

Принято

решение педагогического совета
МАУДО «СШ по видам единоборств»
протокол № 7
от «19» декабря 2025г.

Утверждено

директор МАУ ДО «СШ по видам
единоборств»
_____ Е.Н. Царев
«30» декабря 2025г.

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа по видам единоборств»

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «тхэквондо ИТФ»**

Срок реализации программы: от 1 года до 12 лет

Авторы-составители:

канд.пед.н., доцент, тренер-преподаватель отделения каратэ А.И. Чикуров
инструктор-методист Панина Наталья Владимировна

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
00A73EBA4032F2E6C4A9B668CBD3637083
Владелец: Царёв Евгений Николаевич
Действителен: с 02.07.2025 до 25.09.2026

Красноярск, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

СОДЕРЖАНИЕ.....	2
1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
2 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	6
2.1 Общая характеристика избранных видов единоборств	6
2.2 Цель, задачи и результаты освоения Программы	6
2.3 Особенности реализации Программы	10
3 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	13
3.1 Сроки реализации этапов обучения, возрастные границы лиц, проходящих обучение и наполняемость групп на этапах обучения	13
3.2 Примерные показатели и объем соревновательной деятельности	13
3.3 Объем и соотношение объемов образовательной деятельности по различным видам подготовки на этапах обучения	14
4 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	15
4.1 Планирование образовательной деятельности	15
4.2 Содержание программного материала	20
4.3 Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований	38
5 КОНТРОЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ.....	39
5.1 Контрольные упражнения для оценки уровня развития двигательных и технико-тактических умений и навыков учащихся	39
5.2 Техника выполнения контрольных упражнений.....	41
5.3 Методические указания по организации процедуры оценки уровня развития двигательных и технико-тактических умений и навыков учащихся	45
6 Материально-техническое и учебно-информационное обеспечение Программы.....	47
6.1 Материально-техническое обеспечение.....	47
6.2 Учебно-информационное обеспечение	48

1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года [20] миссия государства в сфере физической культуры и спорта заключается в формировании культуры и ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества и качества жизни населения, а также создании необходимых условий для поступательного развития сферы физической культуры и спорта.

Решение стратегических задач в сфере физической культуры и спорта направлено на создание условий, обеспечивающих равные возможности гражданам страны вести здоровый образ жизни и систематически заниматься физической культурой и спортом.

Действенным механизмом обеспечения равных возможностей гражданам страны вести здоровый образ жизни и систематически заниматься физической культурой и спортом является система дополнительного образования в области физической культуры и спорта детей и взрослых.

В соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г. [12] дополнительное образование в области физической культуры и спорта направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени, обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Дополнительное образование в области физической культуры и спорта в образовательных организациях реализуется посредством дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта тхэквондо ИТФ муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа по видам единоборств» (далее – Программа) разработана с целью вовлечения детей и молодежи в систематические занятия физической культурой и спортом, получение ими знаний о физической культуре, спорте и избранном виде спорта, а также физического воспитания, физического развития личности, формирования культуры здорового образа жизни и выявления одаренных детей.

Программа способствует:

- обеспечению права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;

- обеспечению непрерывности и преемственности физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;
- содействию развития массового и детско-юношеского спорта, с учетом уникальности спорта, его социальной и образовательной функций, а также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности его субъектов.

Программа разработана в соответствии и на основании:

- Федерального Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г.;
- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» № 28 от 28.09.2020 г.;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» №626 от 27.07.2022 г.;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» №999 от 30.10.2015 г.;
- Приказа Министерства строительства и жилищно-коммунального хозяйства Российской Федерации «Об утверждении свода правил «Комплексы физкультурно-оздоровительные. Правила проектирования» №305\пр от 24.05.2018г.;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений» №МД-520\19 от 16.05.2012 г.;
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации «О направлении методических рекомендаций (Методические рекомендации по обеспечению доступности использования спортивной инфраструктуры общеобразовательных организаций для занятий физической культурой и спортом населением)» № ДГ-1404/06 от 8.09.2021 г.;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработаны и рекомендованы ФГБУ «ФЦОМОФВ», протокол № 4 от 26.05.2021 г.);
- Методических рекомендаций по разработке программ воспитания и их реализации с обучающимися организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (разработаны и рекомендованы ФГБУ «ФЦОМОФВ», протокол № 6 от 19.08.2021 г.);
- правил вида спорта тхэквондо ИТФ;
- Устава муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа по видам единоборств» (далее – Спортивная школа);

- научно-методических изданий в области физической культуры, спорта, педагогики, психологии и т.д.

2 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2.1 Общая характеристика избранных видов единоборств

Единоборства являются эффективным средством реализации основных принципов физической культуры и спорта, так как представляют собой не только строгую систему с традиционными принципами и методами, но и имеют четкую философскую и морально-этическую базу, которая способствует формированию не только физических, но и нравственных, психологических, духовных качеств, которые способны вести личность к самосовершенствованию.

Вид спорта «тхэквондо ИТФ» – корейское боевое искусство, особенностью которого является возможность использования в бою ног для ударов и бросков. В отличие от других корейских единоборств, в тхэквондо не используют оружия, считается, что человеческое тело само по себе очень грозное оружие. Тхэквондо занимаются как мужчины, так и женщины. Особенностью тхэквондо ИТФ является то, что спортивные соревнования проводятся по правилам международной федерации тхэквондо (ITF). Федерация тхэквондо России по версии ИТФ является членом ITF с 1992 года.

Спортивные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах, которые включены во Всероссийский реестр видов спорта и которые содержат в своих наименованиях слова: «весовая категория», «спарринг-командные соревнования», «формальный комплекс», «формальный комплекс-группа», «специальная техника», «специальная техника-группа», «разбивание досок», «разбивание досок-группа», «спарринг постановочный-самооборона».

Дисциплина «Формальные комплексы»

Комплексы упражнений - основа техники тхэквондо. Изучение определенного набора комплексов - обязательное условие при аттестации на цветные и черные пояса. В разных версиях тхэквондо комплексы имеют свои особенности. Тули являются отдельным соревновательным видом. Смыслом комплексов упражнений является бой с тенью, поединок с самим собой, что намного тяжелее, чем схватка с реальным противником. Комплексы обучают приемам, но, что самое главное, способствуют развитию максимальной концентрации в бою. Многие элементы могут быть использованы в близких к реальным ситуациям, особенно в области самообороны.

Дисциплина «спарринг»

Поединки - применение на практике техники тхэквондо. Это бой по правилам, дающий возможность максимально использовать богатый арсенал ударов, продемонстрировать уровень своей техники, стойкость, выносливость, характер, волю к победе.

Разбивание предметов

Разбивание предметов - раздел тхэквондо, развивающий точность и силу ударов. Основной упор делается на совершенно определенные приемы с проявлением максимальных силовых возможностей организма. При испытании силы удара демонстрируется эффективность приемов тхэквондо

посредством разрушения досок или черепицы отработанными приемами рук и ног. Для удачного выполнения силовых приемов необходимы не только техника, быстрота и сила, но и точность.

Силовое разбивание

В тхэквондо ИТФ демонстрация силы удара происходит на станке специальной конструкции, в который закрепляются доски стандартного размера (30х30х1,5 см). Выполняя определённый удар рукой или ногой, необходимо разбить как можно больше досок. Если начальная попытка успешна, количество досок в станке увеличивается.

Специальная техника

Спецтехника показывает возможность эффективной атаки соперников, располагающихся за каким-то препятствием или на большом расстоянии. Спортсмен в прыжке определённым ударом должен разбить доску, закреплённую на значительной высоте, а приземлиться он должен обязательно на ноги.

Самооборона

Этот вид программы демонстрирует прикладные возможности тхэквондо, когда один «герой» противостоит 2-3 соперникам. Спортсмен должен выполнить набор обязательных технических приёмов, продемонстрировать техники уклонения, освобождения от захвата, защиты против оружия.

2.2 Цель, задачи и результаты освоения Программы

Цель Программы - реализация возможности оптимального физического развития детей и молодежи, всестороннего совершенствования физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием.

Для достижения поставленной цели Программой предусмотрено решение следующих задач:

1) образовательные задачи – давать базовые знания в области физической культуры, спорта и избранного вида единоборств, знания о сущности физической культуры, её значении для личности и общества, принципах и правилах рационального и эффективного использования физических способностей в жизни; формировать индивидуальный фонд двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний прикладного характера, в том числе в соответствии с правилами избранного вида единоборств, являющихся необходимой предпосылкой осознанного формирования двигательных умений и навыков, доведение их до необходимой степени совершенства;

2) воспитательные задачи - формировать духовно-нравственные, морально-волевые и этические качества, воспитывать лидерские качества, ответственность и патриотизм; знакомить с основами безопасного поведения при занятиях физической культурой и спортом; формировать навыки здорового образа жизни и регулярных систематических занятий физической культурой и спортом;

3) развивающие задачи – развивать умения и навыки саморегуляции и самоконтроля, способствовать развитию физических способностей, в том числе в избранном виде единоборств;

4) оздоровительные задачи – формировать навык использования факторов физической культуры и спорта для укрепления и многолетнего сохранения здоровья.

Освоение Программы направлено на достижение учащимися следующих результатов в области физической культуры и избранного вида единоборств [3,4]:

1) личностные результаты - формирование чувства национальной принадлежности, уважительного отношения к культуре других народов; развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; обучение навыкам сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, решение спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой, спортом и избранным видом единоборств, здоровому образу жизни;

2) метапредметные результаты - овладение способностью принимать и сохранять учебную задачу, осуществлять поиск средств для её решения; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определять общую цель и путь её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; овладение сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебной деятельности;

3) предметные результаты - формирование представлений и знаний о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья человека, позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, систематические занятия физической культурой, спортом и т. д.); формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), подготовка к выполнению технических требований, в том числе в условиях соревновательной деятельности в соответствии с правилами избранного вида единоборств.

Результатами и критериями оценки освоения Программы на **первой ступени** обучения будут являться:

- овладение элементарными теоретическими знаниями в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни, антидопингового обеспечения и избранного вида единоборств (беседа, обсуждение);
- систематическое посещение учебно-тренировочных, теоретических и практических занятий в соответствии с расписанием (не менее 50% от общего числа занятий в учебном году в соответствии с журналом учета посещаемости);
- стабильность состава учащихся (сохранность контингента на конец учебного года не менее 40% по результатам анализа внутренних локальных актов комплектования);
- формирование двигательных умений и связанных с ними знаний, знакомство с основами техники и тактики избранного вида единоборств (отсутствие снижения показателей оценки двигательных умений, знание основ техники и тактики избранного вида единоборств по результатам контрольных тестов);
- элементарные знания о духовно-нравственных, морально-волевых и этических и лидерских качествах, ответственности и патриотизме, основах безопасного поведения при занятиях физической культурой и спортом, здоровом образе жизни и пользе регулярных систематических занятий физической культурой, спортом и избранным видом единоборств (наблюдение, беседа);
- сохранение здоровья учащихся (отсутствие снижения показателей оценки здоровья по результатам прохождения медицинской диспансеризации).

Результатами и критериями оценки освоения Программы на **второй ступени** обучения будут являться:

- владение теоретическими знаниями в области физической культуры, здорового образа жизни, антидопингового обеспечения и избранного вида единоборств (беседа, обсуждение);
- систематическое посещение учебно-тренировочных, теоретических и практических занятий в соответствии с расписанием (не менее 55% от общего числа занятий в учебном году в соответствии с журналом учета посещаемости);
- стабильность состава учащихся (сохранность контингента на конец учебного года не менее 45% по результатам анализа внутренних локальных актов комплектования);
- формирование двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний, формирование способностей в избранного вида единоборств (отсутствие снижения показателей оценки двигательных умений и навыков, владение основами техники и тактики избранного вида единоборств по результатам контрольных тестов);
- знания о духовно-нравственных, морально-волевых и этических и лидерских качествах, ответственности и патриотизме, основах безопасного поведения при занятиях физической культурой и спортом, здоровом образе

жизни и пользе регулярных систематических занятий физической культурой и спортом (наблюдение, беседа);

- сохранение здоровья учащихся (отсутствие снижения показателей оценки здоровья по результатам прохождения медицинской диспансеризации).

Результатами и критериями оценки освоения Программы на **третьей ступени** обучения будут являться:

- владение широким кругом теоретических знаний в области физической культуры, здорового образа жизни, антидопингового обеспечения и избранного вида единоборств (беседа, обсуждение);

- систематическое посещение учебно-тренировочных, теоретических и практических занятий в соответствии с расписанием (не менее 60% от общего числа занятий в учебном году в соответствии с журналом учета посещаемости);

- стабильность состава учащихся (сохранность контингента на конец учебного года не менее 50% по результатам анализа внутренних локальных актов комплектования);

- совершенствование двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний, формирование способностей в избранного вида единоборств (отсутствие снижения показателей оценки двигательных умений и навыков, владение техникой и тактикой избранного вида единоборств на соответствующем уровне по результатам контрольных нормативов);

- знания о духовно-нравственных, морально-волевых и этических и лидерских качествах, ответственности и патриотизме, основах безопасного поведения при занятиях физической культурой и спортом, здоровом образе жизни и пользе регулярных систематических занятий физической культурой и спортом (наблюдение, беседа);

- сохранение здоровья учащихся (отсутствие снижения показателей оценки здоровья по результатам прохождения медицинской диспансеризации).

2.3 Особенности реализации Программы

Форма получения дополнительного образования в области физической культуры и спорта в соответствии с Программой - очная.

Основными формами организации образовательного процесса в соответствии с Программой являются:

- учебно-тренировочное занятие;
- физкультурное мероприятие и спортивное соревнование;
- теоретические и практические занятия (лекция, семинар, мастер-классы и т.д.).

Образовательный процесс реализуется в форме групповых и индивидуальных занятий различной направленности.

Направленность Программы – физкультурно-оздоровительная.

Программа реализуется на следующих этапах обучения:

- первая ступень – продолжительность обучения составляет от 1 года до 4 лет (в зависимости от возраста зачисления на ступень);

- вторая ступень – продолжительность обучения составляет от 1 года до 6 лет (в зависимости от возраста зачисления на ступень);
- третья ступень – продолжительность обучения составляет 1-2 года (в зависимости от возраста зачисления на ступень).

Общая продолжительность реализации программы составляет от 1 года до 12 лет (в зависимости от возраста зачисления на ступень).

Продолжительность обучения в учебном году составляет 43 недели.

Для решения задач Программы также рекомендовано проведение оздоровительных смен продолжительностью от 14 до 21 дня в спортивно-оздоровительных лагерях и обучение по индивидуальным планам.

Субъектами обучения являются:

- дети и молодежь с 7 до 18 лет
- тренеры-преподаватели;
- специалисты в области физической культуры и спорта, осуществляющие административное, финансовое, медицинское, материально-техническое, методическое и иные виды обеспечения реализации Программы;
- родители учащихся или лица их замещающие;
- иные субъекты физической культуры и спорта в соответствии с ФЗ №329-ФЗ (органы исполнительной власти и местного самоуправления, спортивные федерации, спортивные клубы и т.д.)

К обучению допускаются лица без предъявления специальных требований к уровню образования, гендерной принадлежности, физического и социального развития, круга интересов и особенности личностных характеристик.

Комплектование учебных групп осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Зачисление лиц осуществляется на любой из этапов обучения (ступень) в соответствии с возрастом в текущем году по заявлению родителей (лиц их замещающих) при отсутствии медицинских противопоказаний (наличие медицинской справки) для занятий физической культурой, спортом и избранным видом единоборств.

Перевод на следующий этап обучения (ступень) осуществляется при достижении учащимся соответствующего возраста в текущем году, отсутствии медицинских противопоказаний (наличие медицинской справки) для занятий физической культурой, спортом и избранным видом единоборств, без предъявления требований к уровню освоения знаний, умений и навыков в области физической культуры, спорта и избранного вида единоборств.

Отчисление учащихся осуществляется по заявлению родителей (лиц их замещающих) без указания причин.

В случае выбытия учащегося в течение учебного года тренер-преподаватель может доукомплектовать группу.

В зависимости от условий организации занятий, а также условий проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований, обучение осуществляется на основе обязательного соблюдения правил

техники безопасности, охраны труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении учебно-тренировочных мероприятий, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма в целях сохранения здоровья учащихся.

Контроль осуществляется по следующим направлениям:

- систематичность посещения учебно-тренировочных, теоретических и практических занятий физической культурой и избранным видом единоборств;

- уровень двигательных умений, навыков, и связанных с ними знаний, в том числе технических в соответствии с избранным видом единоборств, умение демонстрировать полученные навыки в игровой и соревновательной видах деятельности;

- уровень овладения теоретических знаниями в области физической культуры, спорта, избранного вида единоборств и антидопингового обеспечения;

- личностные качества;
- сохранность здоровья.

3 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

3.1 Сроки реализации этапов обучения, возрастные границы лиц, проходящих обучение и наполняемость групп на этапах обучения

Сроки реализации этапов обучения, возрастные границы лиц, проходящих обучение, и наполняемость групп на этапах обучения, представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Сроки реализации этапов обучения и возрастные границы лиц, проходящих обучение, по отдельным этапам

Этап обучения	Срок реализации этапа (кол-во лет)	Возраст зачисления на этап (кол-во лет)
Первая ступень	1	7-10
Вторая ступень	6	11-15
Третья ступень	2	16 и старше

Таблица 2

Наполняемость групп на этапах обучения

Этап обучения	Период	Оптимальная наполняемость группы (человек)
Первая ступень	Весь период	12
Вторая ступень	Весь период	12
Третья ступень	Весь период	8-10

3.2 Примерные показатели и объем соревновательной деятельности

При реализации Программы с целью контроля успеваемости учащихся, а также повышения мотивации к систематическим занятиям физической культурой, спортом и избранным видом единоборств, решения воспитательных задач могут проводиться контрольные спортивные соревнования или физкультурные мероприятия. Их проведение может осуществлять как в рамках проведения учебно-тренировочных занятий и физкультурных мероприятий, так и в форме участия в официальных спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях различного уровня (но не выше регионального).

Таблица 3

Примерные показатели соревновательной деятельности

Этап обучения	Виды соревнований	Количество (шт)
Первая ступень	Контрольные	-
Вторая ступень	Контрольные	2
Третья ступень	Контрольные	3

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

№	Наименование соревнований	Первая ступень	Вторая ступень	Третья ступень
1	Контрольные соревнования в рамках учебно-тренировочных занятий	-	1	1
2	Спортивные соревнования и физкультурные мероприятия по избранному виду единоборств Спортивной школы	-	1	1
3	Спортивные соревнования и физкультурные мероприятия по избранному виду единоборств муниципального уровня	-	-	1

3.3 Объем и соотношение объемов образовательной деятельности по различным видам подготовки на этапах обучения

Объем и соотношение образовательной деятельности по различным видам подготовки на этапах обучения представлены в таблицах 5 и 6.

Таблица 5

Объем образовательной деятельности

Этапный норматив	Первая ступень	Вторая ступень	Третья ступень
Количество часов в неделю	4	6	6
Общее количество часов в год	172	258	258
Количество тренировок в неделю	2	3	3

С целью большего охвата учащихся, максимальный объем образовательной деятельности на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового образовательного объема.

Таблица 6

Соотношение объемов образовательной деятельности по различным видам подготовки на этапах обучения

	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Первая ступень	Вторая ступень	Третья ступень
1.	Общая физическая	90	92	90

	подготовка			
2.	Специальная физическая подготовка	18	50	50
3.	Технико-тактическая подготовка	18	50	50
4.	Теоретическая подготовка и антидопинговые мероприятия	16	20	20
5.	Воспитательные мероприятия	28	38	32
6.	Контрольное тестирование	2	2	4
7.	Медицинское обследование	-	2	2
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	6
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4
	Общее количество часов в год (43 недели)	172	258	258
	Количество часов в неделю	4	6	6
	Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	2	3	3

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

4.1 Планирование образовательной деятельности

При организации образовательной деятельности Программой предусмотрены следующие виды планирования:

- годовой учебно-тренировочный план;
- календарный план - график;
- перечень учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (при наличии мероприятий данной категории);
- режим образовательного (учебно-тренировочного) процесса;
- рабочая программа тренера-преподавателя;
- календарный план воспитательной работы;
- план антидопинговых мероприятий;
- планы-конспекты учебно-тренировочных, теоретических и практических занятий для каждой группы с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки и т.д.

Годовой учебно-тренировочный план ежегодно составляется и утверждается Спортивной школой на учебный год (43 недели (в часах)), определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки, распределяет учебное время, отводимое на их освоение.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в часах из расчета 1 час = 60, с учетом возрастных особенностей учащихся и не должна превышать 2 часов (120 минут).

Для решения задач Программы также рекомендовано проведение оздоровительных смен продолжительностью от 14 до 21 дня.

Календарный план - график составляется и утверждается Спортивной школой на учебный год и определяет календарные периоды проведения различных мероприятий, в части требований к объему соревновательной деятельности, периодов прохождения контрольных тестов, воспитательных мероприятий, теоретических и практических занятий, медицинского обследования, спортивных соревнований и т.д.

В режиме учебно-тренировочного процесса указывается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный приказом директора Спортивной школы на учебный год, согласованный с тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха учащихся.

Режим учебно-тренировочного процесса составляется для каждой группы с учетом единовременной пропускной способности объекта спорта и включает в себя: наименование вида спорта (спортивной дисциплины); ФИО тренера-преподавателя; этап обучения; дни недели; количество учебных часов в неделю; место проведения учебно-тренировочных занятий; количество учащихся; время начала и окончания учебно-тренировочного занятия.

Учебно-тренировочные, теоретические и практические занятия не должны начинаться ранее 8:00 часов утра и заканчиваться не позднее 20:00 часов. Для учащихся в возрасте 16–18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем на каждый реализуемый им этап обучения на основании Программы.

Структура и содержание рабочей программы:

1) титульный лист оформляется на бланке Спортивной школы, с размещением грифа согласования с руководителем, указанием названия рабочей программы, ФИО тренера-преподавателя, реализуемого этапа обучения, срока реализации;

2) пояснительная записка содержит цели, задачи и прогнозируемый результат обучения;

3) нормативно-методический инструментарий содержит годовой учебно-тренировочный и планы обучения на каждый месяц, либо годовой календарный план-график обучения;

4) режим учебно-тренировочного процесса.

Годовой учебно-тренировочный план (для реализуемого этапа) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки, распределяет учебное время, отводимое на их освоение, на этапе обучения. Разрабатывается на основании годового учебно-тренировочного плана (учебный план) Спортивной школы на 45 недель (в часах).

План на месяц или годовой календарный план обучения содержит информацию о проведении групповых и индивидуальных учебно-тренировочных (в соответствии с режимом учебно-тренировочного процесса на календарный год), теоретических и практических занятий, антидопинговых и воспитательных мероприятий, контрольного тестирования, спортивных соревнований, медицинского обследования, инструкторской и судейской практики.

Планирование учебно-тренировочных (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности), теоретических и практических занятий осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Календарный план воспитательной работы ежегодно составляется и утверждается Спортивной школой на учебный год, и должен включать мероприятия по формированию духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитанию лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннего гармоничного развития физических качеств; укрепления здоровья спортсмена; основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитию и совершенствованию навыков саморегуляции и самоконтроля; привитию навыков здорового образа жизни (таблица 7).

Таблица 7

Направления воспитательной работы и формы проведения мероприятий

№	Направление работы	Мероприятие
1	Формирование уважения и развитие интереса к традициям Спортивной школы	Разработка и ведение интерактивных страниц о жизни Спортивной школы
2	Пополнение знание о выдающихся деятелях спорта, культуры, искусства прошлых лет и современности	Посещение музеев, театров, выставок, знакомство с представителями спорта, культуры и искусства

3	Раскрытие ценности семьи, популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях	Посещение различных физкультурных мероприятий учащимися совместно с членами семьи
4	Обучение этикету (поведение в обществе, на спортивных соревнованиях, в семье)	Беседы, творческие мастерские и т.д.
5	формирование положительных взаимоотношений между людьми разного возраста и пола, общечеловеческих ценностей, уважительного отношения, ответственности за совершения преступлений и проступки	беседы, семинары, мастер-классы
6	Профилактика экстремизма, ксенофобии, буллинга, агрессивного поведения.	беседы, семинары, конкурсы
7	Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений	Лекции, семинары, мастер-классы
8	Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил). Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде	Дни здоровья, творческие мероприятия, тематические занятия, конкурсы, фестивали
9	Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и т.д.) пропаганда физической культуры и спорта среди обучающихся образовательных организаций, приобщение к общественно-полезному труду	Организация и проведение праздников и физкультурных мероприятий, уход за объектами спортивной инфраструктуры
10	Участие в экспериментальных, инновационных и творческих проектах	Научные и творческие проекты, конференции, конкурсы
11	Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), учащихся, тренеров-преподавателей	Открытые занятия, походы на природу, в театр, кино

Календарный план антидопинговых мероприятий ежегодно составляется и утверждается Спортивной школой на учебный год, и должен включать мероприятия по проблеме допинга.

Примерный перечень тем и антидопинговых мероприятий

№	Тема	Форма проведения мероприятий	Сроки
1	Антидопинговые правила	Беседа, использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья	Январь
2	Нарушение антидопинговых правил		Апрель
3	Последствия применения допинга для здоровья и спортивной карьеры		Сентябрь
4	Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА)	Лекция, беседа	Февраль
5	Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика		Апрель
6	Российское антидопинговое агентство (РУСАДА)		Октябрь
7	Антидопинговая пропаганда	Организация локаций во время массовых спортивных мероприятий с использованием антидопинговой пропаганды	Во время спортивных соревнований
8	Антидопинговое законодательство	Лекция, беседа	Февраль
9	Правила допинг-контроля		Май
10	Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список		Август
11	Применимые требования к предоставлению информации о местонахождении (Пул, система АДАМС)		Октябрь
12	Контроль знаний Антидопинговых правил согласно кодексу ВАДА	Тестирование	Один раз в квартал
13	Сотрудничество с ФМБА по Красноярскому краю	Профилактики использования допинга	1 раз в 6 месяцев

Образовательный процесс реализуется в соответствии с общепедагогическими принципами: принцип научности, принцип доступности, принцип сознательности и активности, принцип наглядности; принцип индивидуализации; принцип систематичности и последовательности, принцип прочности усвоения знаний, принцип связи теории с практикой, принцип соответствия обучения возрастным и индивидуальным особенностям (принцип личностного подхода в обучении), принцип воспитывающего обучения.

Также образовательный процесс реализуется в соответствии со специфическими принципами: принцип непрерывности; принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания тренирующих воздействий, принцип адаптивного сбалансирования динамики

нагрузок, принцип циклического построения системы занятий, принцип возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физической подготовки.

Каждое занятие должно состоять из подготовительной, основной и заключительной частей. Данная структура подходит ко всем возможным комбинациям организационных форм и упражнений.

Теоретическая подготовка проводится как в форме отдельно организованных теоретических и практических занятий, по средствам бесед, лекций, мастер-классов и т.д., а также непосредственно в рамках учебно-тренировочных занятий.

4.2 Содержание программного материала

Примерные темы для организации теоретической подготовки. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями (организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря). История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов и её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История избранного вида единоборства. Избранный вид единоборства и его влияние на физическое развитие, и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений; последствия применения допинга для здоровья.

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий состоит в повышении уровня осведомленности учащихся в вопросах антидопинга.

Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до молодежи материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой».

Необходимым условием эффективной реализации антидопинговой профилактики является разработка и выпуск обучающих комплектов, в которые войдут печатные материалы (брошюры, открытки, плакаты, календари, стикеры и др.) и компакт-диск.

Дополнительно в рамках проведения спортивных мероприятий и фестивалей необходимо распространять брошюры, значки, ручки и т.д.

Во время проведения спортивных мероприятий (соревнований, турниров, фестивалей) необходимо:

- проведение активной антидопинговой пропаганды (например, «молодежь против допинга!») и пропаганды принципов честной игры с использованием плакатов, лозунгов, растяжек и др.;

- распространение брошюр, открыток, стикеров, значков, ручек, и др. на тему антидопинга.

В целях повышения эффективности профилактической работы по линии борьбы с допингом среди молодежи в дальнейшем планируется провести ряд дополнительных мероприятий:

- разработать и реализовать проект повышения уровня осведомленности в вопросах допинга тренеров;
- разработать и внедрить «Антидопинговый час» в тренировочный процесс;
- развивать сотрудничество с другими организациями для обмена опытом в вопросах профилактики использования допинга.

Общая физическая подготовка

Задачи ОФП:

- всестороннее развитие организма учащихся, формирование двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;
- создание условий для активного отдыха в период снижения учебно-тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов);
- устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по этапам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств учащихся. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Таблица 9

Сенситивные периоды развития физических качеств
(по Л.П. Матвееву, 1999)

Физические качества		Возраст, лет									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Сил	Собственно - силовые				Д	Д		М			ДМ

	Скоростно - силовые			Д	М		Д	Д	М	М	
Скоростные	Частота движений		Д		Д		М				
	Скорость одиночного движения			Д	М				М	М	
	Время двигательной реакции				Д	М				М	
К длительному выполнению работы	Статический режим	Д		Д	Д	Д		Д	М		Д
	Динамический режим			Д	Д	ДМ	М			М	
	Зона максимальной интенсивности				Д			Д	М	М	
	Зона субмаксимальной интенсивности			Д	М			Д		М	М
	Зона большой интенсивности		Д	Д М	ДМ	Д		Д		М	М
	Зона умеренной интенсивности		ДМ		М				М	М	
Координационные	Простые координации	ДМ	ДМ				Д		М		
	Сложные координации			Д	М		Д		М		
	Равновесие	Д	ДМ	Д		Д			М		
	Точность движений		ДМ				Д		М		
Гибкость		Д	ДМ	Д		Д	ДМ		Д		Д

Скоростные способности представляют собой комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательного действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Предполагается, что выполнение задания в этих условиях длится небольшое время, и утомление не возникает. Для развития элементарных форм быстроты широко используются специальные подготовительные упражнения, направленные на развитие, как отдельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование в

целостных двигательных действиях. Для этого используются гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры, проводимые по упрощенным правилам, эстафеты, бег на коротких отрезках, метания облегченных снарядов, прыжки, предъявляющие высокие требования к скоростным качествам и включающие элементы быстрого реагирования на внезапные сигналы. При развитии скоростных способностей продолжительность пауз между упражнениями следует планировать так, чтобы к началу очередного упражнения возбудимость центральной нервной системы была повышена, а функциональные затраты в организме уже в значительной мере восстановлены. Скоростные упражнения целесообразно проводить сериями с интервалами отдыха между упражнениями 3–5 мин, а между сериями – 10–15 мин. В паузах можно использовать восстановительные и тонизирующие процедуры с целью обеспечить оптимальные условия для выполнения упражнений на пределе скоростных возможностей.

Таблица 10

Примерный перечень средств развития скоростных способностей

№	Упражнения	Первая ступень	Вторая ступень	Третья ступень
Для развития быстроты реакции				
1	Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной вперед, из упора на коленях	X	X	X
2	Чередование основных движений: ходьба - прыжки, прыжки – приседания	X	X	X
3	Изменение направления движений при ходьбе и беге по сигналу	X	X	X
4	Ходьба, бег по кругу, по неожиданному сигналу (свистку, хлопку) максимально быстро выполнить какое-либо упражнение (приседания, повороты, хлопки руками и т.д.)	X	X	X
5	Броски мячей в цель на скорость по сигналу (каждое движение выполняется 2 – 3 раза на скорость)		X	X
6	Изменение интенсивности движений: ходьба - бег интенсивный, бег медленный - бег с ускорением (каждое движение выполняется 2 – 3 раза на скорость)		X	X
7	Выполнение общеразвивающих упражнений (движения рук и ног, приседания, повороты и наклоны туловища) с предметами и без предметов по сигналу (каждое движение выполняется 2 – 3 раза на скорость)	X	X	X
Для развития способности в короткое время увеличивать темп движения				
8	Бег в максимальном темпе на дистанции 20-25-30м 5-6 раз		X	X
9	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад		X	X
10	Бег с ускорением		X	X

11	Сделать как можно больше движений за 5, 10, 15 с (хлопки руками над головой, вращение рук, число шагов при беге на месте, подскоки на месте на заданную высоту, прыжки со скакалкой, приседания, попеременное или одновременное поднимание гантелей, гири)		X	X
Для развития умения приспосабливать и регулировать длину бегового шага				
12	Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном)	X	X	X
13	Бег скрестным шагом по обручам	X	X	X
Беговые упражнения				
14	Пробегание отрезков 40-50м			
15	Пробегание отрезков под уклоном			
16	Пробегание отрезков 50-60м по ветру или за движущимся лидером		X	X
17	Пробегание отрезков 30-40м с высокого или низкого старта;		X	X
18	Семенящий бег	X	X	X
19	Бег с высоким подниманием бедра	X	X	X
20	Бег прыжками	X	X	X
21	Бег с захлестыванием голени назад	X	X	X
22	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад (колесо)		X	X
23	Беговое движение ногами – «педаляж»		X	X
24	Прыжки на одной ноге	X	X	X
25	Быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте		X	X
26	Бег на месте 15 сек.	X	X	X
27	Имитация быстрого бега в висе на перекладине		X	X
28	Бег по отметкам		X	X
29	Имитация работы рук с заданной частотой		X	X
30	Подвижные игры, эстафеты	X	X	X
31	Бег с ускорением 60-120м; бег с хода 30-60м, повторный бег в 1/2-3/4 силы и с максимальной скоростью		X	X

Для эффективного воспитания скоростных способностей все используемые упражнения необходимо выполнить с максимальной или околорексимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим требованиям:

- техника упражнений должна обеспечивать возможность их выполнения на предельных скоростях (для детей это должны быть достаточно простые упражнения);
- упражнения должны быть настолько хорошо освоены учащимися, чтобы во время их выполнения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

- продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу их выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

Гибкость представляет собой морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.

Различают активную гибкость (проявляющуюся в результате собственных мышечных усилий) и пассивную (выявляемую путем приложения внешних усилий и придания инерции движущейся части тела).

Некоторые специалисты рекомендуют выделять еще одну форму проявления гибкости – амплитуду движений (проявляемую в целостных двигательных актах), обусловленную не только подвижностью суставов и эластичностью мышц, но и межмышечной координацией.

Эта форма гибкости особенно независимо проявляется в быстрых движениях.

Проявление гибкости зависит от ряда факторов:

- анатомического строения костей и суставов;
- центрально-нервной регуляции тонуса мышц;
- функционального состояния;
- внешнесредовых условий.

Под влиянием рациональной тренировки, основанной на применении широко амплитудных, мягких движений, выполняемых с невысокой скоростью, понижается уровень напряжения растягиваемой мышцы и увеличивается ее длина. Напротив, быстрые, резкие движения вызывают в мышцах активную ответную, защитную реакцию, активизируя их сокращение.

Развитию пассивной гибкости способствует использование пассивных статических или повторных амплитудных движений, выполняемых с помощью партнера или различных отягощений (гантели, амортизаторы, эспандеры и т.п.), с использованием собственной силы (например, притягивания туловища к ногам, ног к груди и т.п.) или собственной массы тела.

Активную гибкость развивают упражнения, в которых используются активные сокращения и растягивания собственных мышц-антагонистов. Это различного рода наклоны, повороты, маховые и пружинистые движения. Такие упражнения выполняются как без отягощений, так и с отягощением. Применение отягощений (гантели, манжеты, набивные мячи, амортизаторы и т.п.) повышают эффективность упражнений вследствие увеличения амплитуды движений за счет использования их инерции.

При выполнении упражнений, направленных на развитие гибкости, необходимо учитывать, что максимальная амплитуда растягивания мышцы достигается через 10–20 с – при длительном растягивании и через 15–25 с – при многократном повторении кратковременных движений. Максимальная величина гибкости может удерживаться в течение 15–30 с., а затем, в результате утомления мышцы, начинает уменьшаться. Для различных суставов количество движений, необходимых для достижения максимальной

амплитуды, а также количество движений, при которых амплитуда удерживается на максимальном уровне, неодинаково.

Выбор упражнений вытекает из специализации и уровня развития двигательных умений и навыков учащихся. Упражнения должны неоднократно достигать предела движения. Между упражнениями на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление. При этом продолжительность пауз колеблется в широком диапазоне (от 10–15 с до 2–3 мин) и зависит от характера упражнений, их продолжительности, а также от объема мышц, вовлеченных в работу.

Упражнения на развитие гибкости могут составлять программы отдельных учебно-тренировочных занятий. Однако чаще их планируют в комплексных занятиях, в которых наряду с развитием гибкости проводится силовая подготовка. Также упражнения на гибкость могут с успехом чередоваться с упражнениями, требующими проявления быстроты, ловкости, на расслабление. Эти упражнения широко используются и в разминке перед основной частью тренировочного занятия, к чему, в принципе, необходимо относиться с очень большой осторожностью.

Существует мнение, что у детей гибкость больше, чем у взрослых. Это не всегда так. Однако, бесспорно, в детском и подростковом возрасте имеются благоприятные предпосылки для воспитания гибкости. В этот период организм детей более пластичен. Наряду с этим, у женщин уровень гибкости, как правило, выше, чем у мужчин, у девочек – выше, чем у мальчиков. Способствует увеличению гибкости интенсивная разминка, согревающие процедуры – массаж, горячая ванна, специальные мази и растирки, локальное или глобальное повышение температуры за счет окружающей среды.

Гибкость следует совершенствовать систематически; лишь после многократных повторений упражнений можно добиться увеличения амплитуды движения. Наибольший эффект при воспитании гибкости достигается в том случае, если занятия проводятся ежедневно или 2 раза в день. Кроме этого, необходимо, чтобы спортсмены выполняли эти упражнения самостоятельно во время утренней гимнастики.

Примерный перечень средств развития гибкости

№	Упражнения	Первая ступень	Вторая ступень	Третья ступень
1	Упражнение «Мостик». Необходимо, чтобы упражнение выполнялось с прямыми ногами и руками.	X	X	X
2	Упражнение «Выкруты с гимнастической палкой»	X	X	X
3	Шпагаты (продольный, поперечный)	X	X	X
4	Упражнение «Наклон вперед из и.п. стоя на возвышении» Выполняя наклон вперед важно проследить за прямым положением ног в коленном суставе	X	X	X

Координационные способности можно определить, как совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции.

К элементарным формам проявления координационных способностей относят:

- способность к обучению новым движениям;
- способность к дифференцированию различных параметров движения (временных, пространственных, силовых и др.);
- способность к ориентированию в пространстве;
- способность к равновесию;
- способность к соединению (комбинированию) движений;
- способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке двигательной задачи;
- способность к выполнению заданий в заданном ритме;
- способность к управлению временем двигательных реакций;
- способность предвосхищать различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом;
- способность к рациональному расслаблению мышц.

Основными особенностями упражнений, направленных на совершенствование координационных способностей, являются их новизна, сложность, нетрадиционность, возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач.

При воспитании координационных способностей используют следующие методические подходы:

- обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности;
- воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки;
- повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий;
- совершенствование статического и динамического равновесия.

Перечень средств развития координационных способностей

№	Упражнения	Первая ступень	Вторая ступень	Третья ступень
1	Стоя, держа прямые или полусогнутые руки перед собой, выполнять круговые движения кистями рук: сначала одновременно по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки, наконец, одновременно одной рукой по часовой стрелке, другой – против, затем руки поменять. Для развития координации движений желательно упражнение выполнять не синхронно. Руки свободные, не напрягать, можно сжать в кулаки (минимум по 5 раз в каждую сторону).	X	X	X
2	Развести руки в стороны, выполнять круговые движения в локтевом суставе в том же направлении	X	X	X
3	Прямые руки в стороны, выполнять круговые движения руками в плечевом суставе в том же направлении	X	X	X
4	Расслабленные руки свободно висят параллельно туловищу, выполнять круговые движения плечами	X	X	X
5	Приседания, прямые руки перед собой (минимум 1 раз).	X	X	X
6	Приседания, прямые руки в стороны (минимум 1 раз).	X	X	X
7	Приседания, прямые руки назад, по возможности стараться держать руки прямыми сзади параллельно полу, при этом туловище не должно нагибаться вперед (минимум 1 раз).	X	X	X
8	Отжимания в упоре лежа, руки шире плеч (минимум 1 раз).		X	X
9	Стоя, прямые ноги вместе, наклоны вперед, руками стараться достать пола (в дальнейшем грудью стараться достать колени). Ноги прямые, в коленях не сгибать (минимум 1 раз).	X	X	X
10	Стоя, прямые ноги вместе, наклоны влево и вправо, стараться как можно ниже наклониться, руки в произвольном положении (минимум 1 раз в каждую сторону).	X	X	X
11	Стоя, руки перед собой, полусогнуты в локте на уровне груди, ладонями друг к другу, круговые вращения головой в обе стороны. Руки напрягать не нужно (минимум 2 раза в каждую сторону).	X	X	X
12	Прыжки через высоту (высоту регулируйте самостоятельно, постепенно увеличивая ее – удобнее, когда вы положите перед собой что-то, хоть ваши тапочки, и будете через них прыгать). Вперед, вправо, влево, назад (минимум 1 раз в	X	X	X

	каждую сторону). Прыжки должны быть очень мягкие, как у кошки, ноги всегда вместе.			
13	Стоя наклоны назад, полусогнутые руки перед собой (минимум - 2 наклона), ноги прямые.	X	X	X
14	Наклоны вперед, сидя на полу, прямые ноги вместе - наклоны вперед (стараться грудью достать колени, ноги не сгибать) (минимум 5 раз).	X	X	X
15	Прямые ноги вместе или на ширине плеч, встать на носки и обратно (минимум 3 раза).	X	X	X
16	В упоре лежа отжимания на кулаках (минимум 1 раз).		X	X
17	Лежа на спине, прямые ноги закинуть за голову (руки за головой или свободно лежат, но не в стороны) (минимум 1 раз).	X		
18	В упоре лежа отжимания на подушечках пальцев (минимум 1 раз).		X	X
19	Встать на пятки, пальцами ног не касаясь пола (для начала постараться стоять так, не сходя с места) - приседания на пятках, с места стараться не сходить (минимум 1 раз).	X	X	X
20	Лежа на спине, встать на мостик (стойка на руках и ногах, прогнувшись вверх) (минимум 1 раз).	X	X	X
21	Лежа на спине, поднять туловище и наклониться к ногам, ноги не сгибать и стараться от пола не отрывать (минимум 1 раз).	X	X	X
22	В упоре лежа стоять на кончиках пальцев (не на подушечках пальцев, а на кончиках), в дальнейшем отжимания на кончиках пальцев (минимум 1 раз, стоять минимум 5 сек. до 1 мин.).		X	X
23	Приседания на одной ноге, другая нога впереди, прямая (пистолет) (минимум 1 раз на каждой ноге).		X	X
24	Стоя, полусогнутые руки, держа перед собой, махи прямой ногой как можно выше: вперед, назад и в стороны (минимум по 1 разу). То же другой ногой.		X	X
25	Упражнения на кисть и пальцы, лучше всего воспользоваться эспандером (минимум по 5 сжиманий каждой рукой).		X	X
26	Наклоны вперед, сидя на полу, прямые ноги как можно шире, ноги не сгибать, грудью стараться достать пола (минимум 5 раз).	X	X	X
27	Стоя приседания на одной ноге, вторую ногу согнуть назад и обхватить сзади рукой. Присесть, пока согнутая нога коленом не коснется пола, потом встать. Все это время стараться с места не сходить и удерживать равновесие (минимум 1 раз на каждой ноге).		X	X
28	Лежа на спине, поднимать прямые ноги вместе под углом 30° над полом (держат минимум 5 сек. до 1 мин.).	X	X	X

29	Стоя, локти рук соединить вместе и прижать к животу, при этом руки держать перед собой параллельно полу. Повороты кистей на 180° и обратно, локти не разводить, спина прямая, для усложнения можно сжать руки в кулаки (минимум 3 поворота).		X	X
30	В упоре лежа отжимания, стоя на тыльной стороне запястья (ладони повернуты к груди) (минимум 1 раз).		X	X
31	Стоя на носках, приседать с одновременными круговыми вращениями головой (направление вращения с каждым приседанием лучше менять – сначала по часовой стрелке, затем - против). С места стараться не сходить, вращения производить тщательно (минимум 3 раза).	X	X	X
32	В упоре лежа отжимания, стоя на кулаках (минимум 1 раз).		X	X
33	Перекаты: из положения стоя ноги вместе присесть на правой ноге, одновременно левой плавно скользя назад, затем перенести вес тела на левую ногу, подтянуть правую к левой и встать. Положение рук произвольно. То же, поменяв ноги. Повторить упражнение с вариацией – скольжения вправо и влево попеременно. (Движения должны быть плавными, перетекающими одно из другого, нерезкими). Минимум 1 раз для каждого вида.		X	X
34	Шпагаты - все три вида (правой ногой вперед, левой ногой вперед и поперечный). Если полностью сесть на шпагат не получается, повторить минимум 3 попытки на каждый вид.	X	X	X
35	Под колено каждой ноги положить по теннисному мячу и, полуприсев, чтобы не выпали мячи, держать минимум 15 секунд.		X	X
36	Сесть и встать по-турецки без помощи рук, стараясь держать равновесие и не сутулиться (минимум 1 раз).		X	X

Равновесие - это способность сохранять устойчивое положение своего тела.

Равновесие развивается в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры, также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела.

**Методические приемы совершенствования способности
поддерживать равновесие.**

Способы повышения требований к способности поддерживать равновесие	Реализации приема в действиях
Удлинение времени сохранения неустойчивой позы	Продление фазы неподвижной фиксации тела в позе «ласточка», в положении горизонтального наклона туловища назад в стойке на одной ноге, в стойке на руках и т.д.
Временное исключение или ограничение зрительного самоконтроля	Статические упражнения и повороты на гимнастическом бревне или парные и групповые акробатические упражнения с повязкой на глазах
Уменьшение площади опоры	Статические и динамические упражнения на рейке, гимнастической скамейке или на зауженном бревне; прыжки и другие перемещения на одной ноге
Увеличение высоты опорной поверхности или расстояния от центра тяжести тела до опоры	Передвижение и фиксация поз на ходулях; выполнение упражнений на гимнастическом бревне или брусьях увеличенной высоты
Введение неустойчивой опоры	Упражнения на качающемся бревне, горизонтально подвешенном канате, скользящей на роликах площадке
Включение предварительных и сопутствующих движений, затрудняющих сохранение равновесия	Фиксация статических положений после вращательных движений (на полу, на гимнастическом бревне, на льду и т. п.); жонглирование мячами или другими предметами в неустойчивой позе (в стойке на одной ноге, в положении «ласточка» и т. п.)
Введение сбивающего противодействия партнера	Перетягивание партнера в относительно неустойчивой «стойке»; приемы единоборства с задачей сохранить устойчивость позы; «Бой петухов»
Использование условий естественной среды, усложняющих поддержание равновесия при перемещениях	Бег, передвижение на лыжах, езда на велосипеде по сильнопересеченной местности, при различном состоянии трассы, в затрудняющих погодных условиях

Силовые способности можно определить, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

В зависимости от природы сопротивления движению все силовые упражнения делятся на три группы:

1. Упражнения с внешним сопротивлением:

- вес предметов;
- противодействие партнера;
- сопротивление упругих предметов;
- сопротивление внешней среды (например: бег против ветра, в гору, по воде и т.п.);

- сопротивление, создаваемое на тренажерах.
- 2. Упражнения с отягощением весом собственного тела.
- 3. Упражнения с самосопротивлением (при одновременном напряжении мышц антагонистов).

Все эти упражнения могут выполняться как в динамическом (с перемещением), так и изометрическом (без перемещения) режимах.

Только предельные мышечные напряжения позволяют достигать существенного прогресса в увеличении силы; попытки тренировать мышечную силу, не прибегая к максимальным силовым напряжениям, оказываются малоэффективными.

Существуют три способа создания максимальных силовых напряжений в динамическом режиме:

- преодоление предельного сопротивления;
- повторное преодоление непредельного сопротивления до выраженного утомления («до отказа»);
- преодоление непредельного сопротивления с максимальной скоростью.

Наряду с этим используются мышечные напряжения, выполняемые в статическом режиме.

Соответственно выделяют четыре основных метода воспитания силы:

- метод максимальных усилий;
- метод повторных непредельных усилий;
- метод динамических усилий;
- метод повторных изометрических усилий.

Таблица 14

Перечень средств развития силовых способностей

№	Упражнения	Первая ступень	Вторая ступень	Третья ступень
Упражнения на высокой (мальчики) и низкой (девочки) перекладине, для мышц плечевого пояса, грудных, широчайших мышц спины, сгибателей рук				
1	Подтягивание хватом сверху	с помощью тренера	X	X
2	Подтягивание хватом снизу	с помощью тренера	X	X
3	Подтягивание разным хватом		X	X
	- широким		X	X
	- широким хватом за голову (мальчики)		X	X
4	Подтягивание с задержкой в висе на согнутых руках в течение 2–5 секунд		X	X
Упражнения для плечевого пояса, спины и брюшного пресса				
5	Поднимание прямых или согнутых ног к перекладине	X	X	X
6	Поднимание ног к перекладине попеременно в правую и левую сторону.		X	X
7	Поднимание прямого тела к перекладине		X	X
8	Подъём переворотом.		X	X
Упражнения для мышц плечевого пояса, спины и разгибателей рук				

9	Подъём силой попеременно на правую и левую руки		X	X
10	Подъём силой на две руки обычным и глубоким хватом		X	X
Упражнения на параллельных брусьях Упражнения для мышц плечевого пояса, грудных, широчайших мышц спины, разгибателей рук				
11	Сгибание и разгибание рук в упоре		X	X
	Сгибание и разгибание рук в размахивании: на махе назад согнуть руки, на махе вперёд — выпрямить		X	X
12	Сгибание и разгибание рук хватом жердей изнутри		X	X
Упражнения для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса				
13	Поднимание ног в положение «угол»	X	X	X
	Разведение и сведение ног в положение «угол»		X	X
	«Угол» в упоре, держать 5 — 8 секунд		X	X
14	В положении лёжа на спине поднимание прямых поочередно ног	X	X	X
15	Поднимание туловища из положения лежа	X	X	X
Основные средства, которыми развивают силовые способности				
16	Упражнения с весом внешних предметов;		X	X
17	Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа;		X	X
18	Рывково-тормозные упражнения;		X	X
19	Статические упражнения в изометрическом режиме.		X	X
Дополнительные средства				
20	Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки вверх по ступенькам, бег против ветра);		X	X
21	Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи.);		X	X
22	Упражнения с противодействием партнера		X	X
23	Разнообразные передвижения по рукоходу	при помощи тренера	X	X

Под выносливостью принято понимать способность к продолжительному и эффективному выполнению двигательной деятельности, преодолевая развивающееся утомление.

Общая выносливость может быть определена (согласно сложившимся понятиям) как способность к эффективному и продолжительному выполнению работы умеренной интенсивности (аэробного характера) в различных видах деятельности, в которой участвует значительная часть мышечного аппарата.

В единоборствах работа, направленная на повышение аэробных возможностей, должна выполняться лишь в объеме, обеспечивающем эффективное выполнение специфической работы и протекание восстановительных процессов, в то же время, не создавая препятствий для последующего развития скоростных и силовых качеств, совершенствования техники.

Специальная выносливость - это способность поддерживать как можно дольше высокую работоспособность в зависимости от интенсивности выполняемого упражнения, детерминированной требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Специальная выносливость в единоборствах в значительной мере связана с высоким уровнем развития мышечной силы.

При работе над специальной выносливостью основными являются специально - подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма.

Методика развития специальной скоростной выносливости, связанная с повышением анаэробных возможностей (алактатных и гликолитических), обеспечивающих поддержание максимальной мощности движений и высокой дистанционной скорости, связана с повторным преодолением отрезков со скоростью 95–100% от максимальной, с продолжительностью от 10 до 30 с. Повторное выполнение упражнений должно начинаться при небольшом недовосстановлении.

Совершенствование гликолитических анаэробных возможностей связано с использованием отрезков продолжительностью 20–90 с и интенсивностью 90–95% от максимальной скорости с использованием как укороченного интервала отдыха (неполное восстановление), так и обеспечивающего необходимое восстановление (до ЧСС 120–130 уд./мин).

Специальная физическая подготовка

Задача специальной физической подготовки (далее – СФП) заключается в интенсификации режима работы организма специализированными средствами. В масштабе многолетней тренировки это связано с избирательно направленной адаптацией организма к специфическому двигательному режиму, присущему спортивной деятельности, а также с повышением моторного потенциала и рабочей эффективности движений как необходимого условия для совершенствования технико-тактического мастерства и скорости движений (перемещений). В структуре годичного цикла СФП должна способствовать планомерному выведению возможностей организма на тот уровень специальной работоспособности, который необходим для успешного выступления в соревнованиях.

СФП должна предшествовать углубленной работе над техникой и повышением скорости соревновательного упражнения, заранее подготавливая к ней учащегося. Тем самым снижается вероятность возникновения такой ситуации, когда недостаточный уровень функциональной подготовленности может лимитировать процесс

совершенствования техники и скорости соревновательного упражнения и, следовательно, сдерживать решение вышестоящих в иерархическом уровне целевых задач.

Эффективность процесса технического совершенствования во многом зависит от понимания теоретико-методических основ построения произвольных двигательных действий.

Под технической подготовкой следует понимать процесс освоения учащимся системы движений, выполняемых в состязании или служащих средствами тренировки, и доведение сформированной техники до необходимой степени совершенства.

Переменные условия соревновательной борьбы в единоборствах требуют минимальной тактической информативности технических приемов. Отсюда вытекают высокие требования к владению большим арсеналом разнообразных подготовленных фаз. При этом для проявления мастерства требуется высокая стабильность выполнения техники основных приемов при различных начальных условиях их выполнения. Приспособительная изменчивость подготовленных действий должна сочетаться с большой устойчивостью основных рабочих фаз.

Техническая подготовка

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в соревновательном упражнении. Вместе с тем необходимые условия реализации оптимальных технических решений двигательных задач соревновательного упражнения должны обеспечивать как разносторонняя физическая подготовка, так и другие компоненты подготовки: тактическая, психологическая и др.

Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками в упражнениях, необходимых для осуществления общей и специальной физической, тактической, психологической подготовки, а также на формирование мастерства в специально-подготовительных, подводящих или восстановительных упражнениях. Наряду с этим общая техническая подготовка должна быть направлена на формирование большого количества разнообразных двигательных умений, так называемой «школы движений», поскольку в процессе их освоения у учащихся накапливается двигательный опыт, вырабатывается способность к творческому мышлению, анализу выполненных движений, способность объединять простые движения в более сложные.

Во время отработки техники много внимания уделяется объяснению и показу правильного выполнения отдельных элементов, их смысловой нагрузке и условиям применения. После этого каждый элемент техники отрабатывается по много раз – по разделениям, на форму и с максимальным напряжением – с одновременным контролем правильности выполнения и устранением замеченных ошибок, как в составе группы, так и индивидуально. После отработки отдельных элементов их собирают в более сложное техническое действие, включающее в себя выполнение последовательности элементов, и отрабатывают комбинацию в целом,

обращая внимание на концентрацию энергии и расслабление, смену ритма, дыхание. При отработке техники стоек и передвижений в стойках особое внимание обращается на распределение веса тела и положение центра тяжести. При отработке техники ударов и блоков особое внимание обращается на правильную траекторию и концентрацию усилия. При отработке комбинаций учащиеся отрабатывают ее в составе группы или индивидуально на месте и в движении, а затем в парах. При этом для закрепления того или иного технического приема при работе в парах необходимо применять: ослабленное (по заданию) сопротивление партнера; упражнения с более слабым партнером; упражнения с равным по силе партнером; упражнения с более сильным партнером; упражнения со сменой партнеров.

В рамках программы специальная физическая и техническая подготовка реализуется в соответствии со спецификой и правилами вида спорта по избранному виду единоборств.

Таблица 15

Средства технической подготовки по виду спорта Тхэквондо ИТФ

ЭО	Виды упражнений	Содержание и дозировка
Первая ступень	Передвижений в стойках	-приставной шаг; -прыжковый шаг; -скрестный шаг; - по направлению: -челночное— вперед или назад; -маятниковая- по дуге вправо или влево; -забегание - по дуге к противнику (справа или слева); - по назначению: -начальное передвижение; -подготовительное передвижение; -атакующее передвижение; - по исполнению: -обычный шаг – начальное передвижение; - атака руками и ногами; -приставной шаг - подготовительное передвижение; -прыжковый шаг - атака ногами; -скрестный шаг - перескок.
	Удары руками	- Удары руками туловище: -прямой; -боковой; -снизу; - Удары ногами туловище: - прямой; -боковой; -снизу.

Вторая ступень	Передвижений в стойках	Передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.
Вторая ступень	Удары руками, ногами	под разноимённый шаг: -с шагом левой ногой -удар правой рукой или ногой; -с шагом правой ногой - удар левой рукой и ногой; под одноимённый шаг: -с шагом левой ногой - удар левой рукой или ногой; -с шагом правой ногой - удар правой рукой или ногой. Атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону
Третья ступень	Удары руками .Удары ногами руками. Контрудары контратаки	Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на макиварах. Бой по заданию. Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.
	Работа в парах	Ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником). Ведение боя в контратакующей манере. Удары на опережение ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке. ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере. Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.

Инструкторской и судейской практики

При прохождении инструкторской и судейской практики учащийся принимает участие в судействе, в роли арбитра, секретаря, а также проводит по заданию тренера преподавателя разминку или другие части учебно-тренировочного занятия. Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей других группах, ведения протоколов соревнований, выполнение требований для присвоения судейской категории «юный спортивный судья» по избранному виду единоборств.

4.3 Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

К учебно-тренировочным занятиям по допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности и обязательный медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для физической культуры, спортом и избранным видом единоборств.

Виды инструктажей: вводный, первичный, повторный, внеплановый, целевой.

При проведении учебно-тренировочных занятий по избранному виду единоборств необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим учебно-тренировочных мероприятий и отдыха.

В процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок при выполнении упражнений, дисциплину, требования тренера-преподавателя и правила личной гигиены.

5 КОНТРОЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

5.1 Контрольные упражнения для оценки уровня развития двигательных и технико-тактических умений и навыков учащихся

Контроль успеваемости учащихся включает в себя дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебного и учебно-тренировочного процессов, соревновательной деятельности, уровня освоения учащимися двигательных умений и навыков и связанных с ними знаний.

Обязательными видами контроля, применяемыми в учебном и учебно-тренировочном процессах, являются:

- оперативный контроль – оценка уровня усвоенных знаний или состояния учащегося непосредственно в момент или сразу после выполнения двигательного действия или изложения теоретического материала, служит основой для оптимизации учебных и учебно-тренировочных программ, выбора средств, которые в наибольшей степени будут способствовать решению поставленных задач;

- текущий контроль - оценка состояния учащегося после усвоения теоретического материала, выполнения практических теоретических заданий, тренировочной нагрузки различной направленности; позволяет определить формирование процессов усвоения знаний, а также утомления под влиянием нагрузок, учесть протекания восстановительных процессов, особенности взаимодействия с разными по величине и направленности нагрузками в течение дня, оптимизировать учебных и учебно-тренировочных процесс, создать наилучшие условия для развития заданных адаптационных перестроек;

- этапный контроль – оценка уровня знаний и состояния учащегося за длительный период обучения или воздействия относительно длительного тренировочного периода, всесторонняя оценка уровня развития двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, а также различных сторон физической подготовленности, выявление недостатков и пробелов в знаниях и физической подготовленности, дальнейшее разработка образовательной и тренировочной стратегии на последующий период.

Обязательным видом контроля, применяемыми в учебном процессе должен являться тематический контроль (иногда обозначается как календарно-тематический контроль) – представляет собой изучение и фиксирование информации о соответствии содержания учебной деятельности по образовательным темам по предметным областям относительно календарного периода обучения. Планирование данной формы контроля должно совпадать с основными этапами или периодами реализации тематических блоков образовательных программ.

Методы контроля учебного процесса представлены как инспектирование, мониторинг, аудит, беседа, наблюдение, тестирование, анализ документации, представление продукта и т.д.

Методами контроля, применяемыми в учебно-тренировочном процессе, как правило, являются:

- педагогический и психологический (наблюдение, опрос, тестирование т.д.);
- физиологический (хронометраж, пульсометрия и т.д.);
- биохимический (анализы крови, анализы мочи, выдыхаемый воздух, анализы слюны, анализы пота, биоптат мышечной ткани и т.д.);
- инструментальный (фото, видео съемка, циклография, тензоплатформа, велоэргометр и т.д.) [2].

Обязательное контрольное тестирование включает:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- контроль выполнения квалификационных требований учащихся по избранному виду единоборств.

Таблица 16

Контроль и оценочные материалы

№	Объект контроля	Оценочные материалы	Примечания
1	Уровень двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний	Контрольные упражнения (тесты)	Форма протокола, разработанная и утвержденная Спортивной школой, включающая тесты из рабочей программы тренера преподавателя
2	Медико-биологические исследования	Мероприятия медико-биологического характера	Заключение выдается учреждением здравоохранения
3	Посещаемость занятий	Количество человеко-посещений	Журнал посещения групповых занятий
4	Личностные качества	Беседа, наблюдение	Характеристика, разработанная и утвержденная Спортивной школой

**Контрольные упражнения для оценки уровня развития
двигательных и технико-тактических умений и навыков учащихся**

№	Упражнения для оценки общей физической подготовки	Первая ступень	Вторая ступень	Третья ступень
1.	Бег 30 м	X		
2.	Бег 60 м		X	X
3.	Бег 1000 м		X	
4.	Бег 2000 м			X
5.	Челночный бег 3*10	X	X	X
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	X	X	X
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	X	X	X
8.	Подъем туловища в положении лежа	X	X	X
9.	Прыжок в длину с места	X	X	X
10.	Прыжки через скакалку	X	X	X
11.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук	X	X	X
Упражнения для оценки специальной физической подготовки овладения техническими элементами избранного вида единоборств определяются в соответствии с правилами вида спорта и прописываются в рабочей программе тренера-преподавателя для каждой группы				

5.2 Техника выполнения контрольных упражнений

Бег 30 м, 60 м

1. Техника высокого старта

Техника выполнения команды «На старт!»: сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии, немного повернуть носок внутрь, другая нога на 1,5–2 стопы сзади, тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги, туловище выпрямлено, руки свободно опущены.

2. Техника выполнения команды «Внимание!»: наклонить туловище вперед под углом 45°, тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу.

3. Техника выполнения команды «Марш!»: бегун резко бросается вперед, через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела.

4. Бег по дистанции

Правильная постановка стопы: передняя часть стопы – носок

Положение кисти при беге

Один беговой шаг на короткой дистанции

Техника бега на короткие дистанции:

- скорость, достигнутая на старте, поддерживается на дистанции;

- бег должен быть ритмичным и свободным, с расслаблением и небольшим наклоном туловища вперед;

- при отталкивании нога, находящаяся сзади, полностью выпрямляется;

- закончив отталкивание, нога расслабленно сгибается в колене и выносится бедром вперед;
- нога касается дорожки передней частью стопы;
- на протяжении всей опорной фазы стопа не опускается на пятку;
- стопы ставятся по прямой линии;
- не следует выбрасывать стопы далеко вперед;
- во время бега руки согнуты в локтях;
- руки способствуют сохранению равновесия и поддержанию или изменению темпа движений.

В технике бега на короткие дистанции особое значение приобретает способность бежать свободно.

Бег 1000 м, 2000 м

В беге на средние дистанции применяют высокий старт и две команды. По команде «На старт» спортсмен подходит к стартовой линии, ставит толчковую ногу перед линией, но не наступает на нее. Вторая нога отводится немного назад, на расстояние одной стопы.

Обе ноги согнуты в коленях, тяжесть тела переносится на переднюю ногу. Руки согнуты в локтях противоположно ногам. Тело должно быть наклонено под углом 40-45 градусов.

По команде «марш» спортсмен отталкивается и как бы проталкивает себя вперед.

При стартовом разгоне необходимо набрать оптимальную скорость бега. Обычно, она достигается на первых 70-80 метрах.

Главные черты правильного бега определяются небольшим наклоном туловища вперед, расслабленным плечевым поясом, ровной головой

Плавные и расслабленные движения обеспечат продвижение спортсмена вперед, без каких - либо усилий. Движения рук как у маятника, плечи при этом не должны подниматься вверх.

При поворотах тело необходимо слегка наклонить внутрь дорожки, а правая рука начинает работать более активно.

Финишные метры преодолеваются на предельной скорости. Корпус тела наклоняется вперед, увеличивается длина и частота шага. Учащается скорость работы рук. Можно сделать рывок к финишной ленте. Рывок на финише требует особенной отработки.

Следует следить за дыханием. Дыхание происходит носом и ртом. Ритмика дыхания должна соответствовать ритму бега.

Челночный бег 3*10

На ровной площадке устанавливается дистанция 10 метров; проводится четко видимая линия старта и финиша; старт проводится с положения высокого или низкого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую спортсмен должен коснуться линии любой частью тела; касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, спортсмен должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.

Подтягивание на перекладине

1. Исходное положение: повисните на перекладине, руки поставьте чуть шире плеч. Спина должна быть полностью прямая, подбородок немного приподнят. Держитесь за турник закрытым хватом. Открытый хват не позволит вам долго находиться в положении вертикального виса, не перегружая при этом кистевые связки.

2. Начинайте выполнять подтягивание из виса на высокой перекладине. Делаем тяговое движение вверх, одновременно с этим делая выдох. Движение должно осуществляться за счет движения лопаток. Не надо стараться тянуть себя вверх силой бицепсов, так как широчайшие мышцы спины - куда более сильная мышечная группа. То же самое относится к различным рывковым движениям тазом и ногами - подобный читинг здесь недопустим. Чтобы максимально нагрузить мышцы спины, используйте кистевые лямки. Так вы снимите большую часть нагрузки с бицепсов и предплечий. Старайтесь фокусироваться на положении своих локтей. Вы должны «вдавливать» их вниз по мере подъема корпуса - так нагрузка на широчайшие мышцы спины будет максимальной.

3. Движение стоит выполнять в полную амплитуду. В верхней точке подбородок должен располагаться выше уровня турника, а локти - практически прижиматься к корпусу.

4. Плавное опуститесь вниз, делая вдох. В нижней точке полностью выпрямите руки и расслабьте мышцы спины, сделайте паузу на одну секунду, после чего выполните еще одно повторение.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Исходное положение: упор-лежа (ноги вместе, тело прямое), согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять упор лежа. Упражнение выполняется без остановки. Для контроля касания разрешается использовать специальное техническое приспособление.

Прыжок в длину с места

Техника прыжка с места делится на подготовку к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление.

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Прыжки на скакалке.

Для старта нужно подогнать скакалку под свой рост. Для определения нужной длины нужно стоять обеими ногами на середине верёвки и регулировать длину, чтобы её ручки скакалки находились примерно на середине уровня груди (или ориентируйтесь на свои подмышки).

Поверхность для прыжков - амортизирующее покрытие, например, гимнастический мат, пол с деревянным, поролоновым или пенопластовым покрытием, грунтовая дорожка или теннисный корт. Поверхность не должна быть жёсткой, как бетон.

Обувь должна быть амортизирующей.

Исходное положение для прыжков: встать прямо, скакалку закинуть за спину, взгляд направить перед собой, слегка согнуть руки в локтях, кисти отвести на 15-20 см. от бёдер.

Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку.

Описывайте небольшие круги руками: в движении участвуют как кисти, так и руки. Скакалка должна всего лишь слегка касаться пола, чтобы ритм не замедлялся.

Приземление должно быть мягким, с акцентом на подушечки стоп (передняя часть подошвы стопы). В базовой технике прыжка на обе ноги пятки не должны касаться пола (есть усложнённый вариант прыжков с акцентом на пятку — «боксёрская походка», но это упражнение для продвинутых прыгунов). Высоко подпрыгивать, тоже не стоит. Отрыва буквально на пару сантиметров от поверхности будет достаточно, чтобы не мешать вращению скакалки.

Упражнения для оценки специальной физической подготовки

Упражнения для оценки специальной физической подготовки овладения техническими элементами избранного вида единоборств определяются в соответствии с правилами вида спорта и прописываются в рабочей программе тренера-преподавателя для каждой группы.

5.3 Методические указания по организации процедуры оценки уровня развития двигательных и технико-тактических умений и навыков учащихся

При проведении процедуры оценки уровня развития двигательных и технико-тактических умений и навыков учащихся следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий выполнения упражнений для всех учащихся.

Для обеспечения объективности результатов необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению процедуры оценки уровня развития двигательных и технико-тактических умений и навыков учащихся.

Оценка уровня знаний, умений и навыков должна проводиться систематически, это дает возможность сравнивать значения показателей на разных этапах обучения и в зависимости от динамики приростов в тестах нормировать нагрузку.

Эффективность нормирования зависит от точности результатов контроля, которая в свою очередь зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Для исключения влияния различных побочных факторов на результаты оценки необходимо стандартизировать методику.

Для этого необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- режим дня, предшествующего проведению оценки, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки. Это обеспечит равенство текущих состояний учащихся, и исходный уровень перед оценкой будет одинаковым;
- предварительная разминка должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- оценку по возможности должны проводить одни и те же специалисты;
- схема выполнения контрольного упражнения не изменяется и остается постоянной;
- интервалы между повторениями одного и того же контрольного упражнения должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- учащийся должен стремиться показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе проведения оценки создается соревновательная обстановка.

Оценка технико-тактических умений и навыков заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий учащегося при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Оценка техники осуществляют визуально. Критериями владения учащимся техническим навыком являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Оценка за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий

учащегося, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает оценку тактического мышления, тактических действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Обычно оценка тактической подготовленности совпадает с оценкой соревновательной деятельности.

6 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Спортивная школа осуществляет материально-техническое и учебно-информационное обеспечение Программы, а также создает условия для реализации Программы в соответствии с законодательством Российской Федерации в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

6.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации Программы по избранным видам единоборств необходимо:

- наличие универсального спортивного зала с единовременной пропускной способностью в режиме одного учебно-тренировочного занятия не менее 12 человек, в режиме спортивного соревнования или физкультурного мероприятия не менее 30 человек;
- наличие двух раздевалок и санитарных комнат;
- наличие оборудования и спортивного инвентаря (таблица 18);
- наличие спортивной экипировки (таблица 19);
- наличие медицинской аптечки для оказания первой доврачебной помощи.

Для проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований и иных мероприятий Программы Спортивная школа обеспечивает возможность использования спортивных сооружений и площадок, расположенных за пределами ее собственной территории и оборудованных в соответствии с требованиями санитарного законодательства.

Таблица 18

Рекомендуемый инвентарь и оборудование

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Канат для лазанья.	штук	1
2.	Коврик индивидуальный	штук	12
3.	Мат спортивный	штук	6
4.	Перекладина навесная универсальная	штук	3
5.	Стенка гимнастическая	штук	3
6.	Секундомер (двухстрелочный или электронный)	штук	1
7.	Рулетка металлическая	штук	1
8.	Большая лапа тренировочная	штук	6
9.	Теннисный мяч	штук	12
10.	Барьеры	штук	12
11.	Координационные лестницы	штук	2
12.	Футбольный мяч	штук	1
13.	Малая лапа тренировочная	пара	6
14.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	6
15.	Напольное покрытие в соответствии с избранным видом единоборств (ринг)	комплект	1

16.	Свисток судейский	штук	1
17.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	штук	6
18.	Скакалки	штук	12
19.	Резиновые эспандеры	штук	6

Таблица 19

Рекомендуемая спортивная экипировка

№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования *	Единица измерения	Этапы обучения		
			Первая ступень	Вторая ступень	Третья ступень
1.	Костюм в соответствии с избранным видом единоборств	штук	1	1	1
2.	Костюм тренировочный	штук	1	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	1	1	1
4.	Футболка	штук	1	1	1
5.	Жилет защитный	штук	1	1	1
6.	Шлем защитный	штук	1	1	1
7.	Капа (зубной протектор)	штук	-	1	1
8.	Перчатки защитные (накладки)	пар	1	1	1
9.	Протектор голени и подъема стопы (щитки, футы)	пар	1	1	1
10.	Протектор груди женский	штук	-	1	1
11.	Протектор – бандаж для паха	штук	1	1	1
12.	Другое индивидуальное оборудование в соответствии с избранным видом единоборств	комплект	1	1	1

*из расчета на одного учащегося

6.2 Учебно-информационное обеспечение

Образовательная деятельность осуществляется с использованием учебно-информационного обеспечения.

Используемая при составлении Программы литература и нормативно-правовые акты:

1. Бахарев, Ю.А. Б Восточные единоборства: учебное пособие. / Ю.А. Бахарев, В.П. Тупицын, С.Б. Панкратов, А.М. Морозов, А.С. Лобанов, И.А. Сорокин. – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2018. – 124 с.;

2. Коняхина, Г.П. Комплексный контроль в спорте: учебно - методическое пособие / Г.П. Коняхина. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2020. – 71 с.;

3. Лях, В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы: учебное пособие / В. И. Лях. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2021. — 64 с.;

4. Лях, В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: учебное пособие / В. И. Лях. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2021. — 104 с.;

5. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л. П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил.;

6. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработаны и рекомендованы ФГБУ «ФЦОМОФВ», протокол № 4 от 26.05.2021 г.);

7. Методических рекомендаций по разработке программ воспитания и их реализации с обучающимися организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (разработаны и рекомендованы ФГБУ «ФЦОМОФВ», протокол № 6 от 19.08.2021 г.);

8. Найденов, Н. Д. Методические аспекты планирования // Н.Д. Найденов Н.Д. / Интернаука, №3. - 2017. - Режим доступа: <https://www.researchgate.net/publication/337672803> – Текст: электронный;

9. Никитушкина, Н. Н. Организация методической работы в спортивной школе: учебно-методическое пособие/ Н. Н. Никитушкина. – М.: Спорт, 2019. – 320 с.;

10. О направлении методических рекомендаций (Методические рекомендации по обеспечению доступности использования спортивной инфраструктуры общеобразовательных организаций для занятий физической культурой и спортом населением) [Электронный ресурс]: письмо Министерства просвещения Российской Федерации № ДГ-1404/06 от 8.09.2021 г. // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>;

11. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]: федер. закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>;

12. Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс]: федер. закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>;

13. Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений [Электронный ресурс]: письмо Министерства образования и науки Российской Федерации №МД-520\19 от 16.05.2012 г. // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>;

14. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» [Электронный ресурс]: постановление Правительства Российской Федерации от 30.09.2021 г. № 1661 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>;

15. Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил [Электронный ресурс]: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 г. № 464 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>;

16. Об утверждении Положения о Единой всероссийской спортивной классификации [Электронный ресурс]: приказ Министерства спорта

Российской Федерации от 20.02.2017 г. № 108 // Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/>;

17. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам [Электронный ресурс]: приказ Министерства просвещения Российской Федерации №626 от 27.07.2022 г. // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>;

18. Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи [Электронный ресурс]: постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020 г. // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>;

19. Об утверждении свода правил «Комплексы физкультурно-оздоровительные [Электронный ресурс]: правила проектирования Приказа Министерства строительства и жилищно-коммунального хозяйства Российской Федерации №305\пр от 24.05.2018г. // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>;

20. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года [Электронный ресурс]: распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. № 3081-р // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>.

22. Об утверждении Табеля оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем [Электронный ресурс]: приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту от 26.05.2003 г. № 345 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>;

22. Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации [Электронный ресурс]: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>

23. Тимме, Е.А. Применение имитационного моделирование для планирования и оптимизации тренировочных нагрузок у спортсменов и лиц опасных профессий: статья в сборнике трудов конференции // Е.А. Тимме/ Седьмая всероссийская научно-практическая конференция «Имитационное моделирование. Теория и практика». ФГБУН Институт проблем управления им. В. А. Трапезникова РАН (ИПУ РАН), Москва, 2015;

24. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.;

25. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: учебное пособие / Г. А. Ямалетдинова. — М.: Из-во

образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. — 244 с.

Рекомендуемая литература при реализации образовательной деятельности.

Педагогика и возрастная психология:

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 288с. — ISBN 5-7695-0500-1;

2. Кручинин, В.А. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие / В.А. Кручинин, Н.Ф. Комарова; Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет. — Н. Новгород: ННГАСУ, 2016. — 219 с.

3. Малкин, В. Спорт – это психология / В. Малкин, Л. Рогалева. — М.: Спорт, 2015. — 176 с. — ISBN 978-5-9906578-3-0;

4. Подласый, И.П. Педагогика: учебник / И.П. Подласый. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2007. — 463 с. : ил.;

5. Сластенин, В.А. Общая педагогика: учебное пособие / В.А. Сластенин, И.Ф.Исаев, Е.Н. Шиянов; под ред. В.А. Сластенина. — в 2 ч. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — Ч. 1. — 288 с.;

6. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: учебное пособие / Г. А. Ямалетдинова. — М.: Из-во образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. — 244 с.

Теория и методика физической культуры:

1. Коняхина, Г.П. Комплексный контроль в спорте: учебно - методическое пособие / Г.П. Коняхина. — Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2020. — 71 с.;

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л. П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил.;

3. Методика обучения избранному виду спорта: методические рекомендации / сост. Ю.Н. Халанский. — Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. — 54 с.;

4. Никитушкин, В.Г. Теория и методика детского-юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. — М.: Спорт, 2021. — 328 с.;

5. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства: монография / А. А. Новиков. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Советский спорт, 2012. — 256 с. : ил.;

6. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. — М.: Советский спорт, 2010. — 392 с.

Физиология и биомеханика:

1. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека: учебник. / Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского; под ред. Б.А. Никитюка. - изд. 7-е. — М.: Олимпия, 2008.-624 с, ил.;

2. Михайлов, С. С. Биохимия двигательной деятельности: учебник / С. С. Михайлов. — 6-е изд., доп. — М. : Спорт, 2016. — 296 с. : ил.;

3. Самсонова, А.В. Биомеханика мышц: учебно-методическое пособие

/ А.В.Самсонова, Е.Н. Комиссарова; под ред. А.В.Самсоновой. – СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – СПб.: [б.н.], 2008. – 127 с.;

4. Солодков А. С, Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Спорт, 2015. – 620 с.: ил.

Единоборства:

1. Бахарев, Ю.А. Б Восточные единоборства: учебное пособие. / Ю.А. Бахарев, В.П. Тупицын, С.Б. Панкратов, А.М. Морозов, А.С. Лобанов, И.А. Сорокин. – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2018. – 124 с.;

2. Лосев, В.А. Спортивные единоборства: курс лекций: в 3 ч. / В.А. Лосев. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2022. – Ч. 3:

История спорта:

1. Деметр, Г.С. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения/ Г.С. Деметр – М.: Советский спорт, 2005. – 324 с.;

2. Шапле, Жан-Лу. Международный олимпийский комитет и Олимпийская система. Управление мировым спортом: пер. с англ. / Жан-Лу Шапле, Бренда Кюблер-Маббот. – М.: Изд-во «Рид Медиа», 2012. – 240 с.