

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 11 г. Кинеля
структурное подразделение дополнительного образования детей «Вдохновение»

Принята на заседании
Педагогического совета
Учреждения
от «27» мая 2024 г.
Протокол № 8

Утверждена:
Приказом № 441-ОД
от «05» августа 2024 г.
Директор ГБОУ СОШ №11 г.Кинеля
О.А. Лозовская

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Универсальный бой»

физкультурно-спортивная направленность

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 года

Разработчик:
педагог дополнительного образования
Обумов Илья Валерьевич

г. Кинель
2024 г.

I . Пояснительная записка

Рабочая программа по Универсальному бою разработана на основе дополнительной общеразвивающей программы «Общая физическая подготовка с элементами универсального боя» и является нормативным документом, определяющим объем, порядок, содержание изучения и преподавания универсальный бой в спортивно-оздоровительной группе.

Программа направлена на:

1. Обеспечение разносторонней подготовленности обучающихся, их физическое развитие и укрепление здоровья.
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся.
3. Повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства.
4. Оптимальное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов.
5. Обеспечение эмоционального благополучия воспитанников.
6. Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям.
7. Развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
8. Решение задач формирования и сплочения коллектива обучающихся.

Основопологающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в

тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Программа составлена в соответствии с требованиями:

- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ✓ Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- ✓ План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- ✓ Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- ✓ Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

- ✓ Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Актуальность программы заключается в том, что она нацелена на решение задач определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года от 31 марта 2022 года № 678-р, а именно: В рамках реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта необходимо создать условия для вовлечения детей в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, развивать командные, индивидуальные и игровые виды деятельности, способствующие физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Отличительной особенностью программы является блочно-модульный принцип освоения, что отвечает современному запросу социума на выстраивание индивидуальной образовательной траектории.

Данная программа разработана для детей 7-17 лет. Срок реализации данной программы составляет 1 год (126 часов). Занятия проходят 2-3 раза в неделю каждое занятие длится 1,5-2 часа.

Цель программы:

Создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям Универсальному бою в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи программы:

1. Отбор способных к занятиям по Универсальному бою детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками.
5. Обучение основным приёмам техничским и тактическим действиям.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности.

Необходимость составления рабочей программы для спортивно-оздоровительного этапа подготовки базового уровня обучения обусловлена рядом особенностей, присущих работе с детьми в условиях малых городов. Это, прежде всего объективные проблемы при наборе детей связанные с малой численностью детей одного года рождения, на этапе формирования групп спортивно-оздоровительной подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов КПИ. Еще один важный фактор – нехватка залов для занятий. Кроме того, значительно ограничены возможности в использовании специализированного инвентаря, приспособлений и тренажёров. В этой ситуации возникает необходимость разработки и использования методик, которые в некоторой мере сглаживают негативное влияние указанных факторов на уровень подготовки детей, прежде всего по физическим и специальным физическим показателям. Ведущую роль в универсальном бою играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, в универсальном бою требуется быстрота принятия решения сложных двигательных задач в каждой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке бойцов универсального боя.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных «универсальщиков». В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка бойца универсального боя высокой квалификации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – Универсальный бой, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап ОФП.

Рабочая программа рассчитана на 126 часов подготовки. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

II. Учебный план

Учебно-тематический план для групп общей физической подготовки (Базового уровня обучения), количество часов в неделю – 3.5 / количество часов в год – 126

№ п/п	Виды подготовки	Базовый уровень
1	Теоретическая подготовка	10
2	Общая физическая подготовка	25
3	Специальная физическая подготовка	15
4	Техническая подготовка	20
5	Тактическая подготовка	20
6	Спарринги	10
7	Контрольные и календарные мероприятия	10
8	Восстановительные мероприятия	5

9	Инструкторская и судейская практика	5
10	Контрольные испытания	5
11	Медицинское обследование	1
12	Всего часов за год	126

Учебный план (36 недель в году по 3,5 часа)

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	«Ознакомительный»	42	3	39
2	«Начальный»	42	3	39
3	«Основной»	42	4	38
	Итого	126	10	116

1. Модуль «Ознакомительный»

Цель модуля:

Оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи модуля:

1. Привитие интереса к занятиям.
2. Укрепление и повышение уровня здоровья
3. Выявление задатков и способностей к спортивной деятельности.
4. Развитие коммуникативных качеств.

Учебно-тематический план модуля «Ознакомительный»

№ п/п	Виды подготовки	IX	XI	X	Формы аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	Опрос в устной форме
2	Общая физическая подготовка	2	2	2	Формат зачет/Незачет По изученному материалу
3	Специальная физическая подготовка	2	2	2	Формат зачет/Незачет По изученному материалу

4	Техническая подготовка	2	2	2	Формат зачет/Незачет По изученному материалу
5	Тактическая подготовка	2	2	2	Формат зачет/Незачет По изученному материалу
6	Спарринги	1	2	2	
7	Контрольные и календарные мероприятия	1	1	2	
8	Восстановительные мероприятия	1	2	1	
9	Инструкторская и судейская практика	1			
10	Контрольные испытания				
11	Медицинское обследование	1			Контроль получения медицинского допуска
Всего часов		14	14	14	

2. Модуль «Начальный»

Цель модуля:

Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

Задачи модуля:

1. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, выносливости, равновесия, анаэробных возможностей, координационных способностей) для успешного овладения навыками.

2. Воспитание морально-этических и волевых качеств;

Учебно-тематический план модуля «Ознакомительный»

№ п/п	Виды подготовки	ХП	I	II	Формы аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	Опрос в устной форме
2	Общая физическая подготовка	3	3	3	Формат зачет/Незачет По изученному материалу
3	Специальная физическая	2	2	2	Формат зачет/Незачет По изученному материалу

	подготовка				
4	Техническая подготовка	2	2	2	Формат зачет/Незачет По изученному материалу
5	Тактическая подготовка	2	2	2	Формат зачет/Незачет По изученному материалу
6	Спарринги	1	1	1	
7	Контрольные и календарные мероприятия	2	1	1	
8	Восстановительные мероприятия	1	1		
9	Инструкторская и судейская практика			2	
10	Контрольные испытания		1		1-3 пункт таблицы 1
11	Медицинское обследование				Контроль получения медицинского допуска
Всего часов		14	14	14	14

3. Модуль «Основной»

Цель модуля:

Совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

Задачи модуля:

1. Повышение функциональных возможностей организма;
2. Стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
3. Поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
4. Сохранение здоровья.

Учебно-тематический план модуля «Основной»

№ п/п	Виды подготовки	III	IV	V	Формы аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка	1	1	2	Опрос в устной форме
2	Общая физическая подготовка	3	2	2	Формат зачет/Незачет По изученному материалу
3	Специальная физическая подготовка	1	1	1	Формат зачет/Незачет По изученному материалу

4	Техническая подготовка	2	3	3	Формат зачет/Незачет По изученному материалу
5	Тактическая подготовка	2	2	2	Формат зачет/Незачет По изученному материалу
6	Игровая подготовка	1	1	1	Беседа с корректировкой вероятных ошибок
7	Контрольные и календарные мероприятия	1	1	1	
8	Восстановительные мероприятия	1			
9	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	
10	Контрольные испытания	1	2	1	4-11 пункт таблицы 1 Контрольные упражнения в формате зачет/незачет
11	Медицинское обследование				Контроль получения медицинского допуска
Всего часов		14	14	14	

III. Содержание тем учебного курса.

1. Теоретическая подготовка.

1. Вводное занятие. История развития спорта в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации.

Порядок и содержание работы спортивной школы. Краткий исторический обзор развития спорта в России и за рубежом.

2. История развития олимпийского движения в мире, России.

Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

3. Техника безопасности на занятиях.

Поведение в зале и на улице во время движения к месту занятий и на учебно-тренировочном занятии. Техника безопасности при проведении занятий на

местности и соревнований. Контрольное время на тренировках и соревнованиях. Обеспечение безопасности.

Подготовка инвентаря и экипировки к занятиям.

4. Строение и функции организма человека.

Строение организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие.

Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода.

Сердечнососудистая система человека. Понятие о частоте сердечных сокращений.

5. Влияние физических упражнений на организм человека.

Влияние занятий физической культурой и спортом на различные системы и органы человека.

6. Гигиена. Питание. Закаливание.

Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы труда и отдыха.

Питание. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья.

Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.

Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси.

Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена.

Пищевые отравления и их профилактика.

Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

7. Режим дня. Самоконтроль объема нагрузок.

Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение и работоспособность. Объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.

9. Предупреждение травм на занятиях и соревнованиях.
Понятие о травмах. Краткая характеристика травм на занятиях и соревнованиях. Причины травм и их профилактика. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, вывихи. Переломы костей. Разрывы связок, мышц и сухожилий.
10. Первая доврачебная помощь при травмах.
Оказание первой доврачебной помощи.
Способы остановки кровотечений, наложение шины при переломах. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавшего.
Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
13. Терминология и классификация техники в универсальном бое.
Понятие о технике. Значение технической подготовки для достижения высоких результатов.
Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов. Термины и их значения.
Технические термины: поражаемая поверхность; секторы поражаемой поверхности; боевая линия; темп; быстрота; удар; шаг; подскок; стойка и др.
Ударные поверхности ноги. Ударные поверхности руки. Блокирующие поверхности.
Техники передвижений и их разновидности и варианты.
Техники удара прямо с различных дистанций. Разбор координации движений толчковой и маховой ног, туловища и руки при выполнении ударов.
Техника защит.
14. Краткий обзор развития и состояния универсального боя в России.

Этапы развития универсального боя в России и в своем регионе. Люди, внесшие значительный вклад в проведение соревнований. Традиции своего коллектива.

Итоги выступления российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Перспективы развития Всемирная федерация.

15. Техника.

Социальные истоки возникновения в боевых искусствах. Определения как комплексов, состоящих из основных атакующих и защитных двигательных действий, выполняющихся в логически обоснованной последовательности.

18. Техника свободного спарринга.

Приемы боя в структуре вариативной соревновательной техники.

Техника ударов.

Техника защит.

19. Основные положения правил соревнований по универсальному бою.

Правила соревнований, основные разделы. Права и обязанности участников соревнований.

Форма участников. Защитная экипировка для универсального боя.

Возрастные группы. Весовые категории. Весовые категории для юношей.

Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях.

Продолжительность боя. Команды рефери на ковре. Жесты рефери на ковре.

Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя.

Возрастные группы. Спортивная единая всероссийская классификация.

20. Основные средства восстановления.

Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Спортивный массаж, самомассаж и их применение в учебно-тренировочном процессе. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Водные процедуры как средство восстановления. Баня.

2. Общефизическая подготовка.

Строевая подготовка.

Строевой и походный шаг. Ходьба на носках, пятках, в полу-приседе, приседе. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и пополуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, рывки.

Упражнения с набивными мячами – поднятие, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

Упражнения для мышц шеи и туловища.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Поднятие на носках, приседания, махи в лицевой и боковой плоскостях, выпады, подскоки. Приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180° из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись и стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами.

Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами.

Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо (с 14 лет). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Мост с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения.

Бег вперед и спиной вперед. Бег на носках. Бег с изменением направления и скорости.

Бег. Бег с ускорением до 40м (10-13 лет) и до 50-60м (14-17 лет). Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Повторный бег 2 – 3 x 20 – 30м (10-12 лет), 2 – 3 x 30 – 40м (13-14 лет), 3 – 4 x 50 – 60м (15-17 лет). Бег 60м с низкого старта (13-14 лет), 100м (15-17 лет). Бег с препятствиями от 60 до 100м (количество препятствий от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, скамейки, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400м (10-12 лет).

Бег медленный до 3 мин. (мальчики 13-14 лет), до 2 мин. (девочки 13-14 лет).

Бег равномерный до 500м (15-17 лет), кроссовый бег для девушек до 3 км.

Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

Метание гранаты (250-700 г) с места и разбега.

Спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол, Дартс.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом. Игры на внимание, сообразительность, координацию. Эстафеты с преодолением препятствий, с предметами, прыжками и бегом в различной комбинации, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты.

Туристические походы.

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты.

Бег с высокого и низкого старта на дистанции 30, 60 метров. Челночный бег.

Бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра.

Подвижные игры.

Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Для развития скоростно-силовых способностей в спортивных единоборствах можно разбить на три группы.

1. Упражнения с преодолением сопротивлений, величина которых выше соревновательной, в силу чего скорость движений уменьшается, а уровень проявления силы повышается. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ног, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.

2. Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого меньше соревновательной, скорость движений большая. Внешним сопротивлением

выступает вес различных предметов (мячи, гантели, гири, штанга и др.), противодействие партнера (упражнения в парах). Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, утяжеленный снаряд)- сгибание и выпрямление рук в упорах, подтягивание на перекладине, приседание и т.п.

3. Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого равна соревновательной, скорость движений около максимальной и выше.

Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору, по песку). Система упражнений скоростно-силовой подготовки направлена на решение основной задачи- развития быстроты движений и силы определенной группы мышц.

Скоростно-силовое направление ставит своей целью развитие скорости движения одновременно с развитием силы определенной группы мышц и предполагает использование упражнений второй и третьей группы, где используются отягощения и сопротивление внешних условий среды. Более значимы взрывная и быстрая сила, обуславливающие уровень развития скоростно-силовой подготовки.

Подвижные игры.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли, передачи и броска мяча.

«Получить мячик»

Инвентарь – мячик, шнурок.

Основная цель – усвоение ритма выполнения последних трех шагов и отталкивания.

Организация – повесить на шнурке мячик на доступной ученикам высоте.

Установить очередность выполнения упражнений.

Проведение – ученик выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается тронуть рукой подвешенный на шнурке мячик. Высота, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивается для того, чтобы знать, на сколько сантиметров поднимается мячик. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляется одно очко. Удачным

считается прыжок, если ученик коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняется одна попытка.

«Бежал с мячиком»

Инвентарь – большой или маленький мячик.

Место проведения – игровая площадка. Основная цель – обучение бегу по дистанции.

Организация – начертить дугу, позади которой размещены 2 команды игроков, которые выстроены в колонну по одному. Двое ведущих назначаются из учеников, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовки учеников.

Проведение – после сигнала тренера ведущий, что находится за дугой, передает мячик по земле второму водящему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком. Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

«Бежал по прямой дорожке с ускорением»

Инвентарь – флажки.

Место проведения – беговая дорожка, футбольное поле. Основная цель – развитие реакции, ловкости, скорости.

Организация – размечаются 3 параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, есть стартовые линии. Третья линия – финишная, находится на расстоянии 15–20 м от стартовых линий. Участники делятся на 2 команды. Одна с одной, другая с другой стартовой линии.

Проведение – после сигнала тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков – скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды.

Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

«Челночный бег»

Место проведения – беговая дорожка стадиона.

Основная цель – воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости. Организация – размечаются 2 стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой.

Проведение – игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т. д. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

«Метание в подвижную цель»

Инвентарь – 3 флажка для разметки площадки, мячик для игры в ручной мяч.

Место проведения – ровная площадка, футбольное поле.

Основная цель – научить точно метать мячик.

Организация – разметить треугольник с длиной сторон 10–15 м. Возле любой из вершин треугольника игроки выстроены по одному. Все игроки имеют порядковые номера. Мячик находится в руках у игрока под первым номером.

По сигналу ведущего игрок, у которого в руках мячик, бежит первым. Как только он сделал 2–3 шага, бежит игрок под первым номером из группы, которая выстроена возле следующей вершины треугольника. Игрок, у которого мячик, передает его в движении игроку, который начал бежать вторым. Если второй игрок получил мячик, бег начинает первый игрок из группы, выстроенной возле третьей вершины. Бегают игроки по сторонам треугольника.

«Толкание мячика в обруч»

Инвентарь – гимнастический обруч, набивной мяч. Место проведения – небольшая площадка.

Основная цель – научить толкать мяч под правильным углом.

Организация – подвесить обруч на высоту 2,5–3 м над землей. На расстоянии 3–4 м провести линию, от которой будут толкать мяч. Одна команда становится за этой линией, а вторая занимает место на второй стороне от обруча в 3–4 м от него.

Проведение – ученики одной команды поочередно толкают мячик так, чтобы он пролетел через обруч. Игроки второй команды подают мяч. Затем команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в одно очко. Выигрывает та команда, которая набрала больше очков.

4. Техническая подготовка.

Обучение в универсальном бое представлено системой поясов– это 10 обучающих ступеней, отмеченных поясами и полосками на них от белого до красного с черной полосой (направление ступеней от 10 до 1)

7 ученический уровень (срок занятий не менее 3 месяцев): Базовая техника:

Стойки: строевая, фронтальная, боевая;

передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, вправо, влево; приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.

Удары руками: прямой, снизу, сбоку;

Удары ногами: прямой вперед, круговой вперед;

Страховка и само страховка: группировка, кувырок вперед/назад; через плечо вперед/назад; само страховка (из приседа) падением на левый/правый бок, на спину; само страховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; само страховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад.

Приёмы самообороны:

- защита от ударов руками;
- защита от ударов ногами;

Физическая подготовка: см. приложение №2.

6 ученический уровень (срок занятий не менее 6 месяцев): Базовая техника:

Стойки: строевая, фронтальная, боевая;

передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, вправо, влево; приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.

Удары руками: прямой, снизу, сбоку;

Удары ногами: прямой вперед, круговой вперед, прямой назад;

Страховка и самостраховка: группировка, кувырок вперед/назад; через плечо вперед/назад; самостраховка (из приседа) падением на левый/правый бок, на спину; самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; самостраховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад.

Борьба стоя:

- бросок захватом ног;
- бросок подножкой.

Борьба лежа:

- удержание и уход от него;
- болевой приём на руку (2 варианта).

Приёмы самообороны:

- защита от ударов руками;
- защита от ударов ногами;

Боевая подготовка:

3 поединка с разными соперниками.

Физическая подготовка: см. приложение №2.

5 ученический уровень (срок занятий не менее 9 месяцев): Базовая техника:

Стойки: строевая, фронтальная, боевая;

передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, вправо, влево; приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.

Удары руками: прямой, снизу, сбоку(выполняются в боевой стойке в движении);

Удары ногами: прямой вперед, круговой вперед, прямой назад, боковой;

Страховка и самостраховка: группировка, кувырок вперед/назад; через плечо вперед/назад; самостраховка падением на левый/правый бок, на спину;

самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; самостраховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад.

Борьба стоя:

- бросок захватом ног;
- бросок подножкой;
- бросок через бедро.

Борьба лежа:

- удержание и уход от него;
- болевой приём на руку (2 варианта);
- болевой приём на ногу (2 варианта).

Приёмы самообороны:

- защита от ударов руками;
- защита от ударов ногами;
- освобождение от захватов;

Выполнить 4 приёма против невооружённого противника в ситуациях из приложения №1 по выбору экзаменатора на оценку не ниже 80 баллов.

Боевая подготовка:

4 поединка с разными соперниками.

Физическая подготовка: см. приложение №2.

4 ученический уровень (срок занятий не менее 12 месяцев): Базовая техника:

Стойки: строевая, фронтальная, боевая;

передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, вправо, влево; приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.

Удары руками: прямой, снизу, сбоку(выполняются в боевой стойке в движении); наотмашь.

Удары ногами: прямой вперед, круговой вперед, прямой назад, боковой, круговой назад.

Страховка и самостраховка: группировка, кувырок вперед/назад; через плечо вперёд/назад; самостраховка падением на левый/правый бок, на спину;

самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; самостраховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад.

Борьба стоя:

- бросок захватом ног;

- бросок подножкой;
- бросок через бедро;
- бросок через спину;
- зацеп.

Борьба лежа:

- удержание и уход от него;
- болевой приём на руку (3 варианта);
- болевой приём на ногу (2 варианта).
- удушающий приём (2 варианта).

Приёмы самообороны:

- защита от ударов руками;
- защита от ударов ногами;
- освобождение от захватов;
- обезоруживание при нападении холодным оружием;
- обезоруживание при угрозе огнестрельным оружием.

Выполнить 5 приёмов в ситуациях из приложения №1 по выбору экзаменатора на оценку не ниже 90 баллов.

Боевая подготовка:

5 поединков с разными соперниками.

Физическая подготовка: см. приложение №2.

3 ученический уровень (срок занятий не менее 18

месяцев): Базовая техника:

Стойки: строевая, фронтальная, боевая;

передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, вправо, влево; приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.

Удары руками: прямой, снизу, сбоку(выполняются в боевой стойке в движении); наотмашь, основанием кулака, локтем.

Удары ногами: прямой вперед, круговой вперед, прямой назад, боковой, круговой назад, коленом.

Комбинации ударов руками и ногами: по выбору экзаменатора.

Страховка и самостраховка: самостраховка падением на левый/правый бок, на спину; самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; самостраховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад.

Борьба стоя:

- бросок захватом ног;
- бросок подножкой;
- бросок через бедро;
- бросок через спину;
- зацеп;
- переворот;
- подсечка.

Борьба лежа:

- удержание и уход от него;
- болевой приём на руку (3 варианта);
- болевой приём на ногу (3 варианта).
- удушающий приём (3 варианта).

Приёмы самообороны:

- защита от ударов руками;
- защита от ударов ногами;
- освобождение от захватов;
- обезоруживание при нападении холодным оружием;
- обезоруживание при угрозе огнестрельным оружием.

Выполнить 5 приёмов в ситуациях из приложения №1 по выбору экзаменатора на оценку не ниже 100 баллов.

Боевая подготовка:

6 поединков с разными соперниками.

Физическая подготовка: см. приложение №2.

2 ученический уровень (срок занятий не менее 24 месяцев): Базовая техника:

Стойки: строевая, фронтальная, боевая;

передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, вправо, влево; приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.

Удары руками: прямой, снизу, сбоку (выполняются в боевой стойке в движении); наотмашь, основанием кулака, локтем.

Удары ногами: прямой вперед, круговой вперед, прямой назад, боковой, круговой назад, коленом.

Комбинации ударов руками и ногами: по выбору экзаменатора.

Страховка и само страховка: само страховка падением на левый/правый бок, на спину; само страховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; само страховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад.

Борьба стоя:

- бросок захватом ног;
- бросок подножкой;
- бросок через бедро;
- бросок через спину;
- зацеп;
- переворот;
- подсечка;
- бросок подхватом/отхватом.

Борьба лежа:

- удержание и уход от него;
- болевой приём на руку (4 варианта);
- болевой приём на ногу (4 варианта).
- удушающий приём (4 варианта).

Приёмы самообороны:

- защита от ударов руками;
- защита от ударов ногами;
- освобождение от захватов;
- обезоруживание при нападении холодным оружием;
- обезоруживание при угрозе огнестрельным оружием.

Выполнить 5 приёмов в ситуациях из приложения №1 по выбору экзаменатора на оценку не ниже 110 баллов.

Боевая подготовка:

7 поединков с разными соперниками.

Физическая подготовка: см. приложение №2.

1 ученический уровень (срок занятий не менее 30

месяцев): Базовая техника:

Стойки: строевая, фронтальная, боевая;

передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, вправо, влево; приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.

Удары руками: прямой, снизу, сбоку (выполняются в боевой стойке в движении); наотмашь, основанием кулака, локтем.

Удары ногами: прямой вперед, круговой вперед, прямой назад, боковой, круговой назад, коленом.

Комбинации ударов руками и ногами: по выбору экзаменатора.

Страховка и само страховка: само страховка падением на левый/правый бок, на спину; само страховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; само страховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад.

Борьба стоя:

- бросок захватом ног;
- бросок подножкой;
- бросок через бедро;
- бросок через спину;
- зацеп;
- переворот;
- подсечка;
- бросок подхватом/отхватом;
- бросок по выбору бойца.

Борьба лежа:

- удержание и уход от него;
- болевой приём на руку (5 вариантов);
- болевой приём на ногу (5 вариантов).
- удушающий приём (5 вариантов).

Комбинации борьбы стоя и борьбы лёжа: по выбору экзаменатора.

Комбинации ударов с бросками: по выбору бойца.

Приёмы самообороны:

- защита от ударов руками;
- защита от ударов ногами;
- освобождение от захватов;
- обезоруживание при нападении холодным оружием;
- обезоруживание при угрозе огнестрельным оружием.

Выполнить 5 приёмов в ситуациях из приложения №1 по выбору экзаменатора на оценку не ниже 120 баллов.

Боевая подготовка:

8 поединков с разными соперниками.

Физическая подготовка: см. приложение №2.

Мастер (срок занятий не менее 36

месяцев) Базовая техника:

Стойки: строевая, фронтальная, боевая;

передвижения в боевой стойке: шагом вперед, шагом назад, вправо, влево; приставным шагом вперед, назад, вправо, влево.

Удары руками: прямой, снизу, сбоку, наотмашь, основанием кулака, локтем. (выполняются в боевой стойке в движении, в сочетании с уходами с линии атаки)

Удары ногами: прямой вперед, круговой вперед, прямой назад, боковой, круговой назад, коленом.

Комбинации ударов руками и ногами: по выбору экзаменатора.

Страховка и самостраховка: самостраховка падением на левый/правый бок, на спину; самостраховка кувырком через левое/правое плечо, с падением на спину перекатом через плечо; самостраховка падением вперед через партнера, стоящего на четвереньках (через левое/правое плечо), падением назад.

Борьба стоя:

- бросок захватом ног;
- бросок подножкой;
- бросок через бедро;
- бросок через спину;
- зацеп;

- переворот;
- подсечка;
- бросок подхватом/отхватом;
- бросок по выбору бойца.

Борьба лежа:

- удержание и уход от него;
- болевой приём на руку (6 вариантов);
- болевой приём на ногу (5 вариантов).
- удушающий приём (5 вариантов).

Комбинации борьбы стоя и борьбы лёжа: по выбору экзаменатора.

Комбинации ударов с бросками: по выбору экзаменатора.

Приёмы самообороны:

- защита от ударов руками;
- защита от ударов ногами;
- освобождение от захватов;
- обезоруживание при нападении холодным оружием;
- обезоруживание при угрозе огнестрельным оружием.

Выполнить 5 приёмов в ситуациях из приложения №1 по выбору экзаменатора на оценку не ниже 125 баллов.

Боевая подготовка:

10 поединков с разными соперниками.

Физическая подготовка: см. приложение №2.

Отработка некоторых элементов с других видов единоборств (Бокс, Дзюдо, Универсальный бой, и др.) для общего развития занимающихся.

Комплекс игр-заданий по освоению передвижений и защит в различных стойках

1. *Игры-задания по освоению действий руками в прыжке.*

Одним из важных элементов в универсальном бое служит удар рукой.

Существует несколько разновидностей данного действия. В зависимости от ситуации они могут быть выполнены:

- на месте, с движением назад (вперед);
- с поворотом корпуса в стороны спины (живота), движением в сторону;
- выполнением действий передней (задней) рукой, либо в комбинации, с накладкой.

В соответствии с вышеизложенными положениями строятся атаки первого номера:

- касание на месте, с движением вперед;
- касание дальней либо ближней части корпуса со стороны спины (груди), передней или задней рукой;
- касание ногой.

Задания в данном случае можно комбинировать из любых видов атак и защит, а так же проводить игры из несколько оговоренных тренером движений и в свободной форме.

2. *Игры-задания по освоению передвижений на одной ноге и защиты.*

Первый номер выполняет имитацию одиночного удара ногой, либо двигается с поднятой ногой (фехтовка), а второй номер в зависимости от задания выполняет:

- касание с движением в сторону (назад, вперед);
- касание с места либо в прыжке;
- накладку либо зацеп.

А так же по заданию выполняются комбинации из касаний разными руками с накладками.

3. *Игры-задания по освоению умения « удерживать» площадку.*

Удержание площадки и передвижение в ней играет немаловажную роль поединках. Юные спортсмены учатся передвигаться не только друг относительно друга, но и в пределах очерченной соревновательной зоны. В универсальном бое за выходы за площадку начисляются штрафные баллы. В связи с этим спортсмен должен владеть необходимым арсеналом передвижений как при вытеснении соперника с площадки, так и при сопротивлении вытеснению.

Обычно игры этого раздела строятся по следующим принципам:

1. Тот, кто атакует, должен выбить соперника за границы площадки (очерченной или оговоренной зоны), кто защищается – занять центр (место оппонента).
2. В игре могут моделироваться различные условия, например работа в углу, с краю или в центре площадки, а так же свободная работа.
3. Игру можно проводить с использованием вышеописанных игр-заданий в различных сочетаниях.
4. Количество попыток варьируется от 3 до 7.
5. Площадка должна быть стандартного размера (9х9 м).
6. *Игры-задания до первого результативного действия.*

Часто на соревнованиях случается, что соперникам приходится вести поединок до первого результативного действия. Что бы подготовить спортсмена к этому, такие ситуации на тренировках моделируются в виде мини схваток, в которых действия оценивает тренер, либо третий спортсмен (судья).

5. Тактическая подготовка.

Различные тактические действия в игровых видах спорта: индивидуальные, групповые, командные.

Тактика ведения отдельных схваток, поединка.

Взаимосвязь техники и тактики. Тактические задачи боевых действий, тактические качества и умения. Выбор, подготовка и применение действий.

Действия спортсмена в поединке. Подготавливающие действия и их разновидности. Атаки и их разновидности. Средства противодействия атакам.

Действия спортсменов, различающиеся степенью готовности, особенностью реагирования. Действия нападения и обороны в поединке, используемые преднамеренно и непреднамеренно, и их реализация. Тактические навыки подготовки атаки.

Тактические задачи (намерения) действий нападения и их отдельные виды.

Разновидность атак.

6. Контрольные и контрольно-переводные испытания.

Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по физической и технической подготовки, участие в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов.

7. Самостоятельная работа обучающихся.

Задание на самостоятельную работу обучающимся могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточных знаниях об отрабатываемом элементе, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

III. Требования к уровню подготовки воспитанников

Контрольно-переводные испытания (КПИ) – 10 часов

Организационно-методические указания (ОМУ):

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с тэквондистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

- Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных показателей.
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СО-1, овладения ими технических действий и приёмов.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают

с 1 по 15 мая учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП,ОФП.

Указания к выполнению контрольных упражнений.

Описание тестов.

Способ проверки:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях школы, города, района, области.

Контроль:

На каждом учебно-тренировочном занятии осуществляется текущий контроль. После каждого года обучения занимающиеся сдают предусмотренные нормативы.

В спортивно-оздоровительных группах нормативы по общей физической подготовки сдаются два раза в год: в начале и в конце года. Комплекс контрольных испытаний по ОФП включает следующие нормативы:

- подтягивание
- отжимание от пола
- поднятие туловища
- прыжки через скакалку

Итоги проведенных испытаний анализируются, рассматриваются на заседаниях тренерского совета и доводятся до сведения обучающихся и их родителей.

Нормативные требования по физической подготовке

Виды испытаний

Виды испытаний	Мальчики				Девочки		
	Подтягивание (кол-во)	Отжимание от пола (кол-во)	Поднятие туловища 1 мин.	Прыжки через скакалку в	Поднятие туловища за 1	Прыжки через скакалку в	Отжимание от пола (кол-во)

	раз)		раз)		(кол-во раз)		течение 1 мин. (кол-во раз)		мин. (кол-во раз)		течение 1 мин. (кол-во раз)		раз)	
	Незачёт	Зачёт	Незачёт	Зачёт	Незачёт	Зачёт	Незачёт	Зачёт	Незачёт	Зачёт	Незачёт	Зачёт	Незачёт	Зачёт
7-8 лет	<1	2>	<3	4>	<1 4	15>	<4 9	50>	<1 4	15>	<5 9	60>	<1	2>
9-11 лет	<2	3>	<9	10>	<2 2	23>	<6 9	70>	<1 9	20>	<7 9	80>	<2	3>
12-14 лет	<5	6>	<1 2	13>	<2 9	30>	<7 9	80>	<2 9	30>	<8 9	90>	<5	6>
15-17 лет	<9	10>	<1 9	20>	<4 3	44>	<8 9	90>	<3 9	40>	<9 9	100 >	<9	10>

1. Подтягивание на перекладине производится «хватом сверху» без рывковых движений корпуса тела. Исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. В верхнем положении подбородок должен быть четко выше перекладины, в нижнем положении - локти участника полностью «включены» - вис на прямых руках. Выполняется максимальное количество раз. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками.

2. Отжимания от пола. Упражнение выполняется из положения: упор лежа, руки полностью выпрямлены, спина составляет прямую линию с бедрами и ногами, подбородок поднят, взгляд вперед. Не изменяя положения спина-бедра-ноги согнуть руки в локтях до угла 90^0 , затем выпрямить их до исходного положения. Выполняется упражнение на максимальное количество раз.
3. Поднятие туловища за 1 минуту. Исходное положение: ноги прямые, руки за голову, ноги закреплены (разрешается помощь ассистента). Наклонить туловище с вертикального положения в горизонтальное и возвратиться в исходное положение. Упражнение выполняется на количество раз в течение одной минуты.
4. Прыжки через скакалку за 1 минуту. Оценивается количество прыжков, совершенных участником за 1 минуту. Исходное положение участника – стоя, держа ручки в руках, нижний конец скакалки должен касаться пола за спиной участника. По команде арбитра «Приготовитесь! Старт!» - участник приступает к выполнению упражнения. По завершении упражнения арбитр останавливает участника командой «Стоп!».

Нормативные требования по СФП

Обучающиеся должны знать:

- **Технику безопасности при выполнении нормативных требований**
- **Правила выполнения нормативных требований**

Уметь:

- **Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.**

Методические указания при переводе обучающихся

Решением педагогического совета обучающиеся могут быть:

- **оставлены на повторное обучение (не более одного года), переведены на следующий год обучения.**

IV. Медицинский контроль.

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет ЦРБ г. Кинель, Детское отделение. Медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год. Медицинское обследование включает:

- **врачебное освидетельствование для определения уровня физического**

развития и биологического созревания

- электрокардиографическое исследование клинический анализ крови и мочи;

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

Календарный план-график

Уровень		Ознакомительный		Начальный				Основной		
№ п/п	Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	2
2	Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	2	2
3	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	1
4	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	3	3
5	Тактическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	2	2
6	Спарринги	1	1	2	1	1	1	1	1	1
7	Контрольные и календарные мероприятия	1	1	1	2	1	1	1	1	1
8	Восстановительные мероприятия		1	1	1	1		1		
9	Инструкторская и судейская практика						2	1	1	1
10	Контрольные испытания					1		1	2	1
11	Медицинское обследование	1								
12	Всего часов	14	14	14	14	14	14	14	14	14

V. Литература

1. *Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 287 с.*
2. *Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.*
3. *Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.*
4. *Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: Физкультура и спорт, 1980.*
5. *Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксеров. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 110 с.*
6. *Захаров Е.Н., Карасер А.В., Софонов А.А. Ударная техника рукопашного боя. — М.: Культура и традиция, 2003. — 351 с.*
7. *Калашиников Ю. Б., Малков О. Б... Программа спортивной подготовки для детско-юношеский спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. — М.: Физкультура и Спорт. — 2009.*
8. *Марков Г. В., Романов В. И., Гладков В. Н.. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: Методическое пособие. - М.: Советский спорт. — 2006*
9. *Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК.— М.: ФиС, 1977.*
10. *Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки.— М.: ГЦОЛИФК, 1972.*
11. *Подпалько С.Л., Новиков А.А. Основные результативные технические действия в ВТФ. — М., 2007*
12. *Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 112 с.*
13. *Родионов А.В. Психология спортивного поединка. — М.: Физкультура и спорт, 1968. — 128 с.*

14. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 189 с.
 15. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под ред. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. — М.: Физкультура и Спорт, 2007. — 220 с.
 16. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учебник для слушателей образовательных учреждений и подразделений дополнительного профобразования. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. — 232 с.
 17. Правила соревнований. — М.: Физкультура и Спорт, 2005.
 18. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР). — М., 2001г.
 19. Фехтование: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. К.Т. Булочко. — М.: Физкультура и спорт, 1967. — 431 с.
 20. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974
 21. Хаберзетцер Р. Каратэ-до. Кумитэ, самозащита. — Тирасполь: Модус, 1997. — 264 с.
 22. Шулика Ю. А.. Теория и методика. Спортивное единоборство. — Ростов н/Д: Феникс, 2007
 23. Цой Хонг Хи. Энциклопедия. — М.: Международные отношения, 1991. — 765 с.
- Эпов О. Г., Свищев И. Д., Рослов Д. Н., Киселев В. А., (ВТФ) программа для учреждений дополнительного образования. 2008г.

Перечень Интернет-ресурсов, рекомендуемых для использования в образовательном процессе

1. [www. tkdrussia.ru](http://www.tkdrussia.ru) *Союз России.*
2. www.sport.saratov.gov.ru *Министерство молодежной политики, спорта и туризма Саратовской области*

3. www.school-collection.edu.ru *Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.*
4. www.minsport.gov.ru *Министерство спорта РФ.*

Список литературы, рекомендованной для учащихся:

1. Чой Сунг Мо: Тэквон-До для начинающих.
Издательство «Феникс», пер. Халтуринский 80
2. Вим Бос – Стефано Фаверо – Паоло Джаннерини: Тэквон-До.
3. «Боевые приемы и техника боя». Москва, «Астрель» 2004 г.
4. Йеон Хван Парк, Том Сибурн. Тэквон-До: техника и тактика.
5. «Искусство спарринга и самообороны». Москва, «Астрель», 2004 г.
6. Чой Сунг Мо: Тэквон-До для начинающих.
Издательство «Феникс», пер. Халтуринский 80
7. Сергей Константинович Карамов: «Корейские боевые искусства»
Издательство «Астрель», 129085, г. Москва, пр-д Олимпийского, д.3а
8. Санг Х. Ким: Преподавательское боевое искусство – «Путь мастера»
Издательство «Феникс» 344002, г. Ростов- На- Дону, пер. Соборный 17.
9. Ю.А. Шулина, Я.К. Кблев, Ю.М. Схляхо, Ю.В. Подорув:
10. Дзюдо «Базовая техника, тактика для начинающих»
Издательство «Феникс», пер. Халтуринский 80.