МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ АСТРАХАНСКОЙ ОБЛАСТИ

«ЦЕНТР ЭСТЕТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ»

Принята на заседании
педагогического совета ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ»

от «31» 08 2026г.
Протокол № 01

Утверждаю
Директор ГАУ ДО АО «ЦЭВДиМ»

Боярский Д.В.
«31» 08 2026г.

Приказ №167 от 31 августа 2026г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«ПРО Тхэквондо»

Возраст учащихся: 6 - 17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: педагог
дополнительного
образования
Ахвердиев Э.Э.

Астрахань,
2026г.

ОГЛАВНЕНИЕ

I. Комплекс основных характеристик программы
Пояснительная записка
Учебный план
Учебно-тематический план
Содержание программы
Прогнозируемая результативность
II. Комплекс организационно-педагогических условий
Материально-технические условия реализации программы
Методическое обеспечение
Дидактическое обеспечение
Глоссарий
Список рекомендуемой литературы
III. Приложения
Диагностическая карта результативности освоения программы
Учебно-методический комплект

Пояснительная записка

В мире одним из самых популярных восточных единоборств является тхэквондо.

Тхэквондо – это корейское боевое искусство, а также олимпийский вид спорта, кроме того – это одно из самых современных боевых искусств. Что же означает слово "тхэквондо"? Корейское "тхэ" означает "выполнение удара ногой", "квон" – "кулак", "до" – "искусство", "путь" – путь истины, проторенный в прошлом, покрытый мудростью. Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает "Путь ноги и кулака".

Тхэквондо не закостенелая догма, а постоянно трансформирующееся и развивающееся вместе с обществом искусство. Это богатейший арсенал технических приёмов, взятых из предшествующих стилей древне корейских боевых искусств и трансформированных современным стилем жизни. В целом – это и скорость современной жизни, и энергия молодости, и мудрость древности.

Большинство атакующих действий в тхэквондо базируются навзаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника врезультате удара, вторая - с инерцией движущихся сегментов тела соперника.

Занятия этим видом спорта служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развитияличности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Для ведения образовательного процесса по Тхэквондо была разработана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «RPOТхэквондо», которая разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р).
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №196

«Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительнымобщеобразовательным программам».

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и/или безвредности для человека факторов среды обитания».

- Приказом министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242).
- Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных программ» Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09- 01/826-ТУ.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно- спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств учащихся.

Педагогическая целесообразность. В основе программы лежит идея формирования

положительной мотивации к занятиям спортом, создания условий для реализации спортивного потенциала детей, организация занятости детей и подростков, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

Новизна. Общеразвивающая программа «RPOТхэквондо» помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, так чтобы каждый занимающийся нашел себя в движениях, соответствующих его двигательным задаткам и интересам.

Отличительной особенностью программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми и подростками.

Данная общеразвивающая программа по направленности является физкультурно-спортивной и предназначена для учащихся 6-17 лет. Срок реализации программы 1 год.

Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники различных упражнений, необходимые теоретические знания. Учебный материал подобран с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Учебный план программы рассчитан на:

1 год обучения – 144 часа в год 2 раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения – 216 часов в год 3 раза в неделю по 2 часа.

В группе могут заниматься не более 15 человек.

В детское объединение по Тхэквондо зачисляются все дети и подростки, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. При зачислении занимающиеся проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. Занятия в группах направлены на всестороннюю физическую подготовку обучающихся, на изучение основ техники и тактики борьбы Тхэквондо и укрепление здоровья.

Цель программы: Приобщение детей и подростков к здоровому образу жизни, формирование у них потребности и привычки заниматься физическими упражнениями и спортом посредством занятий тхэквондо.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитывать потребность к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувства ответственности, товарищества и взаимопомощи;
- воспитывать чувство собственного достоинства и уважения ксопернику;
- воспитывать самостоятельность, самоконтроль;
- способствовать формированию активной жизненной позиции.

Обучающие:

- обучать основам физической культуры и здорового образа жизни;
- формировать общие представлений о тхэквондо, истории и егозначении в жизни человека;
- обучать навыкам составления и выполнения разминки;
- обучать навыкам самообороны;
- обучать выполнению базовых комплексов (Пумце);
- обучать правилам соревнований по тхэквондо.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья и содействовать правильномуфизическому развитию;
- развивать коростно-силовые качества, общую выносливость,быстроту, гибкость, ловкость;
- развивать координацию движений и умение сконцентрироватьвнимание;
- оказать помощь учащимся в самопознании, в самореализации, ввыработке

адекватной самооценки.

Формы проведения занятия

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия проводятся в виде: объяснений, бесед, команд, демонстраций иллюстраций, плакатов и таблиц.

Практические занятия проводятся в виде: учебно-тренировочных занятий, выполнения упражнений, отработки приемов, самостоятельной работы, сдачи контрольных нормативов, соревнований.

Педагогические принципы программы:

– принцип сознательности (направлен на воспитание у детей глубокого понимания роли и значения проводимых занятий в укреплении здоровья в самосовершенствовании своего организма);

– принцип постепенности и последовательности (постепенное увеличение интенсивности, объема физических нагрузок и времени тренировочного занятия);

– принцип повторности (повторение различных по характеру физических нагрузок, правильное чередование нагрузок с интервалами отдыха);

– принцип индивидуализации (соответствие физических нагрузок по возрасту, полу и индивидуальным возможностям (состояние здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность);

– принцип систематичности и регулярности.

Педагог, реализующий данную программу использует следующие педагогические технологии:

Здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

Технологии личностно-ориентированного обучения - в центре внимания – личность учащегося, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и развить способности каждого учащегося (педагог условно разделяет учебную группу на сравнительно одинаковые по уровню обучаемости микрогруппы, учебный процесс ведется в соответствии с познавательными и физическими возможностями каждого учащегося).

Технология сотрудничества – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Игровые технологии - в основу положена спортивная игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоениясодержания программы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Год обучения	Количество учебных недель	Количество учебных занятий в неделю	Количество учебных занятий в год	Количество часов в неделю	Количество часов в год		
					Теория	Практика	Всего
1	36	2	144	4	44	100	144
2	36	3	216	2	84	132	216

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
I год обучения

№	Разделы подготовки	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	
2	Теоретическая подготовка	10	10	
3	ОФП	72	10	62
4	СФП	30	8	22
5	Технико-тактическая подготовка	25	5	20
6	Психологическая подготовка	3	2	1
7	Итоговое занятие	2		2
	Итого:	**144**	**37**	**107**

II год обучения

№	Разделы подготовки	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2	2	
2	Теоретическая подготовка	8	18	
3	ОФП	64	15	62
4	СФП	40	17	46
5	Технико-тактическая подготовка	25	20	23
6	Психологическая подготовка	3	10	
7	Итоговое занятие	2	2	1
	Итого:	**216**	**84**	**132**

СОДЕРЖАНИЕ
I год обучения

ТЕМА 1.Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство. Требования к занимающимся. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным занятиям. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Правила безопасности при занятиях в спортивном зале. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

ТАМА 2. Теоретическая подготовка

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у занимающихся умение использоватьполученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Перечень тем теоретических занятий: Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития тхэквондо в России и за рубежом. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Краткое сведение о строении и функциях организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Основы техники тхэквондо и методики обучения. Планирование спортивной тренировки.
Правила соревнований, их организация и проведение.

ТЕМА 3. ОФП

Основы общей физической подготовки, которая направлена на подъем функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и овладением широким диапазоном двигательных навыков и умений. В программу общей физической подготовки включаются как общие для многих видов спорта элементы – ходьба, бег, прыжки, метание, плавание, так и упражнения, заимствованные из других видов спорта – гимнастические упражнения, упражнения с гантелями, штангой, спортивные игры.
Данная область включает в себя обязательные для изучения разделы:

-общеразвивающие упражнения (строевые упражнения, упражнения без предметов и с предметами);

-упражнения для развития общей силовой подготовленности, включаяупражнения с использованием тренажёрных устройств;

-упражнения для развития гибкости;

-упражнения для развития быстроты иловкости;

-упражнения для развития выносливости;

-упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направлениядвижения;

-подвижные игры (занимают особое место в занятиях с юнымиспортсменами).

ТЕМА 4. СФП

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание у занимающихся физических возможностей, отвечающих специфике этого вида спорта. К показателям специальной физической подготовки относятся: показания по мощности и количеству ударов, наносимых в определенный отрезок времени, максимум развитой силы на сигнал, импульс силы удара, серии ударов и т. д. Она ведется одновременно с овладением приемами техники тхэквондо и их совершенствованием.

Данная область включает в себя обязательные для изучения разделы:

1. упражнения специальной физической подготовки (упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости и координации, специальной быстроты, специальной выносливости);

2. имитационные упражнения (имитация различных действий, в том числе боевых и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, теннисными, набивными мячами, атакующих действий с партнером, нанесением обманных

ударов, перемещения и др.);

3. специальные игровые комплексы;

4. гимнастические и акробатические упражнения (различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях, упражнения в наклонах, уклонах);

5. упражнения со специальными снарядами и приспособлениями (боксерский мешок, насыпная груша, лапы — отличный снаряд для совершенствования занимающегося в технике ударов и в тактике, со штангой (вес штанги 30- 70°/) от собственного веса), с гирями, гантелями;

6. специальные упражнения с партнером;

7. упражнения в самостраховке, упражнения для защиты от ударов.

Обязательными являются упражнения на гибкость, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм. Гибкость способствует и быстроте сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т. д. Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставе, тем меньшее сопротивление оказывают мышцы-антагонисты. Предварительное растягивание мышц увеличивает их сократительную силу; кроме того, упражнения с большой амплитудой быстро нагревают мышцы и подготавливают их к основной работе.

ТЕМА 5. Технико-тактическая подготовка

Разъяснение способов ведения состязаний, которые позволяют учащимся наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги) стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка(ап-куби).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу(Барочируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-чируги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхонмакки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед(доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги). *Ученический технический комплекс* (Пхумсе: тгык-иль-дянг).

Перемещения: Прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо. Вертикальный степ-вверх, вниз. Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

ТЕМА 6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка состоит из двух разделов: общей -проводимой в течение года и специальной – проводимой к конкретному спортивному соревнованию. Базовая – психологическое развитие,образование и обучение.

Практика: формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам.

ТЕМА 7. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков у обучающихся планируемым результатам образовательной программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного учебно- тренировочного занятия, сдачи нормативов, соревнований и т.д.

СОДЕРЖАНИЕ
II год обучения

ТЕМА 1.Вводное занятие. Техника безопасности

Знакомство. Требования к занимающимся. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным занятиям. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Правила безопасности при занятиях в спортивном зале. Участие в занятиях только при хорошем самочувствии. Обязательное выполнение разминки, способствующей разогреванию основных групп мышц. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

ТАМА 2. Теоретическая подготовка

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность - вырабатывать у занимающихся умение использоватьполученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Перечень тем теоретических занятий: Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития тхэквондо в России и за рубежом. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Краткое сведение о строении и функциях организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Основы техники тхэквондо и методики обучения. Планирование спортивной тренировки.
Правила соревнований, их организация и проведение.

ТЕМА 3. ОФП

Основы общей физической подготовки, которая направлена на подъем функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и овладением широким диапазоном двигательных навыков и умений. В программу общей физической подготовки включаются как общие для многих видов спорта элементы – ходьба, бег, прыжки, метание, плавание, так и упражнения, заимствованные из других видов спорта – гимнастические упражнения, упражнения с гантелями, штангой, спортивные игры.
Данная область включает в себя обязательные для изучения разделы:

-общеразвивающие упражнения (строевые упражнения, упражнения без предметов и с предметами);

-упражнения для развития общей силовой подготовленности, включаяупражнения с использованием тренажёрных устройств;

-упражнения для развития гибкости;

-упражнения для развития быстроты иловкости;

-упражнения для развития выносливости;

-упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направлениядвижения;

-подвижные игры (занимают особое место в занятиях с юнымиспортсменами).

ТЕМА 4. СФП

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей, которые наиболее необходимы для конкретного вида спорта. Специальная физическая подготовка направлена на воспитание у занимающихся физических возможностей, отвечающих специфике этого вида спорта. К показателям специальной физической подготовки относятся: показания по мощности и количеству ударов, наносимых в определенный отрезок времени, максимум развитой силы на сигнал, импульс силы удара, серии ударов и т. д. Она ведется одновременно с овладением приемами техники тхэквондо и их совершенствованием.

Данная область включает в себя обязательные для изучения разделы:

1. упражнения специальной физической подготовки (упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости и координации, специальной быстроты, специальной выносливости);
2. имитационные упражнения (имитация различных действий, в том числе боевых и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами,

теннисными, набивными мячами, атакующих действий с партнером, нанесением обманных ударов, перемещения и др.);

3. специальные игровые комплексы;

4. гимнастические и акробатические упражнения (различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях, упражнения в наклонах, уклонах);

5. упражнения со специальными снарядами и приспособлениями (боксерский мешок, насыпная груша, лапы — отличный снаряд для совершенствования занимающегося в технике ударов и в тактике, со штангой (вес штанги 30- 70°/) от собственного веса), с гирями, гантелями;

6. специальные упражнения с партнером;

7. упражнения в самостраховке, упражнения для защиты от ударов.

Обязательными являются упражнения на гибкость, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм. Гибкость способствует и быстроте сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т. д. Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставе, тем меньшее сопротивление оказывают мышцы-антагонисты. Предварительное растягивание мышц увеличивает их сократительную силу; кроме того, упражнения с большой амплитудой быстро нагревают мышцы и подготавливают их к основной работе.

ТЕМА 5. Технико-тактическая подготовка

Разъяснение способов ведения состязаний, которые позволяют учащимся наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Техника. Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки: стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги) стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка(ап-куби).

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу(Барочируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-чируги).

Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхонмакки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь) защита верхнего уровня (ольгуль-макки).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед(доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги). *Ученический технический комплекс* (Пхумсе: тгык-иль-дянг).

Перемещения: Прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо. Вертикальный степ-вверх, вниз. Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

ТЕМА 6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка состоит из двух разделов: общей -проводимой в течение года и специальной – проводимой к конкретному спортивному соревнованию. Базовая – психологическое развитие,образование и обучение.

Практика: формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам.

ТЕМА 7. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков у обучающихся планируемым результатам образовательной программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного учебно- тренировочного занятия, сдачи нормативов, соревнований и т.д.

Контрольно-диагностические средства

Для контроля результатов образовательного процесса используется: наблюдение, индивидуальные задания, сдача нормативов, поединки, соревнования.

ПРОГНОЗИРУЕПМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Предметные результаты

Требования к знаниям и умениям обучающихся

По окончании обучения учащиеся должны

Знать:

– правила техники безопасности и правила противопожарной безопасности занятиях по тхэквондо при работе со спортивныминвентарем;

– основы здорового образа жизни;

– общие представления о тхэквондо, истории и его значении в жизни человека;

– базовые элементы на 10 (белый пояс) - 6 (зеленый пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

Уметь:

– соблюдать правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем;

– выполнять упражнения общей физической подготовки и специальнойфизической подготовки;

– выполнять базовые элементы на 10 (белый пояс) - 6 (зеленый пояс) гыпсогласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

Ожидаемые результаты по освоению программы

Личностными результатами освоения образовательной программы «Тхэквондо» являются:

– ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;

– освоение социальных норм, правил поведения в коллективе, обществе;

– проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства вдостижении поставленных целей;

– положительное отношение к процессу познания: умение проявлятьвнимание, желание больше знать, уметь;

– оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, находитьобщие интересы с ними.

– проявление положительных качеств личности и управление своимиэмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Метапредметные результаты

Результаты, сформированные по итогам регулятивных УУД:

– самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;

– оценивать правильность выполнения учебной задачи;

– организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требованийбезопасности;

– анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способыих улучшения.

Результаты, сформированные по итогам познавательных УУД:

– осуществлять поиск необходимой информации;

– определять понятия, создавать обобщения и делать выводы;

– выполнять инструкции техники безопасности;

– формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий.

Результаты, сформированные по итогам коммуникативных УУД:

– организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом,

сверстниками;

– работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций учетаинтересов;

– формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Критерии и способы определения результативности

№	Критерии	Методы диагностики
Диагностика уровня достигнутых предметных результатов		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, анкетирование
2	Владение практическими умениями и навыками по образовательной программе	-наблюдение, -выполнение контрольных нормативов, упражнений, индивидуальных заданий, -участие в соревнованиях
Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов		
1	Регулятивный компонент (умениеуправлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять инициативность и самостоятельность)	-наблюдение; -беседы педагога с учащимися, родителями;
2	Коммуникативный компонент(анализ уровня развития коммуникативных способностей,анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основе материалов Р.В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика уровня развития логического мышления, интересак содержанию и процессу обучения)	-наблюдение; -самоанализ
Диагностика уровня достигнутых личностных результатов		
1	Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	- методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики РГПУ им.А.И. Герцена); - наблюдение
2	Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободноговремени)	- анкета «Как я использую своевремя»; - наблюдение
3	Морально-этическая ориентация	-наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением сосверстниками и взрослыми
4	Ценностное отношение к своемуздоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; -анкетирование; -беседа о ЗОЖ.

Формы контроля и диагностики результатов

При работе по данной программе предусмотрены следующие формы контроля:

1 этап – предварительный контроль для определения начальной подготовленности учащегося, который проводится на первых занятиях (сдачанормативов).

2 этап – текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, участие в соревнованиях.

Итоговый контроль - диагностирование уровня качества образованности и развития обучающихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений и навыков на итоговом занятии. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного учебно-тренировочного занятия, выполнения упражнений-тестов, сдачи нормативов, соревнования.

Воспитательная работа

На начальном этапе работы с детьми и подростками важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, дисциплины, образного мышления. Огромную роль играет мотивация учащихся на достижение определенного результата.

С первых дней занятий следует начинать воспитание дисциплинированности и трудолюбия. Ведущее место в формировании нравственного сознания детей принадлежит методам убеждения, поощрения (одобрения, похвалы), наказания (замечание, устный выговор, разбор поступка).

Спортивный коллектив – важный фактор нравственного формирования личности. В решении задач по сплочению коллектива целесообразно включать в работу проведение спортивных и тематических праздников, дней здоровья и другие формы работ.

Не менее важная задача в деятельности педагога - воспитание волевых качеств учащихся. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей. Для их преодоления используются необычные для детей волевые напряжения. Поэтому одним из методов воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, также эффективным средством являются систематические занятия.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение учебно-тренировочных занятий. Занятия должны начинаться с построения, учета посещаемости и всегда в одно и тоже время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Педагог не должен оставлять без внимания ни одного, даже мелкого нарушителя дисциплины. В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания педагог может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если учащийся осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения педагог может применять одобрение, похвалу, благодарность. Применяя те или иные средства и методы воспитания, педагог должен исходить из индивидуальных способностей учащихся.

Одна из задач педагога – это научить детей организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний педагога, но и нужно чтобы учащийся постоянно следил за своей спортивной формой, спортинвентарем.

Работа с родителями

В детском объединении уделяется внимание работе с родителями. Проводятся следующие мероприятия: родительские собрания, где родители знакомятся с работой детского объединения; рекомендации по педагогике; беседы об успехах и неудачах детей, консультации по питанию и отдыху ребят и др. Родители привлекаются к подготовке различных соревнований. Такая работа способствует формированию общности интересов детей и родителей, что служит эмоциональной и духовной близости.

II.Комплекс организационно-педагогических условий реализации Программы

Материально-технические условий реализации Программы

№п/п	Наименование объекта с перечнем оборудования
1.	спортивный зал
2.	тренировочные маты
3.	турники
4.	гимнастическая скамейка
5.	тренажеры
6.	футы, перчатки, шлем
7.	пальчаги
8.	макивары
9.	набивной мешок
10.	секундомер
11.	скакалки
12.	Мячи (набивной, футбольный, баскетбольный)

Методическое обеспечение

Перечень учебно-методических материалов

I. Нормативные документы

1. Инструкции по технике безопасности детей при проведении занятий в спортивном зале.
2. Учебная программа для учреждений дополнительного образования.

II. Методики обучения

1. Структура и содержание занятия.
2. Методики обучения

III. Конспекты занятий

Планы-конспекты учебных занятий.План конспект итогового занятия.

IV. Диагностический материал:

1. Зачетные требования для контроля развития физических качеств;
2. Анкета «Как я использую свое время»;
3. Методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общейпедагогики РГПУ им. А.И. Герцена);
4. Методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (наоснове материалов Р.В. Овчаровой);
5. Анкета для родителей.

V. Рекламно-информационная продукция

1. Объявления.
2. Визитки.

Дидактическое обеспечение

Для успешного ведения учебного процесса используются следующиедидактические материалы:

- учебные пособия для учеников;
- учебные пособия для педагога;
- фото

ГЛОСАРИЙ

1.СТОЙКИ:

НАРАНИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

ЧАРИОТ СОГИ – стойка пятки вмести, носки врозь, руки в стороны параллельно телу;

АНЫН СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

КАНЫН СОГИ – высокая стойка, длинная стойка;

НИНЧА СОГИ – низкая, короткая стойка;

МОА СОГИ – стойка ступнями вместе.

2.***УДАРЫ РУКАМИ:***

БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

БАНДЕ ЧИРУГИ – удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

СОНКУТ – кончики пальцев;

СОНКАЛЬ – ребро ладони;

СОНКАЛЬ ИОП ТЕРУГИ – удар ребром ладони в сторону;

ДУНГ ЖУМОК ЧИРУГИ – удар кулаком руки в сторону;

САНК СОНКУТ ТУЛЬКИ – удар вперед кончиками пальцев в солнечное сплетение;

СОНКАЛЬ АНУРО ТЕРУГИ – удар ребром ладони снаружи во внутрь.

3. БЛОКИ.

ПАЛЬМОК НАДЖУНДЭ МАККИ – защита нижнего уровня;

АН ПОЛЬМОК МАККИ – защита среднего уровня;

ЧУКИО МАККИ – защита верхнего уровня;

ХЭЧИО МАККИ – блок двумя руками наружу;

БОКАТ ПОЛЬМОК МАККИ – скрестный блок в верхний уровень;

СОНКАЛЬ НАДЖУНДЭ МАККИ – блок ребром ладони в нижний уровень;

САНГ ПОЛЬМОК МАКИ – двойной блок.

4. УДАРЫ НОГОЙ

АП ЧАГИ – удар ногой вперед;

МИРО ЧАГИ – удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ – удар ногой по окружности;

НЭРЕ ЧАГИ – удар ногой сверху вниз;

АНУРО НЭРИО ЧАГИ – удар ногой сверху вниз снаружи вовнутрь;

ПАКУРО НЭРИО ЧАГИ – удар ногой сверху вниз изнутри наружу;

ИОП ЧАГИ – удар ногой в сторону;

ТВИМИО АП ЧАГИ – удар ногой вперед в прыжке;

ТВИМИО ДОЛЕО ЧАГИ – удар ногой по окружности в прыжке;

ТВИМИО НЕРИО ЧАГИ – удар ногой сверху вниз в прыжке;

ТВИМИО ЙОП ЧАГИ – удар ногой в сторонув прыжке;

ТИДОРА НЕРИО ЧАГИ – удар ногой сверху вниз с разворотом на 180;

ТИДОРА ЙОПЧАГИ – удар с разворотом на 180 в сторону;

КОРО ЧАГИ – удар пяткой с захлестом в верхний уровень;

БАНДЭ ДОЛЕО ЧАГИ – удар пяткой с разворотом на 180.

5. ***ТЫЛИ***:

САДЖИ ЧИРУГИ – удар на четыре стороны;

САДЖИ МАКИ – блок на четыре стороны;

ЧОН-ДЖИ – «рай земной». На Востоке оно интерпретируется как создание мира и зарождение истории человечества. Это первый туль, с которым знакомится новичок. Он состоит из двух частей, первая из которых символизирует Землю, а вторая – Небеса;

ДАН-ГУН – это второй паттерн или хен в корейской форме боевого искусства **тхэквондо** Международной федерации **Таэквон-До**;

ВОН-ХЁ – один из видов тулей в тхэквондо. Упражнение состоит из 28 перемещений;

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

НОРМАТИВНАЯ БАЗА:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
5. Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 N 196»
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 (ред. от 05.09.2019) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19).

ДЛЯ ПЕДАГОГА:

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура испорт, 2013. – 75 стр.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев:Здоровья, 2014. – 144 стр.
3. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельностиорганизатора детского спорта. М., Просвещение, 2015.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура испорт, 2012. – 280 стр.
5. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
6. Планирование и построение спортивной тренировки Матвеев Л.П.,1972
7. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 2014. – 352 стр.
8. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. –М.: Физкультура и спорт, 2017. – 157 стр.
9. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 2013.
10. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ Российская государственная академия физической культуры, 2018 г.

11. Энциклопедия тхэквондо Цой Хонг Хи, 1991г.
12. Тхэквондо WTF. - Шубский А., 2012 г.
13. Тэквондо. - Карамов С.К., 2014 г.
14. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 255 стр.
15. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 2013.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ:

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)
2. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)
3. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)
4. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)
5. Международный олимпийский комитет (http://www.olympic.org/)
6. Союз Тхэквондо России https://www.tkdrussia.ru/discipliny/
7. http://itf-russia.com/
8. http://kerch-taekwondo.ru
9. https://www.google.ru/
10. http://www.tkd.kulichki.net/pumce/index.htm
11. http://pandiaweb.ru/text/category/thyekvondo

Приложение 1

Диагностическая карта результативности освоения дополнительной общеразвивающей

Наименование программы _____
Наименование творческого объединения _____
Учебный год _____
Группа ____ Год обучения ____
ФИО педагога _____ подпись _____

№	ФИО учащегося	Знания и мастерство						Личностное и социальное развитие					
	Формирование знаний, умений, навыков по разделам образовательной программы (предметные результаты)	Формирование знаний, умений, навыков (предметные результаты)			Формирование общеучебных способов деятельности (метапредметные результаты)			Развитие личностных свойств и способностей (личностные результаты)			Формирование ключевых компетенций		
		входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая	входная	промежуточная	итоговая
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													

				Знания и мастерство		Личностное и социальное развитие	
Показатели	**Уровень**	**Баллы**	**Освоение разделов программы**	**Формирование знаний, умений, навыков (предметные результаты)**	**Формирование общеучебных способов деятельности (метапредметные результаты)**	**Развитие личностных свойств и способностей (личностные результаты)**	**Формирование ключевых компетенций**
Критерии оценивания	недостаточный (низкий)	0	менее 1/3 программного материала	Знание (воспроизводит термины, понятия, представления, суждения, гипотезы, теории, концепции, законы и т.д.)	Выполнение со значительной помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного обучающегося)	Ниже возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Знание элементарных норм, правил, принципов
	достаточный (средний)	1	1/3 - 1/2 программного материала	Понимание (понимает смысл и значение терминов, понятий, гипотез и т.д., может объяснить своими словами, привести свои примеры, аналогии)	Выполнение с помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного обучающегося)	В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами	Усвоение элементарных норм, правил, принципов по инициативе "извне" (педагог, родители)
	оптимальный	2	Более 1/2 - 2/3	Применение, перенос внутри предмета (использует знания и умения в сходных учебных ситуациях)	Выполнение при поддержке, разовой помощи, консультации кого-либо	В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами	Эмоциональная значимость (ситуативное проявление)
	высокий	3	2/3 - практически полностью	Овладение, самостоятельный перенос и другие предметы и виды деятельности (осуществляет взаимодействие уже имеющихся знаний, умений и навыков с вновь приобретенными; использует их в различных ситуациях; уверенно использует в различных ситуациях; уверенно использует в ежедневной практике)	Самостоятельное построение, выполнение действий, операций.	Выше возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Поведение, построенное на убеждении; осознание значения смысла и цели.

Приложение 2

Учебно-методический комплект к дополнительной общеразвивающей программе «RPOТхэквондо»

№ п/п	Раздел программ	Тема	Дидактический материал, техническое оснащение занятие	Электронно-образовательный ресурс
1.	Вводное занятие	Что такое Тхэквондо? История создания. Форма одежды. Этика и этикет в Тхэквондо. Личная гигиена занимающихся Тхэквондо. Принципы организации занятий. Теория атаки. Физические факторы. Динамические факторы.	1. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 2013. 2. Тхэквондо. - Карамов С.К., 2014 г. 3. Энциклопедия тхэквондо – Цой Хонг Хи, 1991г.	https://ya.ru/video/preview/3437435097993291978
2.	Теоретическая подготовка	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития тхэквондо в России и за рубежом. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Краткое сведение о строении и функциях организма человека. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Основы техники тхэквондо и методики обучения. Планирование спортивной тренировки. Правила соревнований, их организация и проведение	1. Энциклопедия тхэквондо – Цой Хонг Хи, 1991г. 2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура испорт, 2012. – 280 стр. 3. Планирование и построение спортивной тренировки Матвеев Л.П.,1972 4. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 2014. – 352 стр.	1. Союз Тхэквондо России https://www.tkdrussia.ru/discipliny/
3.	Общая физическая подготовка	– ходьба, бег, прыжки, метание, плавание, так и упражнения, заимствованные из других видов спорта – гимнастические упражнения, упражнения с гантелями, штангой, спортивные игры; – общеразвивающие упражнения (строевые упражнения, упражнения	1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 стр. 2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр. Планирование и построение спортивной тренировки Матвеев Л.П.,1972, Платонов	

		без предметов и с предметами); – упражнения для развития общей силовой подготовленности, включая упражнения с использованием тренажёрных устройств; – упражнения для развития гибкости; – упражнения для развития быстроты иловкости; – упражнения для развития выносливости; –упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения; –подвижные игры (занимают особое место в занятиях с юными спортсменами).	В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 2014. – 352 стр.	
4.	Специальная физическая подготовка	1. упражнения специальной физической подготовки (упражнения для развития специальной силы, специальной ловкости и координации, специальной быстроты, специальной выносливости); 2. имитационные упражнения (имитация различных действий, в том числе боевых и оценочных приемов без партнера, имитация различных действий и приемов с амортизаторами, теннисными, набивными мячами, атакующих действий с партнером, нанесением обманных ударов, перемещения и др.); 3. специальные игровые комплексы; 4. гимнастические и акробатические упражнения (различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях, упражнения в наклонах, уклонах); 5. упражнения со специальными снарядами и приспособлениями	1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура испорт, 2012. – 280 стр. 2. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр. 3. Планирование и построение спортивной тренировки Матвеев Л.П.,1972 4. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 2014. – 352 стр. 5. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н., 2003г Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 157 стр. 6. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 2013. 7. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ Российская государственная академия физической	

		(боксерский мешок, насыпная груша, лапы — отличный снаряд для совершенствования занимающегося в технике ударов и в тактике, со штангой (вес штанги 30- 70°/) от собственного веса), с гирями, гантелями; 6. специальные упражнения с партнером; 7. упражнения в самостраховке, упражнения для защиты от ударов.	культуры, 2018 г.	
5.	Технико-тактическая подготовка	Техника. Стойки. Удары руками. Блоки. Удары ногами. Ученический технический . Перемещения.	1. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ Российская государственная академия физической культуры, 2018 г.	
6.	Психологическая подготовка	Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам.	1. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 2013. 2. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельностиорганизатора детского спорта. М., Просвещение, 2015. 3. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 2013.	
7.	Итоговое занятие	Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков у обучающихся планируемым результатам образовательной программы.		