

**Свердловская область
Белоярский муниципальный округ
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа»
(МБОУ ДО СШ)**

Принята на
Педагогическом совете
МБОУ ДО СШ
протокол № 1 от 12.01.2026 года

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО СШ
 С.Л. Кузьмин
Приказ № 01-10/05 от 12.01.2026 года

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта тхэквондо**

Срок реализации программы 1 год

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Рецензенты:
Заместитель директора по УВР
С.Г. Орлов

Разработчики:
Инструктор-методист
МБОУ ДО СШ
Р.К. Ибрагимова
Тренер-преподаватель
Д.В. Шапочкин

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для МБОУ ДО СШ имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения России «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 г. № 629;
- Приказом Министерства России от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБОУ ДО СШ и иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей.

Программа предназначена для изучения основ тхэквондо

Тхэквондо

Тхэквондо ВТФ – это вид боевых искусств, олимпийский вид спорта, пришедший к нам из Кореи. Данный термин был введен в употребление 11 апреля 1955 года, корейским генералом ЧойХонг Хи – основателем тхэквондо. Основу данного вида единоборств составляют технические приёмы, выполняемые ногами. Применяются различные удары ногами: во вращении, в прыжках. Наряду с ударами ног, применяются и технические приёмы руками. Тхэквондо (ВТФ) с 2000 года входит в официальную программу Олимпийских игр, как полноправный вид спорта. В нашей стране культивируется с конца 80-ых годов прошлого века.

Помимо того, что тхэквондо является искусством самообороны и спортивным единоборством, оно ещё и прекрасное средство физического и духовного развития личности. В последние годы наблюдается серьёзное ухудшение здоровья учащихся общеобразовательных школ. Включение занятий указанным видом единоборств в цикл дополнительного образования учащихся позволяет в значительной мере решить данную проблему. Кроме того, активные занятия спортом позволяют пресекать негативные антисоциальные явления в детской и подростковой среде – курение, наркоманию, криминализацию и пр.

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.

Программа направлена на:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе и закаливание организма;
- оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей;
- повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни;
- содействие развитию психомоторных функций;
- развитие положительной мотивации и устойчивого интереса к занятиям тхэквондо;

- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, необходимых для освоения программ спортивной подготовки по тхэквондо.

На обучение зачисляются дети от 7 до 18 лет, желающие заниматься тхэквондо, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по данному виду спорта. Без предъявления требований к уровню физического развития и спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 46 учебных недель в год. Объем учебной нагрузки составляет 276 часов в год.

Форма обучения: очная. Организация образовательного процесса осуществляется в форме групповых учебных занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа составляет 45 минут. При изменении режима работы учреждения в период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, образовательная деятельность может осуществляться в форме дистанционного обучения.

Наполняемость групп: определяется с учетом техники безопасности и пропускной способности спортивного помещения в соответствии с нормативно-правовыми документами.

Уровень сложности Программы	Срок реализации	Возраст обучающихся	Оптимальное количество обучающихся в группе (чел).	Учебная нагрузка в неделю
Базовый	1 год	7-18 лет	12-15	6 часов

Цель, задача и планируемый результат программы

Целью данной программы является: развитие физически здоровой и нравственно полноценной личности, формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

Задачей данной программы является:

- обучить основам техники тхэквондо, подготовить к разнообразным действиям в ситуациях самозащиты;
- способствовать формированию жизненно необходимых двигательных навыков и умений для обеспечения безопасности жизни;
- способствовать формированию умения использовать простейшие способы контроля физической нагрузки, самоопределения уровня физического развития и физической подготовленности;
- освоение необходимых теоретических знаний из области физической культуры и избранного вида спорта – тхэквондо;
- повышение общей работоспособности и концентрации внимания;
- формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- формирование трудолюбия, ответственности, дисциплинированности;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование социальной активности и навыков адаптации к жизни в обществе.

Планируемые результаты:

- положительная динамика уровня подготовленности в технике и тактике в соответствии с индивидуальными особенностями;

- динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся, укрепление здоровья;
- освоение обучающимися системы знаний в области физической культуры и спорта, физиологии, биомеханики, гигиены;
- ~~устойчивость~~ ^{устойчивость} интереса, мотивации к занятиям тхэквондо и к здоровому образу жизни;
- форсированность нравственных, морально-волевых качеств личности, убеждений, взглядов, идеалов.

Программа

При составлении учебного плана учитывается максимальный объем недельной учебной нагрузки (6 академических часов) с расчетом на 46 недель занятий в год.

Учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Объем учебной нагрузки (в часах)							
		1 год обучения		2 год обучения		3 год обучения		4 год обучения	
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	теория	практика
1	Предметные области								
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	8		8		5		2	
1.2	Общая физическая подготовка		109		110		97		82
1.3	Специально физическая подготовка		47		48		65		81
1.4	Технико-тактическая подготовка		104		106		107		109
1.5	Подвижные игры		4						
2	<u>Контрольно-переводные испытания</u>		4		4		2		2
Всего часов		276		276		276		276	

Содержание программы

1.1. Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретическая подготовка проводится во время учебных занятий в форме сообщений, бесед, лекций, рассказов, просмотров видеоматериалов, слайдов. Материал излагается в доступной форме, учитывая возраст обучающихся. Теоретическая подготовка может проводиться в начале или в процессе занятия в паузах отдыха.

Изучение программного материала осуществляется в соответствии с планом:

№ п/п	Темы	Объем материала в часах			
		СОГ-1	СОГ- 2	СОГ- 3	СОГ- 4
1	История развития тхэквондо	1			
2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1			
3	Строение и функция организма человека	1	1	1	1
4	Гигиенические занятия, умения и навыки	1	1	1	

5	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	1	1	1	
6	Основы спортивного питания		1		
7	Требования техники безопасности на занятиях по тхэквондо	1	2		
8	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	1	1	1	
9	Правила соревнований по тхэквондо	1	1	1	1
ИТОГО:		8	8	5	2

Краткое содержание тем:

- История развития тхэквондо.

Возникновение и развитие тхэквондо, как вида спорта. Характеристика тхэквондо, место и значение его в России. Первые чемпионаты России по тхэквондо. Победа российских тхэквондистов на крупнейших международных соревнованиях и мировых первенствах.

- Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

- Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние различных физических упражнений на организм человека. Изменения, происходящие в организме в результате занятий спортом.

- Гигиенические занятия, умения и навыки.

Понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиена жилища и места занятости. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

- Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Понятие о ЗОЖ. Режим дня. Показания и противопоказания для занятий спортом. Занятие закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

- Основы спортивного питания.

Особое значение питания для растущего организма. Режим питания. Питьевой режим.

- Требования техники безопасности на занятиях по тхэквондо.

Правила по технике безопасности и пожарной безопасности (инструкции). Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий по тхэквондо, меры их профилактики. Первая помощь при различных травмах и состояниях.

- Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Требования к спортивному залу для занятий. Оборудование и инвентарь зала. Спортивная одежда и экипировка тхэквондистов.

- Правила соревнований по тхэквондо.

Разбор правил соревнований по тхэквондо. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований по тхэквондо. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Взвешивание участников. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

1.2. Предметная область «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка содействует умственному, эстетическому развитию, создает базу для дальнейшего совершенствования личности.

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнения команд. Построения и перестроения. Повороты. Размыкания и смыкания. Передвижения. Различные виды ходьбы, бега и прыжков.

1.3. Предметная область «Специальная физическая подготовка»

Благодаря специальной физической подготовке (СФП) развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными технико-тактическими приемами и их закрепления.

Специальная физическая подготовка осуществляется в процессе учебного занятия. Соотношение ОФП и СФП зависит от решаемых задач, уровня физической подготовленности и индивидуальных особенностей обучающегося.

Средствами специальной физической подготовки являются специально-подготовительные упражнения для развития основных физических качеств.

1.4. Техничко-тактическая подготовка

Каждое базовое упражнение имеет свои правила выполнения, которые необходимо изучить. Техника упражнения – совокупности движений, направленных на достижение максимального результата в данном упражнении. Подготовительные движения не являются самостоятельными упражнениями. Техника выполнения подготовительных движений отрабатывается в процессе всего периода обучения.

1 год обучения (СОГ-1)

Обучение и совершенствование техники и тактики отдельных ударов, их связок и комбинаций. Техническая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Обучения способам ведения поединка – умение правильно распределять силы, подбирать приемы для достижения цели (победы в бою). В поединке важно учитывать тактический план соперника, вовремя разгадать его и рационально выставить свой план.

Развитие способности осуществлять тактический план в меняющихся условиях поединка.

Подготовка к преодолению трудностей, возникающих в условиях соревнований. Для этого на учебно-тренировочных занятиях создаются аналогичные трудности.

2 год обучения (СОГ-2)

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Боковых ударов и ударов снизу на средней, ближней дистанциях. Ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону. Клинчи и выходы из них. Тренировки в парах.

Судейская практика Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

3 год обучения (СОГ-3)

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов ногами и ударов сверху вниз, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударом рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Борьба за позицию. Удары ногами из боевой стойки. Клинч, работа на краю доянга с продолжением атаки.

4 год обучения (СОГ-4)

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Боковых ударов и ударов снизу. на средней, ближней дистанциях. Ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Клинчи и выходы из них. Тренировки в парах.

1.5. Подвижные игры

У обучающегося-спортсмена вырабатывается умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр; умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений, а также приобретаются навыки сохранения собственной физической формы.

Используемые упражнения для развития общих физических качеств:

Сила.

Упражнения с отягощениями – приседания с отягощениями на двух и одной ноге, броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений.

Упражнения с преодолением собственного веса – выпрыгивание с положения сидя с поднятием колена.

Упражнения на гимнастических снарядах – повороты, размахивание, соскоки на перекладине и кольцах.

Комплексы упражнений силовой направленности используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма.

Упражнения циклического характера.

Длительный бег.

Бег по пересеченной местности.

Бег в мешках.

Упражнения с различными изменениями темпа, длины шага и направления движения.

Для развития выносливости применяют равномерный метод тренировки – непрерывное выполнение физических упражнений циклического характера в течении 30 – 40 минут и более.

План - график
Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 1 года обучения (СОГ-1).

№	Часы	месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	8											
2	Общая физическая подготовка	8	11	8	12	3	6	10	9	8		12	22
3	Специально физическая подготовка	47	5	4	4	7	4	4	5	4	2		
4	Технико-тактическая подготовка	104	10	10	10	10	12	10	10	10	14	8	
5	Подвижные игры	4	2						2				
6	Контрольно-переводные испытания	4								2			
	Итого:	276	26	28	22	20	22	24	26	24	16	20	22

[illegible]

Ноябрь (СОГ-1)

[illegible]

Декабрь (СОГ-1)

[illegible]

Январь (СОГ-1)

[illegible]

Февраль (СОГ-1)

[illegible]

Март (COГ-1)

[illegible]

Апрель (СОГ-1)

[illegible]

Май (СОГ-1)

[illegible]

Июнь (СОГ-1)

[illegible]

Июль (СОГ-1)

[illegible]

Август (COГ-1)

[illegible]

План - график
Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 2 года обучения (СОГ-2).

№	Часы	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	8											
2	Общая физическая подготовка	110	12	8	12	6	8	10	12	7		2	22
3	Специально физическая подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	5	4	6	
4	Технико-тактическая подготовка	106	12	10	10	10	10	10	10	10	12	12	
5	Подвижные игры												
6	Контрольно-переводные испытания	4								2			
	Итого:	276	28	22	26	20	22	24	26	24	16	20	22

Ноябрь (СОГ-2)

[illegible]

Декабрь (СОГ-2)

[illegible]

Январь (СОГ-2)

[illegible]

Февраль (СОГ-2)

[illegible]

Март (COГ-2)

[illegible]

Апрель (СОГ-2)

[illegible]

Май (СОГ-2)

[illegible]

Июнь (СОГ-2)

[illegible]

Июль (СОГ-2)

[illegible]

АВГУСТ (СОГ-2)

[illegible]

План - график
Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 3 года обучения (СОГ-3).

№	Часы	месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	5											
2	Общая физическая подготовка	97	8	5	5	5	5	5	5	12	7	8	22
3	Специально физическая подготовка	65	6	4	4	4	4	4	4	10	5	10	
4	Технико-тактическая подготовка	107	14	13	17	11	13	15	17	1	4	2	
5	Подвижные игры												
6	Контрольно-переводные испытания	2											
	Итого:	276	28	22	26	20	22	24	26	24	16	20	22

Сентябрь (СОГ-3)

[illegible]

Октябрь (СОГ-3)

[illegible]

Декабрь (СОГ-3)

[illegible]

Январь (СОГ-3)

[illegible]

Февраль (СОГ-3)

[illegible]

Март (COГ-3)

[illegible]

Апрель (СОГ-3)

[illegible]

Май (СОГ-3)

[illegible]

Июнь (СОГ-3)

[illegible]

Июль (СОГ-3)

[illegible]

Август (СОГ-3)

[illegible]

План - график
Распределения учебных часов в спортивно-оздоровительной группе 4 года обучения (СОГ-4).

№	Часы	месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	2											
2	Общая физическая подготовка	5	13	5	5	5	5	5	5	5		7	22
3	Специально физическая подготовка	5	10	10	12	5	5	5	5	5	8	11	
4	Технико-тактическая подготовка	13	5	7	9	10	12	14	16	13	8	2	
5	Подвижные игры												
6	Контрольно-переводные испытания	1								1			
	Итого:	26	28	22	26	20	22	24	26	24	16	20	22

Ноябрь (СОГ-4)

[illegible]

Декабрь (СОГ-4)

[illegible]

Январь (СОГ-4)

[illegible]

Февраль (СОГ-4)

[illegible]

[illegible][illegible]

Май (СОГ-4)

[illegible]

Июнь (СОГ-4)

[illegible]

Июль (СОГ-4)

[illegible]

Август (СОГ-4)

[illegible]

Комплекс организационно-педагогических условий

Учебный график

- Срок реализации Программы составлена на 1 год.
- Количество учебных недель в год: 46 недель.
- Начало учебного года – 1 сентября соответствующего года.
- Окончание учебного года – 31 августа последующего года.
- Занятия по Программе проводятся в течение учебного года.

Определение уровня освоения Программы

Для реализации данной программы необходимо материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение: спортивный зал для занятий тхэквондо; спортивный инвентарь (штанги, турник, скакалки, гантели, маты, макивары, лапы, гимнастические скамейки, ласточкин хвост и т.д.); обучающимся необходимо на занятиях находиться в экипировке тхэквондиста (добок).

Информационное обеспечение: использование интернет ресурса; работа с сайтом МБОУ ДО СШ (страница о секции тхэквондо, фото и видео материалы и прочее).

С целью определения уровня освоения Программы проводятся различные виды контроля:

- Текущий контроль (мониторинг освоения обучающимися начальных знаний, умений и навыков в соответствии с Программой в течении учебного года). Текущий контроль – наиболее оперативная, динамичная и гибкая проверка результатов обучения. Порядок, формы, периодичность при проведении текущего контроля определяются тренером-преподавателем. Средствами текущего контроля являются контрольные упражнения по технико-тактической, общей и специальной физической подготовке.
- Промежуточная аттестация включает в себя тестирование по общей и специальной физической подготовке в сроки, установленные календарным учебным графиком в начале и в конце учебного года (сентябрь, май).
- Итоговая аттестация – это оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы по всем разделам подготовки (май).

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими соответствующее профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке для промежуточной аттестации

Перевод обучающихся (в том числе досрочно) в группу следующего года на одном уровне сложности или другого уровня сложности проводится решением тренера-преподавателя и оформляется приказом директора.

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года.

Контрольные нормативы по тхэквондо для группы СОГ-1, СОГ-2, СОГ – 3, СОГ-4.

Норматив		СОГ-1		СОГ-2		СОГ-3		СОГ-4	
		мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.	мал.	дев.
Бег на 30 м. (с)	не более	7,5	8,5	7,0	8,0	6,5	7,5	6,0	6,2
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во)	не менее	8	5	12	9	15	12	20	17
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	не менее	0	+1	+1	+2	+2	+3	+3	+4

Челночный бег 3*10 м (с)	не более	11,6	11,9	11,0	11,3	10,0	10,9	5,0	6,0
Прыжки в длину с места толчком двумя ногами (см)	не менее	110	100	135	125	160	150	180	160
Бег на 1000 м (с)	не менее	7,0	8,0	6,5	7,5	6,0	7,0	5,50	6,2

Критерии оценки результативности определяются тренером-преподавателем по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должен противоречить следующим показателям:

Уровень освоения	Освоение (%)
Низкий	Менее 50%
Средний	50% - 70 %
Высокий	Более 70 %

Протоколы аттестации хранятся в МБОУ ДО СШ в течении всего срока действия образовательной программы, и еще три года после этого.

Методические материалы

Эффективность освоения программы зависит от степени рациональной организации плотности занятий, оптимальной дозировки нагрузки, учета индивидуальных особенностей обучающихся.

Содержание занятий на спортивно-оздоровительном этапе включает большое разнообразие игровых и соревновательных элементов. Это обеспечивает, с одной стороны, решение задач физического развития подростков с различным уровнем физической подготовленности, а с другой – базовую спортивную подготовку обучающихся. Соревновательная деятельность носит вспомогательный характер. Она представлена, главным образом, в виде соревнований между обучающимися учебной группы.

Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации к продолжительному и систематическому тренировочному процессу. На первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка, которую необходимо целенаправленно развивать путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом индивидуальных особенностей подростков.

Новички успешно усваивают спортивную технику, если тренер сумеет создать на занятиях устойчивое внимание как всей группы в целом, так и каждого обучающегося в отдельности. Тренер должен стремиться возбудить интерес к занятиям и этим вызвать внимание обучающихся. Чем больше будет углубляться этот интерес, тем скорее внимание обучающихся станет устойчивым и целенаправленным.

Усложнять занятия нужно постепенно, в соответствии с тем, насколько усвоен предшествующий материал. Серьезное значение имеет здесь дозировка предлагаемых тренером упражнений. Обычное количество повторений отдельных приемов или движений 8-12 раз. Чрезмерное количество повторений одних и тех же движений или приемов вызывает переутомление у обучающихся, понижается их внимание, которое, кроме того, не задерживается на однообразном материале.

Для того чтобы воспитание внимания было успешным, из учебного процесса необходимо устранить все неблагоприятные условия. Обучение должно быть построено четко, интересно организовано. Существенным условием будет здесь высокая дисциплина на занятиях.

Программа разработана на принципах:

комплексности – предусматривает тесную взаимность всех сторон образовательного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

преемственности - определяет последовательность изложения программного материала с тем, чтобы обеспечить в образовательном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, роста показателей физической подготовленности;

вариативности – предусматривает учет индивидуальных особенностей юных спортсменов, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Основные средства обучения:

- игровые упражнения, подвижные игры;
- общеразвивающие упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- элементы акробатики и упражнения из других видов спорта;
- специально-подготовительные упражнения.

Основные методы обучения: строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный, словесные и наглядного воздействия.

Способы организации обучающихся: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный.

Основными формами организации учебного процесса являются:

- групповые учебные занятия;
- индивидуальная работа с обучающимися;
- самостоятельная работа обучающихся;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная аттестация.

Неотъемлемая составная часть подготовки обучающихся – восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных нагрузок. Выбор средств восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями подростков, задачами учебного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

2. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС.1977.
- Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.
- Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 1968.
- Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации – ТПФК, 1996, № 10.
- Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
- Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
- Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985.
- Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. – Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
- Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
- Волков Н.И., Зациорский В.М., Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки – ТиП, 1968, № 7.
- Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. – ТиП, 1964, № 6.
- Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. – М.: ФиС, 1978
- Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
- Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994.
- Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1984.
- Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981.
- Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1986.
- Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера – М.: ФиС, 1981.
- Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 1972.
- 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.
- Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М.: УМО, 1996.
- Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. – Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог.институтов – Пенза, 1988.
- Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. – М.: ФиС, 1976.
- Зимкин Н.В. Физиология человека. – М.: ФиС, 1975.
- Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987.
- Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. – М.: Просвещение, 1979. Физическая культура в школе. 1997, № 3, с. 2–8.
- Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18–20.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998, с.272.
- Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. – М.: Просвещение, 1991.
- Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.
- Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М.: ГЦОЛИФК, 1972.
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991, с.543.

- Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов – М.: ФиС, 1982.
- Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1961.
- Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.
- Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательного-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. – В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999.
- Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1970.
- Приказ Министерства образования России, Министерства здравоохранения России, Госкомитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Российской Академии образования «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации».
- Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение 1996.
- Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. – Горький: 1966.
- Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. – М.: ФиС, 1986.
- Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. – М.: ФиС, 1986.
- Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: ФиС, 1975.
- Федеральный закон «Об образовании РФ».
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте». Физическая культура. Учебник для учащихся 8–9 кл. общеобразоват. учреждений. под ред. Л.Е.Любомирского., Г.Б.Мейксона., В.И.Ляха. – М.: Просвещение, 1997.
- Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974.
- Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физическая культура и спорт, 1987.
- Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991.
- Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: ФиС, 1987.
- Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. – М.: 1988.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849212

Владелец Кузьмин Сергей Леонидович

Действителен с 06.08.2025 по 06.08.2026