативы отражают три качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической и технической подготовленности). На основании результатов контрольных испытаний решается вопрос об уровне подготовленности обучающихся.

Форму аттестации определяет тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся, содержания учебного материала, используемых им образовательных технологий. Избранная форма аттестации тренером-

преподавателем подается одновременно с представлением календарно-тематического графика для утверждения.

На основании результатов контрольных испытаний, рекомендуется вносить коррективы в учебный процесс. Особое внимание следует обратить на соблюдение процедуры приема контрольных испытаний. Время и сроки проведения приемной и итоговой аттестации регламентируются в соответствии с приказом директора, на основании которого в школе создается комиссия по проверке испытуемых.

Перевод обучающихся. При прохождении промежуточной аттестации по дополнительным образовательным программам каждый обучающийся выполняет конкретно установленные для перевода на следующий период обучения тесты (задания, нормативы) и при их успешном выполнении должен быть переведен для продолжения учебно-тренировочного процесса на следующем уровне.

Итоговая аттестация. Аттестация обучающихся проводится в сроки, предусмотренные календарным учебным графиком. К аттестации допускаются обучающиеся, завершившие образовательный процесс в соответствии с требованиями учебного плана и учебных программ.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с приказом директора. Основным критерием завершенности образовательного процесса является освоение обучающимися всего объема теоретического и практического курса обучения в соответствии с программными требованиями.

2.4.Методическое обеспечение программы.

Методическое обеспечение программы включает в себя: учебный материал по предметным областям, его распределение по годам обучения в годовом цикле, рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

2.4.1. Методика работы по предметным областям:

2.4.1.1.Образовательная программа предусматривает изучение и освоение следующих обязательных предметных и вариативных областей на БАЗОВОМ УРОВНЕ:

Обязательные предметные области:

• теоретические основы физической культуры и спорта;
• общая физическая подготовка;
• вид спорта.

Вариативные предметные области:

• различные виды спорта и подвижные игры;
• развитие творческого мышления;
• специальные навыки;
• акробатика;
• спортивное и специальное оборудование.

2.4.1.2.Образовательная программа предусматривает изучение и освоение следующих обязательных предметных и вариативных областей на УГЛУБЛЕННОМ УРОВНЕ:

Обязательные предметные области:

• теоретические основы физической культуры и спорта;
• вид спорта;
• общая и специальная физическая подготовка;
• основы профессионального самоопределения.

Вариативные предметные области:

• различные виды спорта и подвижные игры;
• судейская подготовка;
• развитие творческого мышления;
• акробатика;
• специальные навыки;
• спортивное и специальное оборудование.

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и (или) практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично. Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

2.4.2. Содержание работы по предметным областям:

2.4.2.1.Обязательные предметные области для всех уровней сложности:

2.4.2.1.1.Теоретические основы физической культуры и спорта:

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет обучения в спортивной школе. Базовый и углубленный уровни сложности программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки.

На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

На углубленном уровне сложности используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники тхэквондо, методов обучения и тренировки, прослушивание лекций по вопросам тренировки и обучения.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие понятия системы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения

спортивной технике и путями совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировки, техникой и тактикой во время соревнований.

Темы для изучения по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»:

Тема № 1. Физическая культура и спорт в РФ. Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту.

Методические указания. Физическая культура и спорт в России. Основные двигательные качества человека. Критерии качественной оценки моторной функции человека. Последствия недостаточной двигательной активности. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Общий и специальный эффект физических упражнений.

Тема № 2. Тхэквондо в РФ. Тхэквондо — старейший самобытный вид физических упражнений. Широкое отображение ее в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер самобытной борьбы у различных народов нашей страны.

Методические указания. Юные спортсмены должны хорошо уяснить значение физических упражнений. Необходимо ознакомить с историей развития избранного вида спорта.

Тема № 3. Влияние занятий тхэквондо на строение и функции организма спортсмена. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Методические указания. При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия: демонстрировать таблицы, рисунки, а также показать некоторые кости и мышцы на самих спортсменах. Рассказать как систематические занятия избранным видом спорта влияют на организм спортсмена.

Тема № 4. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. (Понятие о кровообращении, значение крови. Количество и состав крови. Сердце и сосуды).

Методические указания. При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия. Научить считать ЧСС (по пульсу).

Тема № 5. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.

Методические указания. Особое внимание учащихся надо обратить на необходимость ухода за кожей, которая выполняет ряд важных физиологических функций. В режиме дня каждого юного спортсмена должно быть предусмотрено достаточно времени на проведение мероприятий по уходу за телом. Нарушение требований личной гигиены может привести к заболеваниям и снижению работоспособности. Юным спортсменам желательно более подробно рассказать о значении соблюдения режима дня в течение всего года.

Тема № 6. Основы техники и тактики тхэквондо. Понятие о спортивной технике.

Методические указания. Роль технических действий в тхэквондо. Элементы техники тхэквондо: основные положения тхэквондиста, способы передвижения, захваты, блоки и упоры, приемы

Тема № 7. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. (Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливания. Закаливание в спортивной практике. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний).

Методические указания. Закаливание является неотъемлемой частью физического воспитания. Поэтому учащиеся должны знать о значении закаливания организма, основных правилах и методике применения отдельных закаливающих средств. Особое внимание следует обратить на вопросы закаливания в процессе занятий физической культурой и спортом. Дать общее понятие об инфекционных заболеваниях, источниках и путях распространения. Более подробно остановиться на эпидермофитии и гельминтозах, рассказать об их источниках и мерах профилактики.

Тема № 8. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. (Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Особенности питания юных спортсменов в период соревнований. Пищевые отравления и их профилактика. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, наркотиков.

Методические указания. Вначале надо раскрыть значение питания как одного из факторов, способствующего восстановлению энергии, росту и развитию организма, а также вопросы, связанные с расходом энергии и значением отдельных пищевых веществ в питании. Большое внимание уделить рассказу о пищевых отравлениях и вредных привычках.

Тема № 9. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. (Врачебно-педагогические наблюдения).

Методические указания. Необходимо подчеркнуть единство целей спортивной педагогики и спортивной медицины в достижении высоких спортивных достижений. Обосновать необходимость систематического врачебного контроля для юного спортсмена с целью профилактики возможных нарушений в состоянии здоровья в процессе современной спортивной тренировки.

Тема № 10. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. (Дневник самоконтроля: вес, самочувствие, настроение, сон, аппетит, общая работоспособность, успеваемость в школе, показатели морфологического развития. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление. Переутомление).

Методические указания. Следует привести примеры дневников самоконтроля ведущих спортсменов страны и показать, какую роль они сыграли в организации тренировочной работы, восстановительных мероприятиях, профилактики переутомлений и патологических состояний. Юным спортсменам необходимо описать признаки утомления и рассказать о возможностях организма человека при физических нагрузках различной мощности.

Тема № 11. Моральная и психологическая подготовка тхэквондиста.

Методические указания. Рассказать учащимся о спортивном характере и его роль в достижении победы над собой и соперником. Умение терпеть как основное проявление воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

Тема № 12. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказания первой помощи при несчастных случаях. (Виды и причины спортивного травматизма. Оказания первой помощи при несчастных случаях: ушибах, ранах, отморожениях, переломах. Патологические состояния в спорте. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям).

Методические указания. Спорт не должен приводить к травмам и болезням Сознательное отношение к тренировке, организованность, уважение к сопернику, подчинение спортивным правилам, указания тренера и спортивного врача, борьба с вредными привычками – активные средства профилактики в спорте. Познакомить с первой помощь: вызов врача, накладывание повязки, транспортировка.

Тема № 13. Правила соревнований по тхэквондо. Планирование, организация и проведение соревнований. Весовые категории для тхэквондистов. Оценка технических действий и определение победителя. Разрешенные и запрещенные действия.

Методические указания. Детально рассмотреть значение соревнований, их виды и возрастные требования для участия в соревнованиях, учет выполнения разрядных требований. Судейская практика учащихся в соревнованиях.

Тема № 14. Физическая подготовка тхэквондиста. Специальная, физическая подготовка тхэквондиста, ее задачи и содержание.

Методические указания. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.

Тема № 15. Оборудование и инвентарь для занятия тхэквондо. Оборудование места для занятий в зимнее и летнее время.

Методические указания. Площадка для тхэквондо (размеры, защищенность от ветра, дождя и солнца). Зал (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Подсобные помещения в залах тхэквондо (раздевалки, душевые, санузлы, кладовые, массажная, парная баня). Эксплуатация подсобных помещений.

Тема № 16. Основы техники и тактики тхэквондо. Основные средства тактики тхэквондиста: техника, физическая, моральная и волевая подготовка

Методические указания. Основные тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, взаимоположения, захваты), вызов определенных действий противника, маскировка (скрытие) собственных намерений и действий, нападение, защиты, контрнападение. Способы тактической подготовки выполнения основных технических действий.

Тема № 17 Основы методики обучения и тренировки тхэквондиста. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс. Воспитывающее значение обучения и тренировки.

Методические указания. Дидактические принципы обучения (сознательности, активности, наглядности, прочности, доступности, систематичности) и особенности их реализации в учебно-тренировочном процессе по тхэквондо. Понятие о спортивные тренировки. Ее цель, задачи, основное содержание. Понятие о методах обучения и тренировки. Понятие о формах организации занятий. Самостоятельная работа юных спортсменов, ее роль и значение.

Тема № 18. Моральная и психологическая подготовка.

Методические указания. Специальная психическая подготовка и ее роль в тхэквондо. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств тхэквондиста (соревновательный метод заданий и др.).

Тема № 19 Планирование и контроль тренировки тхэквондиста. Общая характеристика процесса планирования спортивной тренировки.

Методические указания. Цели, задачи и виды планирования. Планирование отдельного тренировочного занятия. Задачи и содержание частей занятия. Разновидности тренировочных занятий. Задачи и содержание учебных, учебно-тренировочных и тренировочных занятий. Составление плана-конспекта занятия.

Тема № 20. Установки перед соревнованием. Характеристика технических и тактических особенностей противника. Предположительное время схваток каждого участника.

Методические указания. Практические задания тхэквондистов, план ведения схватки с определенным противником. Разминка перед схваткой с разными противниками. Разбор прошедших схваток, недостатков и положительных сторон отдельных участников

2.4.2.1.2. Общая физическая подготовка (для базового уровня сложности) и общая и специальная физическая подготовка (для углубленного уровня сложности):

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека.

Общая физическая подготовка обучающегося включает разностороннее воспитание его физических качеств, которые не сводятся к специфическим способностям, проявляемым в греко-римской борьбе, но, так или иначе, обусловливают успех спортивной деятельности. Эта сторона подготовки играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных

возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных навыков и умений спортсмена. Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности.

Основными средствами общей физической подготовки являются:

- строевые упражнения и перестроения;

-ходьба; бег;

-общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами

- упражнения на снарядах (гимнастическая скамейка и стенка, бревно, перекладина, кольца, козёл, конь и др.).

Упражнения для развития общих физических качеств:

Силы:

- упражнения на перекладине;
- упражнения на брусьях;
- упражнения с лёгкими отягощениями;
- упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола);
- упражнения с сопротивлением партнёра.

Быстроты: Понятие «быстрота» включает в себя три элемента:

– время двигательной реакции;

– скорость выполнения одиночного движения;

– быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстроты:

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках

2. Эстафеты.

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

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

5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.

6. Бег с ускорением.

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

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

9. Скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

Гибкости:

- упражнения на гимнастической стенке,
- упражнения для формирования осанки,
- упражнения на растяжку основных групп мышц, связок и сухожилий,
- упражнения на расслабление мышц.

Ловкости:

- челночный бег 3х10 м;
- кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем),
- боковой переворот,
- подъем разгибом;
- прыжки в длину с места, многоскоки,
- тройной прыжок на заданное расстояние;
- подскоки вверх на заданную высоту;
- стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте;
- разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами;
- игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ног;
- прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя;
- колесо через левое, правое плечо, колесо через левое, правое плечо на одной руке;
- стойка на лопатках, вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах;
- стойка на голове, стойка на руках у опоры, вставание со стойки на руках в положение мостик;
- страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед;
- упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации;
- ловля предметов при бросках в парах;
- упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг);
- упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья);
- футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон;
- подвижные игры и эстафеты.

Выносливости:

- кроссовый бег;
- лыжи;
-плавание;
-спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной

дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей.

Специальная физическая подготовка обучающегося представляет собой воспитание физических способностей, являющихся специфической предпосылкой достижений в избранном виде спорта; она направлена на максимально возможное развитие данных способностей.

Целью специальной физической подготовки является развитие атакующих качеств и определяется задачами:

-развитие координационных и скоростно-силовых способностей, специальных двигательных реакций;

-развитие специальной выносливости.

Физические способности, формирующие цельность движений и действий, рассматриваются в одной главе.

Развитие специальных двигательных реакций.

Сила бойца и быстрота движений определяют главные атакующие действия. Ударные движения характеризуются «взрывными» способностями мышц, последовательностью и согласованностью их сокращений (техникой исполнения движения).

Развитие силы и быстроты движений включают упражнения:

- толчковые (медицинбол, ядро, штанга, отжимание в упоре, камни и др.);
- бросковые (мячи, камни, граната и др.);
- ударные (боксерский мешок, груша, кувалда, удары с отягощением, эспандером и др.);
- беговые «взрывные» (ускорения в гору, бег по песку, глубокому снегу, мелководью, с отягощением на ногах, с препятствиями и др.);
- прыжки на скакалке стоя, в приседе на двух и одной ноге, с двойными оборотами;
- выпрыгивания с подниманием бедра, голени, из приседа, с отягощением и др.;
- прыжки с отягощениями, на песке, глубокому снегу, на мелководье и др.

Развитие координационных и скоростно – силовых способностей.

Координация движений в тхэквондо определяется согласованностью ударных движений. Совершенствование специальной координации движений в тхэквондо начинается после закрепления, стабилизации, боевой стойки в атаке ногами в прыжке. Средствами совершенствования специальной координации движений являются стандартные серии и комбинации.

Развитие специальной выносливости.

Бой на ринге по интенсивности и длительности работы относится к зоне субмаксимальной мощности, психологическое напряжение и тяжелые удары усиливают воздействие на организм бойца.

Используются специально-подготовительные, имитационные упражнения с партнером, многократное проведение поединка с одним или несколькими партнерами, тренировочные поединки соревновательного характера в течение времени, превышающего правила соревнований, работа на снарядах с различными тактическими задачами и интервалами отдыха, упражнения с отягощением и сопротивлением.

Для формирования гликолитической системы энергообеспечения используются упражнения:

1. Развитие общей выносливости:

- затяжные ускорения в гору, бег по песку, мелководью, глубокому снегу, по сильно пересеченной местности;

2. Развитие специальной выносливости:

- бой с тенью, удары по снарядам с удлиненными раундами;
- с укороченным отдыхом;
- с удлиненным раундом и укороченным отдыхом;
- с увеличением количества раундов;
- с отягощениями на руках и ногах;
- в нагрузочном эспандере и др.;
- вольный бой со сменой партнера в каждом раунде.

2.4.2.1.3. Вид спорта для всех уровней сложности:

«Теория и методика избранного вида спорта» включает в себя:

1- Понятие боевой позы:

● закрытую – выставленные руки закрывают доступ к голове или корпусу, но позволяют осуществлять в защите только подставки;

● открытую – выставленные руки расставлены широко, что открывает доступ к голове и корпусу, но позволяет проводить отбивы внутрь;

● в каждой из них могут быть верхняя (руки расположены у головы) и нижняя (руки расположены ниже головы);

● в каждой из них руки могут располагаться близко к корпусу (ближняя) и далеко от корпуса (дальняя);

● в боевой позе руки могут располагаться на разных высотах и с разной дальностью.

2- Классификация техники ударов ногами.

В спортивном тхэквондо по признаку формы траектории используются следующие удары ногами: прямые, сбоку и реверсивные.

К прямым ударам относятся все удары, наносимые по прямой траектории. Эти удары разделяются на колющие и рубящие (сверху).

К ударам сбоку относятся удары, наносимые по кривой траектории, проходящей в горизонтальной плоскости.

К реверсивным ударам относятся удары, при которых траектория имеет зигзагообразную форму в горизонтальной плоскости. В определенной степени их можно относить к комбинации ударов.

Виды ударов:

- удар АП ЧАГИ (удар ногой вперед);
- удар ДОЛЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой);
- удар ЙОП ЧАГИ (удар ногой в сторону);
- удар АП ДЖУМОК (удар кулаком вперед);
- удар БАРО-ЧИРУГИ (удар кулаком с опорой на разноименную ногу);
- удар БАНДЕ-ЧИРУГИ (удар кулаком с опорой на одноименную ноу);
- удар АНУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой вперед);
- удар БАКУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой в сторону).

Удары могут наноситься в туловище или в голову. Естественно, что техника ударов в голову значительно сложнее техники ударов в туловище. Классификация видов боевых искусств.

3- Начальные технические действия дистанции и стойки.

Дистанции в буквальном смысле не входят в состав начальных технических действий, однако они предопределяют состав техники, вариативность ее исполнения и тактику боя. Для осуществления каких-либо атакующих технических действий, или защиты непременно учитывается использование или обеспечение заданной дистанции.

Стойки – необходимое условие осуществления, атакующего или защитного маневра. Стойка должна обладать достаточным запасом устойчивости (включая создание ударной опоры). Стойки в проекции на сагиттальную плоскость могут быть прямые и согнутые. Согнутая стойка в тхэквондо является редкостью, и, как правило, она скоротечна, практически являясь элементом маневра.

Виды стоек:

- стойка ЦАРЕТ СОГИ (стойка приветствия);
- стойка ГУНУН СОГИ (Шагающая стойка);
- стойка НУНЦА СОГИ (Атакующая стойка);
- стойка НАРАНИ СОГИ;
- стойка АП-СОГИ;
- стойка АП-КУБИ
- стойка НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ.

4- Передвижения относительно противника (степы).

Традиционно в тхэквондо ведущее значение придается маневру по даянгу (степы) как в целях тактических подготовок к атаке, так и в целях защиты. Передвижения относительно противника могут выполняться полушагом (выставлением одной ноги) или шагом (с подставлением второй ноги к первой). В этом случае движение является законченным. Кроме того, передвижение может быть выполнено прыжком (подскоком, отскоком). Существует два способа 36 перемещения шагом: обычный и приставной. Перемещение обычным шагом производится несколько быстрее (на 10–15%), чем приставным.

Передвижение по даянгу представляет собой непрерывное выполнение технических приемов перемещения в различных комбинациях. В качестве примера такого комбинирования приводятся некоторые парные сочетания:

● обычный шаг – приставной шаг;
● обычный шаг – скачок одной ногой;
● приставной шаг – приставной шаг;
● приставной шаг – скачок одной ногой;
● приставной шаг – скачок двумя ногами;
● скачок одной ногой – скачок одной ногой;
● скачок одной ногой – приставной шаг;
● скачок одной ногой – скачок двумя ногами;
● скачок двумя ногами – скачок двумя ногами;
● скачок двумя ногами – приставной шаг.

Наряду с физической подготовкой большое место в спортивной тренировке занимают практические разделы технической и тактической подготовки

спортсмена. Спортивная техника представляет собой более или менее совершенные способы выполнения соревновательных действий, а спортивная тактика является формой объединения всей совокупности данных действий в процессе достижения соревновательной цели. Этим объясняется теснейшая взаимосвязь технической и тактической подготовки спортсмена, которые можно разделять лишь условно.

Техническая подготовка.

Техническая подготовка — это педагогический процесс, направленный на овладение специфическими для каждого вида спорта двигательными действиями. Обучение спортивной технике начинается в детском возрасте. По мере увеличения возраста и спортивного мастерства техника совершенствуется с учетом индивидуальных особенностей обучающегося. В конечном счете должно быть сформировано двигательное умение высшего порядка, позволяющее добиваться максимального эффекта в различных условиях.

Основные задачи технической подготовки:

1) создание двигательных представлений об изучаемой технике;

2) овладение правильным выполнением требуемых движений, элементов, связок, действий;

3) приобрести навыки в спортивной технике.

4) усовершенствование спортивной техники за счет более рационального и экономичного выполнения движений, их амплитуды, проявления большой силы, использования упругости мышц;

5) усовершенствовать спортивную технику за счет кардинального или частичного изменения движений, а также включения новых элементов;

6) усовершенствовать спортивную технику за счет большей точности и соразмерности движений и действий;

7) закрепить спортивную технику на достигнутом уровне в обычных и более трудных условиях;

8) овладеть техникой вспомогательных видов спорта;

9) научиться правильно выполнять общеразвивающие и специальные упражнения.

Объектом теории технической подготовки являются программы (образы) теоретических представлений и моторных реализации целенаправленных двигательных действий в высших отделах головного мозга. Наличие и количественная оценка степени их совершенства выявляются в ходе двигательной деятельности.

Предметом теории технической подготовки следует признать закономерности формирования двигательных умений и навыков. В соответствии с определенными выше объектом и предметом, а также с логикой развития теоретического исследования основными задачами теории технической подготовки являются следующие:

- разработка умозрительных и математических моделей опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы;

- разработка методов формирования произвольных программ двигательных действий;

- разработка методов перестройки программ произвольного управления моделями опорно-двигательного аппарата спортсмена;

- разработка методов контроля за уровнем технической подготовленности, а также за содержанием технической подготовки;

- планирование технической подготовки.

Построить движение (технику) это значит:

- сформулировать цель движения; - задать начальные условия, т.е. позу и кинетические показатели;

- определить биомеханизмы, т.е. способы преобразования энергии мышц в целесообразную двигательную деятельность;

- распределить реализацию биомеханизмов во времени;

- реализовать теоретическую разработку двигательного действия. Высказано предположение, что цель движения, которая решается при действии какого-либо биомеханизма, воспринимается сознанием, следовательно, возможно управление и сознательное изменение этих явлений.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовленность - это умение спортсмена грамотно построить ход борьбы с учетом особенностей вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий. Уровень тактической подготовленности спортсмена зависит от степени владения им средствами, формами и видами тактики вида спорта. Тактическая подготовка спортсмена предполагает усвоение теоретических основ спортивной тактики, изучение данных о спортивных соперниках, практическое освоение тактических приемов, их комбинаций и вариантов (вплоть до приобретения совершенных тактических умений и навыков), воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство.

В спортивной тренировке тактическая подготовка представлена главным образом ее практическим содержанием. Для введения теоретических аспектов тактической подготовки используются соответствующие формы занятий: теоретические уроки, коллоквиумы, моделирование тактики на макетах и т. д. Средствами тактики являются все тактические приемы и способы их выполнения.

По форме тактика бывает:

- индивидуальной (выполнение тактических приемов одним спортсменом);

- тактика отдельных групп спортсменов (групповая тактика);

- командная тактика (выполняемая всеми спортсменами одной команды).

Виды тактики:

- наступательная (захват инициативы у соперника);

- оборонительная (отдав инициативу сопернику решаются частные тактические задачи);

- контраатакующая (используются ошибки соперника для захвата инициативы в наиболее важный момент спортивной борьбы).

В зависимости от специфики вида спорта, квалификации спортсмена, ситуации возникающей в соревнованиях, тактика по своему содержанию может быть:

- алгоритмическая тактика (строиться на заранее запланированных действиях и их преднамеренной реализации);

- вероятностная тактика (предполагает преднамеренно-экспромтное действие, в котором планируется лишь определенное начало);

- эвристическая тактика (строиться на экспромтном реагировании спортсменов в зависимости от создавшейся ситуации, заранее не готовиться). Большое значение имеет качество тактической подготовки.

Для ее совершенствования необходимо:

а) обладать достаточным уровнем знаний о тактике соревновательной борьбы и объемом освоенных спортсменом умений и навыков;

б) наличие способности предвидения (прогнозирования) возможных вариантов тактической борьбы на соревнованиях.

в) психологическая устойчивость спортсмена при решении тактических задач.

г) оперативная коррекция тактики в ходе соревнований;

д) достаточная мотивация (заинтересованность) спортсмена и его волевые возможности при достижении цели;

е) правильный анализ результатов соревнования для дальнейшего совершенствования тактической подготовленности.

Совершенствование тактической подготовленности предполагает решение следующих задач:

1. Расширить знания о тактике соревновательной борьбы в избранном виде спорта.

2. Увеличить объем освоенных спортсменом умений и навыков ведения соревновательной борьбы.

3. Сформировать психологическую устойчивость спортсмена при решении тактических задач.

4. Развить способность к оперативной коррекции тактики в ходе соревнования.

Подобно всем другим сторонам подготовки спортсмена, тактическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Одновременно общая тактическая подготовка содействует воспитанию тактического мышления, координационных и других важных в спорте способностей.

Психологическая подготовка.

Внутренняя психологическая готовность к соревновательным действиям - это результат индивидуальной интеллектуально-психологической деятельности спортсмена-личности. На этот результат, правда, влияют также и внешние воздействия, носящие, как правило, временный или разовый характер. Правильная постановка реально достижимых целей - решающий момент психологической подготовки. Благотворное влияние на эмоции оказывает выполнение привычных технико-тактических упражнений перед соревнованиями. Эти упражнения должны быть достаточно сложными, требовать много внимания и тем самым отвлекать от неблагоприятных мыслей. В разминку перед соревнованиями полезно включать так называемые

идеомоторные упражнения - мысленное представление своих действий во время соревнований.

Основными задачами психологической подготовки является:

1) привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;

2) формирование установки на тренировочную деятельность;

3) преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.);

4) формируются высокий уровень соревновательной мотивации;

5) соревновательные черты характера;

6) предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость;

7) способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

2.4.2.1.4. Основы профессионального самоопределения для углубленного уровня сложности:

В процессе изучения данной предметной области занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений, показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям. Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план тренировочной работы на учебный год.

На пропедевтическом этапе, основной целью является приобретение необходимых знаний о спортивной деятельности, о двигательных действиях, присущих видам спорта, о требованиях, предъявляемых к спортсмену в видах спорта.

Задачи этого этапа:

- создание условий для наиболее эффективной реализации потребностной сферы юного спортсмена (создание положительной мотивации);

- выявление способностей ребенка к совершенствованию в видах спорта;

- формирование знаний о спорте и требований, предъявляемых видом спортивной деятельности к спортсмену.

Основные направления данного этапа: мотивационное, диагностическое и организационное. Эти направления работы тесно взаимосвязаны, взаимообусловлены и могут осуществляться параллельно.

Мотивационное направление осуществляется с помощью ряда мероприятий, которые включают в себя комплекс упражнений спортивно-игровой направленности (подвижные игры, игры с техническими элементами спорта), способствующие проявлению и поддержанию интереса к виду спорта.

Диагностическое направление связано с выявлением способностей юного спортсмена к избранному виду спорта.

Организационное направление проводится в виде комплекса мероприятий, способствующих получению знаний о спортивной деятельности. Данное направление организовано таким образом, что информация, представленная тренером для ознакомления с видом спорта, носит информационно-аналитический характер.

Тренер использует в своей работе аудиовизуальные средства: обучающие программы с использованием компьютерных технологий (мультипликационные фильмы, видеоматериалы по правилам соревнований и т.д.), беседы и тренинги, детям предлагаются домашние задания по нахождению интересных фактов из жизни спортсменов, из истории вида спорта и т.п.

На деятельностном этапе, основной целью является расширение знаний о видах спортивной деятельности, формирование социальных качеств и устойчивой мотивации.

Задачи этапа:

- расширение знаний о видах спортивной деятельности; формирование личностных качеств;
- овладение двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Данный этап реализуется за счет спроектированных мероприятий, в процессе которых осуществляются все три педагогических условия одновременно.

Для их реализации внедряется: игровой метод, методы анализа, самоанализа, самооценки, самопознания, метод музыкально-ритмических упражнений и соревновательный метод.

2.4.2.2. Вариативные предметные области

2.4.2.2.1. Различные виды спорта и подвижные игры для всех уровней сложности:

Занятия другими видами спорта и подвижными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения.

Спортивные игры развивают разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление.

Баскетбол: баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте; перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча; тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения; броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита; двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол: футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрошенным правилам.

Легкая атлетика: кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции, техника высокого и низкого старта; бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту; прыжки и подскоки; прыжок в длину с места; челночный бег 3х10 м.

Тяжелая атлетика: техника выполнения упражнений со штангой, жим, рывок, приседание со штангой.

Подвижные игры и эстафеты: различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость; эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием; комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - в спортивном зале и на открытом воздухе.

2.4.2.2.2. Развитие творческого мышления для всех уровней подготовки:

-Развитие изобретательности и логического мышления;

-Развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

-Развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

1-методы:

- практические – включают в себя моделирование, упражнения и игры (метод моделирования предполагает не только построение моделей, но и любых цепочек, схем, алгоритмов).

- наглядные – предполагают активное наблюдение;

- словесные – работа с речью.

2-приемы:

- «мозговой штурм», особенно после постановки проблемы при изучении новой темы;

- «мозговая атака», которая может быть индивидуальной, парной или групповой;

- ключевые термины;

- логические цепочки, в которых допущены ошибки;

- «пометки на полях».

Примеры творческих заданий:

Метод «мозгового штурма»

1. карточки с заданиями:

* Вспомните и запишите все известные вам пословицы и поговорки о спорте и здоровом образе жизни. Выскажите свое мнение или понимание одной из пословиц из вашего перечня.

* Расскажите, как вы понимаете смысл пословицы «В здоровом теле здоровый дух»

2. карточки с заданиями, на которых описаны ситуации, участниками которых являются сказочные герои: «Лесная братва готовиться к зимней олимпиаде в Сочи 2014. Зайчонок купил себе лыжное снаряжение: костюм, шапочку, варежки, беговые лыжи, ботинки, носки, шарфик, а палки купить забыл. «Ничего – сказал зайчик, - я и без палок бегать могу». Медвежонок взял тоже снаряжение, но не забыл про палки. Они ему так понравились, что он начал махать ими в разные стороны. Едет по лесу на лыжах и машет руками в разные стороны, только иногда в снег их втыкает. Белый леопард Барсик посмотрел на медвежонка, и задумался: «Надо же быстрее, значит и отталкиваться палками нужно чаще». Он прижал руки ближе к туловищу и резко оттолкнулся сразу двумя руками. Кто прав? Зайка, который катается без палок; Медвежонок, который катается, размахивая палками, или Барсик, который активно отталкивается руками?».

Познавательные игры.

Учащимся предлагают каждому по карточке на которых написано:

* время (день, утро, вечер)

* действия (закаливание, умывание, зарядка и т.д.). Задача ребят сформировать группы, в которых будет соотносится время и действие.

Так же ребятам предлагается решить или составить кроссворд по теме «Физическая культура», «Олимпийские игры», «Здоровый образ жизни» и т.д.

По мере повышения уровня спортивных достижений все более отчетливо возрастают требования к умственной деятельности спортсмена, неотъемлемым компонентом которой является креативные способности. Тем самым можно утверждать, что в ДЮСШ кроме основной спортивной подготовки необходимо развивать креативность учащихся.

Своеобразие творческой деятельности в учебно-тренировочном процессе заключается в том, что спортсмен проявляет себя как активно познающий и действующий субъект.

Проявление творческой активности учащихся на углубленном уровне обучения решаются через:

• Элементы новизны и занимательности на тренировочных занятиях. Однообразие тренировок вызывает привыкание и потерю интереса к выбранной деятельности. Поэтому в заключительной части занятия можно предложить эстафету, упражнения и условия выполнения которой заранее должны придумать сами спортсмены.

• Интеллектуальный поиск. Задание по нахождению информации, связанной с определенным этапом тренировочного процесса.

• Конструктивное развитие творческого замысла (критика и самосовершенствование). В процессе обсуждения коллективных решений должны приниматься наилучшие варианты, дорабатываться, вноситься корректировки.

2.4.2.2.3. Акробатика для всех уровней сложности:

Акробатика – одно из средства развития и совершенствования двигательных способностей человека. Занятия акробатическими упражнениями оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность, ловкость.

Акробатические упражнения весьма универсальны. Все акробатические упражнения подразделяются:

- на акробатические прыжки (перекаты, кувырки, полуперевороты, перевороты, сальто),
- балансирования (сохранения равновесия при неустойчивом положении – упоры, равновесия, стойки, воспроизведение заданной позы с переключением внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие, а также уравновешивание одного или нескольких партнеров – хваты, основы балансирования, силовые упражнения, поддержки, пирамиды),
- бросковые упражнения (броски и ловля партнера, соскоки).

Разучивание акробатических элементов:

- кувырки вперёд, назад, в сторону,
-колесо,
- рандат,
-переворот вперёд, переворот назад,
- связки акробатических элементов и элементов сложности,
- стойки на руках (упражнения в стойке на руках отжимания, отталкивания, перемещения).

Гимнастические и акробатические упражнения, которые можно использовать на учебно-тренировочных занятиях: различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке; упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине; простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь); прыжки через козла, коня с подкидным мостиком; упражнения со скакалкой; стойки на голове, на руках, на лопатках; различные кувырки: вперед, назад, боком, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат»; сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

2.4.2.2.4. Специальные навыки для всех уровней сложности:

Волевая подготовка. Упражнения для воспитания волевых качеств.

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

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

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

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

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

Восстановительные мероприятия. В учебных группах применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются психологические средства и медико-биологические. Из психологических средств педагогические методы внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств: витаминизация, гидротерапия, русская баня, сауна, физиотерапия.

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

2.4.2.2.5. Спортивное и специальное оборудование для всех уровней сложности.

Современная спортивная индустрия дает возможность широчайшего выбора вспомогательных средств подготовки борцов любого уровня, что в свою очередь требует от тренерского состава грамотного и объективного выбора при планировании тренировочного процесса. Цель и задачи предметной области: ознакомление и формирование у обучающихся необходимых для качественного осуществления профессиональной деятельности знаний, умений и навыков работы на различном спортивном оборудовании, используемом при подготовке различных единоборцев в общем и борцов-самбистов в частности, соблюдение правил техники безопасности и ухода за различным оборудованием и инвентарем. Занятия по предметной области «спортивное и специальное оборудование» проводятся в форме практических и теоретических.

2.4.2.2.6. Судейская подготовка для углубленного уровня сложности:

В процессе изучения судейской практики обучающиеся должны:

- приобрести судейские навыки в качестве руководителя ковра, бокового судьи, арбитра на ковре, судьи-секундометриста;
- уметь организовывать работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составлять положение о соревновании;
- оформлять судейскую документацию: заявку от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица составления пар;
- изучить особенности судейства соревнований по избранному виду спорта;
- освоить критерии оценки технических действий в схватке; оценка пассивности; объявления замечания и предупреждения за пассивную борьбу; определения поражения в схватке за нарушение правил и при равенстве баллов; оценки борьбы на краю ковра.

2.4.3. Объемы учебных нагрузок.

Говоря о нагрузке, можно сказать, что нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося обучающегося, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается неразрывно связанной с отдыхом.

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочные занятия времени. Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки спортсмена. Естественно, что у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности спортсмена и диктуются постоянной продолжительностью суток.

Ту часть нагрузки, которую спортсмен выполняет на тренировке принято называть общим объемом. Общий объем упражнений измеряется как в часах, так и в подходах. Это позволяет определять не только количественную, но и качественную сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации. Все это говорит о «напряженности» тренировки спортсмена. Величины «напряженности» отражают не только уровень подготовленности, но и в какой-то мере характеризуют состояние реализуемой методики. Кропотливое изучение «напряженности» по годам обучения вооружит тренера дополнительными и весьма объективными данными, опираясь на которые он сумеет подобрать более эффективные режимы выполнения упражнений.

Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема и «напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями

(реакцией организма) у спортсменов различной квалификации и подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не часами, подходами, а уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение каких-то определенных упражнений.

2.5. Методы выявления и отбора одаренных детей.

В современном спорте распространен метод ранней специализации, причем нередко без учета анатомо-физиологических особенностей, подготовленности и физического развития ребенка, хотя известно, что интенсификация тренировочных занятий ведет к травмам и заболеваниям юного спортсмена. Одной из важных предпосылок для начала занятий спортом является отбор детей в спортивные секции и ориентация их, исходя из индивидуальных особенностей, на занятия тем или иным видом спорта.

Основными методами отбора являются антропометрические обследования, медико-биологические исследования, педагогическое наблюдение, педагогические контрольные испытания (тесты), психологические исследования, социологические исследования. В ходе антропометрических обследований необходимо определить, насколько кандидаты для зачисления в спортивную школу соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.д....

На основе медико-биологических исследований дается оценка состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности школьников. Выявляются дети и подростки, имеющие противопоказания к занятиям определенным видом спорта. В процессе медико-биологических исследований особое внимание должно быть обращено на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в какие лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

Большую роль в системе отбора играют педагогические контрольные испытания (тесты), по результатам которых обычно судят о наличии необходимых физических качеств и способностей индивида, для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в спортивные школы. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена.

В системе отбора контрольные испытание должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать поступающий, а

то, что он сможет сделать в дальнейшем, то есть, выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями. Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало говорят о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не только от исходного уровня развития физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности человека к обучению в том или ином виде деятельности.

В процессе психологических обследований особое внимание уделяется проявлению таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки.

Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие. С целью выявления волевых качеств, спортсменам целесообразно давать контрольные задания, лучше в соревновательной форме.

Показателем интенсивности проявления волевых усилий спортсмена служит успешное выполнение упражнений с кратковременным напряжением, показателем настойчивости – выполнение относительно сложных в координационном отношении упражнений для освоения специальных упражнений и т.п. Следует подчеркнуть необходимость всестороннего изучения личности спортсмена, а не отдельных его способностей. Поэтому их оценка должна даваться в процессе тренировки, соревнований, а также в лабораторных условиях.

В ходе социологических обследований выявляются интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Окончательное решение о привлечении детей к занятиям тем или иным видом спорта должно основываться на комплексной оценке всех перечисленных данных, а не на учете какого-либо одного или двух показателей.

Особая важность комплексного подхода на первых ступенях отбора обусловлена тем, что спортивный результат здесь практические не несет информации о перспективности юного спортсмена. Процесс отбора тесно связан с этапами спортивной подготовки и особенностями вида спорта (возраст начала

занятий, возраст углубленной специализации в избранном виде спорта, классификационные нормативы и т.д.).

2.6. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры.

К занятиям по виду спорта допускаются лица с 9 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Спортивный зал для занятий единоборствами, должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

На занятиях по тхэквондо возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

-значительные статические мышечные усилия;

- нервно-эмоциональное напряжение;

- недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих и контратакующих средств у обучающихся;

- травмы из-за неисправности или не соответствующего размера защитного снаряжения, спортивной формы, спортивного инвентаря;

- травмы из-за применения запрещенных приемов, неправильного подбора спарринг партнеров (значительно отличающихся по возрасту, весовой категории, спортивному мастерству);

- травмы при падениях и столкновениях;

- выполнение упражнений без разминки;

- для занятий единоборствами обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему.

К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь;

- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

2.6.1.Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию.

- вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для избранного вида спорта;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура – не менее 15-17С, влажность – не более 30-40%;

- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Необходимо снять все украшения: медальоны, цепочки, крестики, серьги, кольца и прочие предметы из металла или твердого пластика. В целях безопасности ногти на руках и ногах должны быть коротко подстрижены. Длинные волосы завязать резинкой так, чтобы при резких движениях они не попадали в глаза. Запрещается завязывать волосы заколками из металла или твердого пластика. Воспрещается переодеваться в зале или снимать пояс даже после окончания занятия. Пол спортивного зала должен быть упругим, без щелей, заструговъ, торчащих гвоздей, иметь ровную, горизонтальную и не скользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской.

2.6.2.Требования безопасности во время занятий:

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию;

- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств;

- на занятиях избранным видом спорта запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя;

По возможности следует не допускать на занятия посторонних лиц, способных отвлечь внимание ученика от тренировочного процесса. Запрещается участвовать в поединках без защитного снаряжения или в случаи его неисправности. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, не менее трех метров, чтобы избежать столкновений. Не преступать к основной части занятия без предварительной разминки. Выполнять приемы, разрешенные правилами соревнований и тренером.

2.6.3.Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

2.6.4.Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;

- проверить противопожарное состояние спортивного зала;

- выключить свет;

- необходимо убрать используемый инвентарь в отведенное для хранения место.

2.7. План воспитательной и профориентационной работы.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена, - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, т том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Основная цель политики государства в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения, гармоничное воспитание здорового, физически крепкого поколения.

Воспитание юных спортсменов в Российской Федерации – есть процесс целенаправленного и организованного воздействия тренеров, представителей спортивных школ, руководителей спорта в регионах и общественных организаций на сознание, чувства, волю спортсменов и спортивные коллективы в целях развития у них высоких эмоционально-волевых и морально-политических качеств, обеспечивающих успешное выступление в спортивных соревнованиях.

На современном этапе развития спорта роль воспитания обусловлена необходимостью достижения двух взаимосвязанных целей: а) развитие качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам России; б) подготовкой профессионального спортсмена, способного самоотверженно в сложнейших условиях соревновательной обстановки вести спортивную борьбу за победу во имя Родины.

В связи с этим главная цель воспитания в ДЮСШ заключается в формировании у занимающихся высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия; в развитии качеств личности гражданина, спортсмена, отвечающих национально-государственным интересам России; в формировании моральной и психической готовности активно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, гордости и ответственности за принадлежность к своей школе, городу.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Методологические и методические принципы воспитания:

1. Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритете личности.
2. Педагогические принципы воспитания:

- Гуманистический характер (первоочередной учет нужд, запросов, интересов занимающихся);
- Воспитание в процессе спортивной деятельности;
- Индивидуальный подход;
- Воспитание в коллективе и через коллектив;
- Сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- Комплексный подход к воспитанию (все для воспитания, все

воспитывают);

- Единство обучения и воспитания.

Главные направления воспитательного процесса:

- Государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность к Отечеству);
- Нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение и доброту);
- Профессиональные качества (волевые, физические);
- Социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- Социально-правовое (воспитывает законопослушность);

Основные задачи воспитания:

- Мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);
- Приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- Преданность идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- Развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от национальности и вероисповедания;
- Формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера-преподавателя;
- Развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Методы и формы воспитательной работы в МБУДО ДЮСШ ст. Полтавской включают убеждение, упражнение, пример, поощрение, принуждение, наказание.

Основные формы воспитательной работы:

- Индивидуальные и коллективные беседы с обучающимися;
- Информирование занимающихся по проблемам военно-политической обстановке в стране, в мире, социальной ситуации в обществе, хода государственных реформ в стране, и, в частности, в спорте;
- Проведение встреч юных спортсменов с ветеранами спорта;
- Организация экскурсий, посещение музеев, выставок;
- Празднование Дней защитников Отечества, Дня Победы;
- Показательные выступления;
- Анкетирование, опрос различных категорий спортсменов и членов их семей, с целью определения воспитательного потенциала спортивных коллективов и непосредственного окружения занимающихся;
- Участие в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня: школа, город, район, край;
- Информационные заметки, статьи о работе в средствах массовой

информации;

- Организация и проведение походов выходного дня учащихся с привлечением родителей;
- Участие в субботниках, организуемых ДЮСШ;
- Индивидуальные консультации с родителями;
- Коллективные разборы выступлений на соревнованиях, соревнований более высокого уровня и др.;
- Организация и проведение досуговых мероприятий: Веселые старты, Посвящение в спортсмены, День именинника, Новый год, шахматно-шашечные турниры и др.

3.0 Перечень информационного обеспечения программы.

3.1. Список литературы:

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

3. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 № 53679).

4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172- 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).

5. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125).

6. "Правила вида спорта "Тхэквондо МФТ" (утв. приказом Минспорта России от 29.09.2020 N 728).

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 №09-3242.

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Рыбалева И. А., г. Краснодар, 2016г

9. Приказ Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 № 145 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба».

10. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;

11.Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

12. Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.18г «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

13. Приказ Министерства спорта РФ № 187 от 07.03.19г «О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013№731».

3.2 Литература по виду спорта:

1. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированные единоборцев: автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2003.
2. Богун П.Н. «Игра как основа национальных видов спорта»2004 г. «Просвещение»;
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов/Ю.В. Верхошанский.- М,: Физкультура и спорт, 2008.- 135 с
4. Волков, Л.В. Физические способности детей и подростков/Л.В. Волков.- Киев: Здоровье, 2008.-24-27с. 20. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик.- М.: Физкультура и спорт, 2010.-136 с.
5. Губа, В.П. Индивидуальные особенности юных спортсменов / 65 под ред. В.П. Губа - Смоленск: Изд-во ТО инфор.-коммер. агенства, 1997. - 221 с.;
6. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка: Учебное пособие для вызов - 3е изд.-Ростовна /Д: Феникс, 2012 г.-249 с.
7. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
8. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. - 3-е изд. - М.: Сов. спорт, 2009. - 199 с.;
9. Калашников Ю.Б., Малков О.Б. «Тхэквондо (ИТФ). Программаспортивной Подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерв», Москва, 2009
10. Иванов А.А., Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой/ Москва, ОАО "Советский спорт",2012
11. Камышов, В.Я. Управление подготовкой юных спортсменов/ под ред. В.Я. Камышова.- Волгоград: Волгогр. ГИФК, 2013.- 147 с. 2
12. Мавлеткулова А.С. «Развитие специальных качеств тхэквондистов-юношей» С-П., 2007
13. Ким Су Тхэквондо.-М.: Гранд, 2003. – 479с
14. Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС: сборник материалов по результатам курсов повышения квалификации «Методика развития творческого мышления и творческих способностей учащихся в условиях реализации ФГОС». Вып. 12. / под ред. В. В. Утёмова // Концепт. Киров: МЦИТО, 2015.- 217с.
15. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006
16. Международные правила борьбы. Международная федерация ФИЛА,2011
17. Назаренко М.В. Тхэквондо (ВТФ) – Методика обучения. / М.В. Назаренко – Санкт-Петербург: Санкт-Петербургский Государственный Физической культуры им П.Ф. Лесгафта, 2004;
18. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2015. – 240с.
19. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М: Физическая культура, 2010 г. – 208 с

20. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин - М.: АСТ: Астрель, 2003. - 863 с.;
21. Основы безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях по различным видам спорта: учеб.-метод.пособие для учащихся и педагогов системы дополнительного образования. /В.А.Поносов, А.В.Филатов, С.П. Байгулова, М.Г.Ишмухаметов. —Пермь:МАОУ ДОД ДЮЦ «Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры 2002 г. Физкультура и спорт;Фаворит»,2014.-73с.
22. Правило соревнований по тхэквондо и их объяснения. – Сеул: Всемирная Федерация Тхэквондо, 2010;
23. Сафонкин С.Н. Таэквондо – СПб. ГАФК им. П-6-+.Ф. Лесгафта, 2001г.
24. Туманян Г. С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки: Учебное пособие в 4-х кн. – М., Советский спорт, 2003
25. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М: Академия, 2004 г. – 480 с
26. Чой Сунг Мо. Тхэквондо (ВТФ) – Путь тхэквондо – От белого пояса – к черному: Издательство «Феникс», 2003
27. Шейка В.И., Ефремов А.П. «Тхэквондо». Московская федерация тхэквондо, 2008.
28. Цой Х.Х. Таэквон-до (корейское искусство самообороны). –М. ТКД, 2013. - 763с.
29. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсмена в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001

3.3 Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе:

1. http://www.minsport.gov.ru/ - Министерство спорта Российской федерации
2. http://www.olympic.ru/ - Олимпийский Комитет России
3. http://www.olympic.org/ - Международный Олимпийский Комитет
4. tkdrussia@mail.ru – официальный сайт союза тхэквондр Росссии
5. https://edu.gov.ru/ - Министерство просвещения России
6. http://fcior.edu.ru/ - Портал центра образовательных ресурсов
7. http://window.edu.ru/ - "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
8. http://www.school-collection.edu.ru - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
9. http://fcior.edu.ru/ - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов
10.https://nsportal.ru/sites/default/files/2015/10/22/printsipy_i_metody_vyyavleniya_odarennyh_detey _sportivnaya_odarennost.pdf - Принципы и методы выявления одаренных детей (спортивная одаренность)

Приложение №1

Контрольные нормативы для зачисления на базовый уровень обучения

Контрольное упражнение	балл	Базовый уровень												Углубленный уровень			
		1-й год обучения		*2-й год обучения*		*3-й год обучения*		*4-й год обучения*		*5-й год обучения*		*6й год обучения*		*1-й год обучения*		*2-й год обучения*	
		юн	*дев*	*юн*	*дев*	*юн*	*юн*	*юн*	*дев*	*юн*	*дев*	*юн*	*дев*	*юн*	*дев*	*юн*	*дев*
Бег 30 м, сек	5	6,2	6,4	6,0	6,2	5,6	5,9	5,5	5,8	5,3	5,6	5,1	5,3	-	-	-	-
	4	6,4	6,6	6,2	6,4	5,8	6,1	5,7	6,0	5,5	5,8	5,3	5,5	-	-	-	-
	3	6,7	6,9	6,5	6,7	6,1	6,4	6,0	6,3	5,8	6,1	5,5	5,7	-	-	-	-
	2	7,0	7,2	6,8	7,0	6,4	6,7	6,3	6,6	6,1	6,4	5,7	6,0	-	-	-	-
	1	7,5	7,7	7,3	7,5	6,9	7,1	6,8	7,0	6,6	6,9	6,0	6,3	-	-	-	-
Бег 60 м, сек	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,3	8,8	8,0	8,5
	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,5	9,0	8,2	8,7
	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,7	9,2	8,5	9,0
	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8,9	9,4	8,7	9,2
	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9,1	9,6	8,9	9,4
Прыжок в длину с места, см	5	115	110	125	120	135	130	145	140	155	150	170	165	165	160	180	175
	4	110	105	120	115	130	125	140	135	150	145	165	160	160	155	175	170
	3	105	95	115	105	125	115	135	125	145	135	160	155	155	150	170	160
	2	95	85	105	95	115	105	125	115	135	125	155	150	150	140	160	155
	1	85	80	95	90	105	100	115	110	125	120	145	140	140	130	155	150
Подъем туловища лежа за 30сек, раз	5	15	12	17	15	20	16	25	20	30	25	35	30	45	40	50	45
	4	12	10	15	13	18	14	22	18	25	22	30	25	42	38	45	40
	3	10	8	12	10	15	12	18	15	22	20	27	22	40	35	42	38
	2	8	6	10	8	12	10	15	12	20	18	25	20	35	30	40	35
	1	6	4	8	6	10	8	12	10	15	13	20	15	30	25	35	30
Нанесение ударов по лапе за 10 сек	5	10	8	11	9	12	10	13	12	14	12	16	14	18	15	20	18
	4	9	7	10	8	11	9	12	10	13	11	14	13	15	13	18	15
	3	8	6	9	7	10	8	10	9	9	7	13	9	14	12	15	13
	2	6	4	8	6	8	7	8	7	7	5	9	7	12	10	14	12
	1	4	3	6	5	5	4	6	5	5	3	7	5	10	8	12	10
Нанесение ударов по мешку за 1 м	5	40	35	45	40	50	45	55	50	60	55	65	60	70	65	75	70
	4	35	30	40	35	45	40	50	45	55	50	60	55	65	60	70	65
	3	30	25	35	30	40	35	45	40	50	45	55	50	60	55	65	60
	2	25	20	30	25	35	30	40	35	45	40	50	45	55	50	60	55
	1	20	15	25	20	30	25	35	30	40	35	45	40	50	45	55	50

ПРОТОКОЛ

____ _____2020г.

Принятия контрольных нормативов учащихся отделения спортивных единоборств, занимающихся по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Тхэквондо» группа базового уровня сложности тренер-преподаватель

№ п/п	Ф.И.	Дата рождения	ОФП						СФП			
			Бег 30 м, сек		Прыжок в длину с места, см		Подъем туловища лежа за 30сек, раз		Нанесение ударов по лапе за 10 сек		Нанесение ударов по мешку за 1 м	
			рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

Тренер- преподаватель:

ПРОТОКОЛ

___ _____2020г.

Принятия контрольных нормативов учащихся отделения спортивных единоборств, занимающихся по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта «Тхэквондо» группа углубленного уровня сложности тренер-преподаватель

№ п/п	Ф.И.	Дата рождения	ОФП						СФП			
			Бег 60 м, сек		Прыжок в длину с места, см		Подъем туловища лежа за 30сек, раз		Нанесение ударов по лапе за 10 сек		Нанесение ударов по мешку за 1 м	
			рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												

Тренер- преподаватель:

Приложение №2

Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы Перечень вопросов для оценки знаний по теоретической части для базового и углубленного уровней сложности Программы при прохождении промежуточной аттестации обучающихся.

№ билета	Содержание
Билет № 1	Вопрос 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.
Билет № 2	Вопрос 1. Основы системы физического воспитания. Вопрос 2. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов
Билет № 3	Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация. Вопрос 2. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.
Билет № 4	Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Вопрос 2. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.
Билет № 5	Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. Вопрос 2. Восстановительные мероприятия в спорте.
Билет № 6	Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма Вопрос 2. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.
Билет № 7	Вопрос 1. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека. Вопрос 2. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.

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

№ билета	Содержание
Билет № 1	Вопрос 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. Вопрос 2. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексах, их виды. Вопрос 3. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Вопрос 4. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.
Билет № 2	Вопрос 1. Основы системы физического воспитания. Вопрос 2. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции. Вопрос 3. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте.

	Вопрос 4. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.
Билет № 3	Вопрос 1. Единая Всероссийская спортивная классификация. Вопрос 2. Органы чувств. Вопрос 3. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. Вопрос 4. Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнования в тренировочном процессе и их основные виды.
Билет № 4	Вопрос 1. Костно-мышечная система, ее строение и функция. Вопрос 2. Физиологические основы спортивной тренировки. Вопрос 3. Восстановительные мероприятия в спорте. Вопрос 4. История развития тхэквандо.
Билет № 5	Вопрос 1. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. Вопрос 2. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. Вопрос 3. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Вопрос 4. Федеральные стандарты спортивной подготовки.
Билет № 6	Вопрос 1. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Вопрос 2. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Вопрос 3. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Вопрос 4. Техника безопасности при занятиях тхэквондо.
Билет № 7	Вопрос 1. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека. Вопрос 2. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Вопрос 3. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки. Вопрос 4. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.