

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №5»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

Рассмотрено и одобрено на заседании
педагогического совета
протокол №1 от «28» августа 2023г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ №5» НМР РТ
М.И. Максимов
Приказ №120/2 от «18» сентября 2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта
ТХЭКВОНДО
" Юный тхэквондист "**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 6-18 лет Срок реализации: 1 год

Авторы:

- Вострухина Т.Ю.-заместитель директора по УСР
- Гафурова Л.П. – методист

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

- Нормативно-правовое обеспечение программы
- Направленность программы
- Уровень программы
- Актуальность и новизна программы
- Отличительные особенности программы
- Цель программы
- Задачи программы
- Формы обучения
- Режим занятий
- Адресат программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)
- Объём и срок реализации программы

2. Учебно-тематический план

3. Содержание программы

4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы

- Требования к знаниям и умениям
- Личностные, метапредметные и предметные результаты

5. Формы аттестации

6. Диагностические средства

- Контрольные нормативы по физической и технической подготовке (на конец учебного года)
- Участие в соревнованиях

7. Учебно-методическое обеспечение программы

- Формы проведения занятий
- Рекомендации по организации образовательного процесса
- Дидактический материал
- Требования техники безопасности

8. Материально-техническое оснащение

Перечень оборудования, инструментов и материалов (в расчёте на количество обучающихся)

9. Список литературы □ Для педагога

Для обучающихся

10. Календарный учебный график

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Письма Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Данная программа предполагает освоение **по трём уровням**: стартовый уровень – общая физическая подготовка и освоение базовых упражнений, базовый уровень – освоение основных элементов, продвинутый уровень – совершенствование мастерства. Разноуровневость программы позволяет предоставлять детям задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

Новизна программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

На базовом уровне предполагается более углубленное изучение избранного вида спорта. Предполагается освоение специализированных знаний.

На продвинутом уровне предполагается углубленное изучение избранного вида спорта и доступ к профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Тхэквондо – вид спортивного единоборства, с 2000 г. включённый в официальную программу Олимпийских игр. Тхэквондо зародилось в середине 20-го столетия в Корее и, пройдя большой путь становления, распространилось по всему миру. Им занимаются на

всех континентах молодёжь и зрелые люди, мужчины и женщины. Общее количество занимающихся в мире превышает 40 млн. человек. В Россию тхэквондо пришло в конце 80 гг. прошлого столетия. В настоящий момент российские тхэквондисты являются одними из сильнейших в мире. Основу данного вида единоборств составляют технические приёмы, выполняемые ногами (во вращении, в прыжках) и руками. В настоящее время в нашем обществе идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов-единоборцев различного уровня.

Данная программа предусматривает изучение техники и тактики тхэквондо. Образование предполагает искусство учителя (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры - старшего товарища) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание программы отвечает целям (потребностям) учащихся.

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья; - выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Отличительные особенности программы:

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий в спортивном зале и на стадионе. В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий тхэквондо.

Задачи программы:

- популяризация тхэквондо и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов; □ овладение основами выбранного вида спорта – тхэквондо.

Форма обучения: очная

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 4 часов занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия (академического часа) для детей 5-7 летнего возраста составляет 30 минут, в остальных возрастных группах – 45 минут. Расписание занятий составляется и утверждается директором МБУ ДО «СШ№5» НМР РТ по представлению тренеров-преподавателей с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

Адресат Программы (возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах)

Дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 5 до 18 лет. Срок её реализации – 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 15 человек. Комплекуются разновозрастные группы.

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения (52 учебных недели), её объём 208 часа. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы. По окончании обучения обучающиеся могут быть отчислены из МБУ ДО «СШ№5», зачислены на обучение по этой же программе на более высокий уровень сложности, зачислены на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (в соответствии с Положением о правилах приёма обучающихся в МБУ ДО «СШ№5" НМР РТ», при наличии свободных мест).

2. Учебно-тематический план

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 52 недели.

Учебный план тренировочных занятий для спортивно-оздоровительной группы по тхэквондо (нагрузка 4 часов в неделю)

№	Название раздела, темы	Всего
1.	Теоретическая подготовка	6
2.	Общая физическая подготовка	70
3.	Специальная физическая подготовка	70
4.	Технико-тактическая подготовка	55
5	Восстановительные мероприятия	3
6	Инструкторская и судейская практика	2
7	Спортивные соревнования, их организация и проведение	2
	Всего часов:	208

3. Содержание программы

Тема 1. Теоретическая подготовка

Теория. Физическая культура и спорт в России

Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

История развития ТХЭКВОНДО (Всемирное тхэквондо - ВТ)

История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТ) в мире, России. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов.

Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

Гигиенические знания и навыки

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТ): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена – тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста.

Оборудование и инвентарь

Зал ТХЭКВОНДО (ВТ). Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Практика. Упражнения для развития ловкости

Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;

Подскоки вверх на заданную высоту;

Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте

Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами

Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя Кувырки вперед, назад.

Кувырки через левое, правое плечо.

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, брус) Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.

Игровая подготовка и эстафеты.

Быстрота

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

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

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

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

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево – вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с

отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, обучение плаванию, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

Тема 3. Специальная физическая подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол).

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

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

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

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

Боевая стойка тхэквондиста.

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

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера. Обучение ударам ног: удар ногой вперед, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад

Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

Тема 4. Техничко-тактическая подготовка

Теория. 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, защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Практика. 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 атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Удары ногами в сочетании с ударом рук. Удары 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.

Тема 5. Восстановительные мероприятия

Теория. Гигиенические средства. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаляющего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Практика. Педагогические средства. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Тема 6. Инструкторская и судейская практика

Юные тхэквондисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. В процессе обучения и тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятой в тхэквондо;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе соревнований (по упрощенным правилам).

Тема 7. Спортивные соревнования, их организация и проведение

Теория. Правила соревнований. Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы, весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

Практика. Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

Особенности распределения учебного материала по уровням сложности программы

Предметная область	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Общеразвивающие упражнения	Подводящие упражнения к основным элементам тхэквондо	Упражнения для укрепления нужных групп мышц задействованных в тхэквондо	Специфические упражнения с целью подготовки спортсмена к соревнованиям

Стойки и положения в тхэквондо	Выполняются по фазам, одно действие на несколько счетов	Выполняется слитно, обращается внимание на работу бедер	Выполняются в полную силу с максимальным кихап
Техника атак	Выполняется с осторожностью. Обращается	Контроль дистанции, большое внимание уделяется	Максимальная концентрация движений. Техника
	внимание на правильный выбор дистанции	положению тела в конечной фазе атаки	выполняется в полную силу, но с контролем дистанции
Техника защиты	Обращается внимание на правильный выбор дистанции	Большое внимание уделяется конечному положению тела в защите	Спортсмен обладает навыками ухода с линии атаки и способностью к контратаке
Пхумсэ (технический комплекс)	Выполнение правильности линий движений. Правильное положение корпуса при передвижениях	Правильная работа бедер. Движения выполняются целостно	Движения выполняются с максимальной силой и ки-хап. Правильный скоростной баланс и соединение приемов
Пхумсе (установочное упражнение)	Знание комплекса Тхэ-гук иль-джан	Умение выполнения техник всех Коре	Умение выполнения техник иль-джан, иджан, ок-джан, юкджан
Керуги (поединок)	Керуги , Си-джак	Долье-Чаги , ЕпЧаги, Ап-чаги	Пхумсе, Коре, ТЭБЭК
Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	Умение правильно подбирать дистанцию. Правильная постановка конечностей в момент удара	Работа в связках со сменной стоек	Использование снарядов как спарринг партнеров. Проведение атак в комбинации с уходами от атак
Тактика	Выполнение заранее отработанных приемов	Работа «первым» или «вторым» номером по ситуации	Навязывание сопернику удобной для себя борьбы
Психологическая подготовка	Вырабатывание режима дня	Нацеленность на результат	Способность самостоятельного построения режима тренировочного процесса

Подготовка к соревнованиям	Стабильность выполнения базовых техник тхэквондо	Сочетание техники тхэквондо с тактической подготовкой	Увеличение объема выполняемой работы в зависимости от уровня и типа соревнований
----------------------------	--	---	--

4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники тхэквондо;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

Ожидаемые результаты обучения:

Стартовый уровень

Будет знать	Будет уметь
История возникновения тхэквондо и история Олимпийского тхэквондо	
Основные стойки тхэквондо	Прием стоек и передвижение в них
Пхумсэ 8-7 гып	Исполнение основных элементов базовой программы пхумсэ, готов к аттестации на 87 гып
Пхумсэ тхэгук иль-джан, и-джа	Исполнение ката пхумсэ тхэгук иль-джан, и-джа. Готов выступать на соревнованиях среди начинающих спортсменов

Базовый уровень

Будет знать	Будет уметь
Технику выполнения атак и защит	Применение основ техники в поединке. Готов выступать на соревнованиях по керуги
Технику керуги 6-4 гып	Исполнение элементов программы пхумсэ, готов к аттестации на 6-4 гып
Все пхумсэ 8-4 гып	Исполнение ударной техники на 4 гып. Готов выступать на соревнованиях

Продвинутый уровень

Будет знать	Будет уметь
Применение техник атак и защит тхэквондо тактической точки зрения	Применение техники и тактики тхэквондо на соревнованиях различного уровня

Пхумсэ 3-2 гып	Исполнение элементов программы пхумсэ 1 кю, готов к аттестации на 3-1 гып
Пхумсэ . коре Основы высших мастерских пхумсэ	Исполнение мастерских пхумсэ , тэбэк

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

1. Адаптация ребенка к условиям детско-взрослой общности;
2. Удовлетворенность ребенком своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
3. Повышение творческой активности ребенка, проявление инициативы и любознательности;
4. Формирование ценностных ориентаций;
5. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
6. Навыки в изложении своих мыслей, взглядов;
7. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
8. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение "презентовать" себя.

5. Диагностические средства

По окончании цикла подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Участие в соревнованиях:

Стартовый уровень

Внутришкольные соревнования по тхэквондо.

Базовый уровень, продвинутый уровень Региональные соревнования по тхэквондо.

6. Учебно-методическое обеспечение программы

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Рекомендации по организации образовательного процесса. На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. 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 должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

Воспитательная работа. Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи

в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера - преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (родительские университеты, индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы СШ, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в СШ (участие родителей в работе попечительского совета школы, участие в работе общественного совета содействия семье и школе).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Дидактические материалы:

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.
3. Видеофильмы с записями соревнований – выступлениями спортсменов международного уровня, художественные мотивационные фильмы о спорте, документальные фильмы про тхэквондо.

4. Звукозаписи

Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по тхэквондо, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.

7. Материально-техническое оснащение

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по тхэквондо необходимы следующие условия:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие стадиона;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для реализации программы

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Напольное покрытие для тхэквондо (12 x 12 м)	штук	1
2.	Мешок боксерский	штук	8
3.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	8
4.	Макивара	штук	8
5.	Зеркало (0,6 x 2 м)	штук	6
6.	Лапа тренировочная	штук	16
7.	Доска информационная	штук	2
8.	Табло информационное световое электронное	комплект	2
9.	Гимнастическая стенка	штук	6
10.	Скамейка гимнастическая	штук	2
11.	Мат гимнастический (2 x 1 м)	штук	10
12.	Весы электронные	штук	2

13.	Гонг боксерский	штук	1
14.	Секундомер	штук	4
15.	Шлем защитный для тхэквондо	штук	16
16.	Жилет защитный для тхэквондо	штук	16
17.	Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо	пар	16
18.	Щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо	пар	16
19.	Протектор-бандаж защитный	штук	16
20.	Костюм тхэквондо	штук	16
21.	Перчатки для тхэквондо	пар	16
22.	Капа боксерская	штук	16

8. Список литературы

1. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации – ТП ФК, 1996, № 10, с.2-8
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985.
4. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. – Сб. науч. Лит. Под ред. В. П.Филин. –М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
5. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
6. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 1980.
7. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
8. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: ФиС; 1984.
9. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981.
10. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: высшая школа, 1986, с.256.
11. 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.
12. Министерство спорта Российской Федерации (www.minsport.gov.ru)
13. Департамент по молодёжной политике, физической культуре и спорту Томской области (<http://www.depms.ru/>)
14. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
15. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
16. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru>)
17. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

9. Календарный учебный график

№	Месяц	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	2	Физическая культура и спорт в России. История развития тхэквондо. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	Сентябрь	2	Краткие сведения о строении и функциях организма. Общие сведения о строении организма человека. 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.	Спортивный зал	Текущий контроль
3	Сентябрь	2	История развития тхэквондо. (Всемирное тхэквондо - ВТ) Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.	Спортивный зал	Текущий контроль
4	Сентябрь	2	История зарождения тхэквондо (ВТ) в мире, России. Первые соревнования тхэквондистов в России. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.	Спортивный зал	Текущий контроль
5	Сентябрь	2	Гигиенические знания и навыки. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.	Спортивная площадка	Текущий контроль
6	Сентябрь	2	Сдача контрольных нормативов.	Спортивная	Текущий

				площадка	контроль
--	--	--	--	----------	----------

7	Сентябрь	2	Теория тхэквондо. Колесо через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо на одной руке.	Спортивный зал	Текущий контроль
8	Сентябрь	2	Сдача контрольных нормативов	Спортивная площадка	Текущий контроль
9	Сентябрь	2	Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах. Стойка на голове. Стойка на руках у опоры.	Спортивный зал	Предварительный контроль
10	Сентябрь	2	Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
11	Сентябрь	2	Зал тхэквондо (ВТ). Ринг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.	Спортивный зал	Текущий контроль
12	Сентябрь	2	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий. Быстрота.	Спортивный зал	Текущий контроль
13	Октябрь	2	Тхэквондо (ВТ): воспитание патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена – тхэквондиста. Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза	Спортивный зал	Текущий контроль
			реакции на определенный сигнал). Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения		

			конечностями), что особо важно в восточных единоборствах.		
14	Октябрь	2	Поведение спортсмена – тхэквондиста. Спортивная честь. Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.	Спортивный зал	Текущий контроль
15	Октябрь	2	Мотивация, биография великих спортсменов. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.)	Спортивный зал	Текущий контроль
16	Октябрь	2	Культура и интересы тхэквондиста. Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.).	Спортивный зал	Текущий контроль
17	Октябрь	2	Учебный спарринг, защитные действия, атака, контратака.	Спортивный зал	Текущий контроль
18	Октябрь	2	Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору.	Спортивный зал	Текущий контроль
19	Октябрь	2	Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.	Спортивный зал	Текущий контроль
20	Октябрь	2	Статика: работа у стены, долгие чаги, епчаги, ап-чаги	Спортивный зал	Текущий контроль
21	Октябрь	2	Статические упражнения, гимнастика, акробатика.	Спортивный зал	Текущий контроль
22	Октябрь	2	Отжимание, пресс, приседание,	Спортивный зал	Текущий контроль
			растяжка	зал	контроль
23	Октябрь	2	Гимнастика, мостик, стойка на голове, на руках	Спортивный зал	Текущий контроль

24	Октябрь	2	Статика: работа у стены, долье чаги , епчаги, ап-чаги	Спортивный зал	Текущий контроль
25	Октябрь	2	ОФП, разминка на месте и в динамике, планка на локтях, планка в упоре лежа, джамп, лягушка, выпрыгивание	Спортивный зал	Текущий контроль
26	Октябрь	2	Фехтовка у стены, высокое поднимание бедра на стуле, отжимание на стуле, растяжка спины и ног	Спортивный зал	Текущий контроль
27	Ноябрь	2	Мотивация, биография великих спортсменов. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
28	Ноябрь	2	Гимнастика, растяжка ног, и спины, мостик, колесо, стойка на голове и на руках	Спортивный зал	Текущий контроль
29	Ноябрь	2	Статика: работа у стены, долье чаги , епчаги, ап-чаги	Спортивный зал	Текущий контроль
30	Ноябрь	2	Статические упражнения, гимнастика, акробатика.	Спортивный зал	Текущий контроль
31	Ноябрь	2	Отжимание, пресс, приседание, растяжка	Спортивный зал	Текущий контроль
32	Ноябрь	2	Гимнастика, мостик, стойка на голове, на руках	Спортивный зал	Текущий контроль
33	Ноябрь	2	Статика: работа у стены, долье чаги , епчаги, ап-чаги	Спортивный зал	Текущий контроль
34	Ноябрь	2	ОФП, разминка на месте и в динамике, планка на локтях, планка в упоре лежа,	Спортивный зал	Текущий контроль
			джамп, лягушка, выпрыгивание		
35	Ноябрь	2	Фехтовка у стены, высокое поднимание бедра на стуле, отжимание на стуле, растяжка спины и ног	Спортивный зал	Текущий контроль
36	Ноябрь	2	Мотивация, биография великих спортсменов. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль
37	Ноябрь	2	Гимнастика, растяжка ног, и спины, мостик, колесо, стойка на голове и на руках	Спортивный зал	Текущий контроль
38	Ноябрь	2	Статика: работа у стены, долье чаги , епчаги, ап-чаги	Спортивный зал	Текущий контроль

39	Ноябрь	2	Статика: работа у стены, долье чаги , епчаги, ап-чаги	Спортивный зал	Текущий контроль
40	Декабрь	2	Технико-тактическая подготовка, СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
41	Декабрь	2	Технико-тактическая подготовка, тренировка с резиной.	Спортивный зал	Текущий контроль
42	Декабрь	2	Кросс.	Спортивный зал	Текущий контроль
43	Декабрь	2	Технико-тактическая подготовка. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
44	Декабрь	2	Командный учебный спарринг, защитные действия, атака, контратака.	Спортивный зал	Текущий контроль
45	Декабрь	2	Подготовка к аттестации на пояса.	Спортивный зал	Текущий контроль
46	Декабрь	2	Технико-тактическая подготовка, ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
47	Декабрь	2	Педагогические средства восстановления. Работа над ошибками.	Спортивный зал	Текущий контроль
48	Декабрь	2	Учебный спарринг, защитные действия, атака, контратака.	Спортивный зал	Текущий контроль
49	Декабрь	2	Тренировка с резиной. ОФП. Гимнастика.	Спортивный зал	Текущий контроль
50	Декабрь	2	Правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.	Спортивный зал	Текущий контроль
51	Декабрь	2	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
52	Декабрь	2	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль

53	Январь	2	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
54	Январь	2	Психологические средства восстановления.	Спортивный зал	Текущий контроль
55	Январь	2	ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
56	Январь	2	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, учебный спарринг, защитные действия, атака, контратака.	Спортивный зал	Текущий контроль
57	Январь	2	Учебный спарринг, защитные действия, атака, контратака.	Спортивный зал	Текущий контроль
58	Январь	2	Игровая подготовка, ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
59	Январь	2	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка. Гимнастика.	Спортивный зал	Текущий контроль
60	Январь	2	Круговая тренировка, Тренировка с лапами.	Спортивный зал	Текущий контроль
61	Январь	2	Учебный спарринг, защитные действия, атака, контратака. ОФП	Спортивный зал	Текущий контроль
62	Январь	2	Тренировка с резиной, работа над ошибками.	Спортивный зал	Текущий контроль
63	Январь	2	Медитация, гимнастика, акробатика.	Спортивный зал	Текущий контроль
64	Февраль	2	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, восстановительные мероприятия.	Спортивный зал	Текущий контроль
65	Февраль	2	Тренировка с резиной, на мешке. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
66	Февраль	2	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, учебный спарринг, защитные действия, атака, контратака.	Спортивный зал	Текущий контроль
67	Февраль	2	Игровая подготовка, ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль

68	Февраль	2	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
----	---------	---	--	----------------	------------------

69	Февраль	2	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, учебный спарринг, защитные действия, атака, контратака.	Спортивный зал	Текущий контроль
70	Февраль	2	Учебный спарринг, защитные действия, атака, контратака.	Спортивный зал	Текущий контроль
71	Февраль	2	Гигиенические средства восстановления. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
72	Февраль	2	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, учебный спарринг, защитные действия, атака, контратака.	Спортивный зал	Текущий контроль
73	Февраль	2	Командный учебный спарринг, защитные действия, атака, контратака.	Спортивный зал	Текущий контроль
74	Февраль	2	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
75	Февраль	2	Медитация, Акробатика, гимнастика.	Спортивный зал	Текущий контроль
76	Март	2	Тренировка с резиной, СФП, ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
77	Март	2	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка. СФП	Спортивный зал	Текущий контроль
78	Март	2	Правила соревнований. Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы, весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.	Спортивный зал	Текущий контроль
79	Март	2	Степы, круговая тренировка, ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
80	Март	2	Тренировка с резиной, СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль

81	Март	2	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, учебный спарринг, защитные действия, атака, контр атака.	Спортивный зал	Текущий контроль
82	Март	2	Круговая тренировка, ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
83	Март	2	Гимнастика, Акробатика. Медитация.	Спортивный зал	Текущий контроль
84	Март	2	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, учебный спарринг, защитные действия, контратака.	Спортивный зал	Текущий контроль
85	Март	2	Круговая тренировка, ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
86	Март	2	Игровая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
87	Март	2	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, учебный спарринг, защитные действия, атака, контратака.	Спортивный зал	Текущий контроль
88	Март	2	Круговая тренировка, ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
89	Апрель	2	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
90	Апрель	2	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, учебный спарринг, защитные действия, атака, контратака.	Спортивный зал	Текущий контроль
			спарринг, защитные действия, атака, контратака.		
91	Апрель	2	Круговая тренировка, ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
92	Апрель	2	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
93	Апрель	2	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, учебный спарринг, защитные действия, атака, контратака.	Спортивный зал	Текущий контроль
94	Апрель	2	Работа над ошибками	Спортивный зал	Текущий контроль
95	Апрель	2	Игровая подготовка. Прыжковая техника ударов.	Спортивный зал	Текущий контроль

96	Апрель	2	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, учебный спарринг, защитные действия, атака, контратака.	Спортивный зал	Текущий контроль
97	Апрель	2	Степы, круговая тренировка.	Спортивный зал	Текущий контроль
98	Апрель	2	Подготовка к показательным выступлениям. Фортели.	Спортивный зал	Текущий контроль
99	Апрель	2	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, учебный спарринг, защитные действия, атака, контр атака.	Спортивный зал	Текущий контроль
100	Апрель	2	Мотивация. Кросс.	Стадион.	Текущий контроль
101	Апрель	2	Учебный спарринг, защитные действия, атака, контратака.	Спортивный зал	Текущий контроль
102	Май	2	Подготовка к показательным выступлениям. Фортели.	Спортивный зал	Текущий контроль
103	Май	2	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, учебный спарринг, защитные действия, атака, контратака.	Спортивный зал	Текущий контроль
104	Май	2	Кросс	Стадион.	Текущий контроль
105	Май	2	Тренировка на мешках.	Спортивный зал	Текущий контроль
106	Май	2	ОФП	Спортивный зал	Текущий контроль
107	Май	2	Сдача контрольных нормативов	Спортивный зал	Текущий контроль
108	Май	2	Сдача контрольных нормативов	Спортивный зал	Текущий контроль
109	Май	2	Фехтовка у стены, высокое поднимание бедра на стуле, отжимание на стуле, растяжка спины и ног	Спортивный зал	Текущий контроль

110	Май	2	Правила соревнований. Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы, весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.	Спортивный зал	Текущий контроль
111	Май	2	Круговая тренировка, ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
112	Май	2	Технико-тактическая подготовка, психологическая подготовка, учебный спарринг, защитные действия, атака, контр атака.	Спортивный зал	Текущий контроль
113	Май	2	Кросс	Стадион.	Текущий контроль
114	Июнь	2	Игровая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
115	Июнь	2	Учебный спарринг, защитные действия, атака, контратака.	Спортивный зал	Текущий контроль
116	Июнь	2	Правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.	Спортивный зал	Текущий контроль
117	Июнь	2	Тренировка с резиной, СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
118	Июнь	2	Гигиенические средства восстановления. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
119	Июнь	2	Степы, круговая тренировка	Спортивный зал	Текущий контроль
120	Июнь	2	Тренировка на мешках.	Спортивный зал	Текущий контроль
121	Июль	2	Работа над ошибками	Спортивный зал	Текущий контроль
122	Июль	2	Мотивация. Кросс.	Стадион	Текущий контроль
123	июль	2	Кросс	Стадион.	Текущий контроль

124	июль	2	ОФП	Спортивный зал	Текущий контроль
125	август	2	Игровая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
126	август	2	Кросс	Спортивный зал	Текущий контроль

