

Министерство образования Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
Средняя общеобразовательная школа «Центр образования» имени Героя Советского Союза
В.Н. Федотова пос. Варламово муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрено
и принято на заседании МО
физкультурно-спортивной
направленности
Протокол № 16 от 31.07.2024г.

Проверено,
рекомендовано к
утверждению
Руководитель структурного
подразделения «ДЮСШ»
ГБОУ СОШ «Центр
образования» пос.Варламово
_____ Е.А.Фоменко

Утверждено к использованию в
образовательном процессе
Приказ №__ от 31.07. 2024 г.
Директор ГБОУ СОШ «Центр
образования» пос. Варламово
_____ И.Г. Парфенова

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Тхэквондо».**
Физкультурно – спортивная направленность.

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:
методист Наркевич Е.В.,
педагог дополнительного образования
Муравьева Софья Валерьевна

Сызранский район, 2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Краткая аннотация	с.3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	с.4
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	с.12
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	с. 13
Модуль 1 Общая физическая подготовка	с.13
Модуль 2 Специальная физическая подготовка	с. 17
Модуль 3 Техничко-тактическая подготовка	с. 19
Модуль 4 Пхумсе.....	с. 22
РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	с.24
Список литературы и интернет – ресурсов.....	с.26
Приложение 1	с.27

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» предназначена для обучающихся 5-18 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом. В результате обучения дети овладеют спортивным единоборством «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 святостью мудростью. Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает "Путь ноги и кулака". Таким образом, тхэквондо – это боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией, и олимпийский вид спорта, соревнования по которому проводятся в соответствии с правилами WTF (World taekwondo federation). Под боевыми искусствами принято понимать системы самозащиты и нападения без оружия и с различными видами холодного оружия: каратэ, кунг-фу (ушу), тайский бокс, дзюдо, джиу-джицу, кендо, кюдо и др.

Занятия тхэквондо служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, 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.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных тхэквондистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа является модульной, составлена в соответствии с Нормативными основаниями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- распоряжение Правительства РФ «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей» от 31.03.2022 г. № 678-р;
- приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629;
- стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО- 1609-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 («О методических рекомендациях по формированию механизмов обновления содержания, методов, технологий обучения в системе дополнительного образования детей...»);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонафицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонафицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа разработана на основе Примерных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Тхэквондо» (авторы-составители: Ю.М.Портнов, В.Г.Башкирова, В.Г.Луничкин, М.И.Духовный, А.Б.Мацак, С.В.Чернов, А.Б.Саблин), Москва 2004.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность, спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по Тхэквондо.

Актуальность программы.

Программа представляет обучающимся возможность познакомиться с единоборством «Тхэквондо», узнать его историю возникновения, путь становления в России, правила соревнований. Во время занятий по программе обучающиеся приобретают навыки здорового образа жизни, увлечение занятиями спортом и поддержания хорошей физической формы. Кроме того, на занятиях обучающиеся учатся общаться и взаимодействовать в коллективе, развивают лидерские и командные навыки. Таким образом, программа «Тхэквондо» актуальна для реализации в дополнительном образовании детей.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, состоит из 4 модулей: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка и пхумсе.

Отличительными особенностями программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку тхэквондистов.

Педагогическая целесообразность.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в образовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по тхэквондо различного уровня.

В модулях программы содержится **региональный компонент**, направленный на возможность связи содержания образования с традициями региона. Он позволяет организовать занятия, ориентированные на социальные потребности и опыт Сызранского района и Самарской области. Освоив программу, обучающиеся смогут принимать участия в региональных этапах соревнований по данному виду спорта.

Цель программы.

Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности, их профессиональная ориентация, развитие личности обучающегося, совершенствование его физических и коммуникативных качеств через овладение им спортивным единоборством «Тхэквондо».

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

обучающие:

- дать знания об истории тхэквондо, правилах и спортивной терминологии;
- дать знания в области гигиены, врачебного контроля и самоконтроля спортсмена, предупреждения травматизма;
- обучить основам техники и тактики тхэквондо;

-дать опыт участия в соревнованиях различного уровня.

развивающие:

- развивать быстроту, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества,
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать организованность, самостоятельность, ответственность;

воспитательные:

- воспитывать волевые и нравственные качества;
- воспитывать чувство коллективизма, патриотизма;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Возраст обучающихся.

Программа «Тхэквондо» адресована обучающимся 5-18 лет. Данная возрастная категория характеризуется возрастной психологии школьников. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься тхэквондо.

В возрасте **5 – 9 лет** дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами: какое упражнение, сколько раз и как его выполнять и т.д., наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости – подвижности в суставах.

Дети **8-9 лет** наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений; задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой педагога.

В возрасте **10 – 14 лет** значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т.п.; при работе со спортсменами в этом возрасте рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся воспитанниками этого возраста упражнения направленные на развитие быстроты;

В возрасте **15 –18 лет** занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т.п.); в 14 – 15 лет следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам); с 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно- силовых и силовых качеств, скоростной выносливости.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год, объем-126 часов, общее количество часов в неделю -3,5 ч.

Формы организации деятельности.

Занятия проводятся всем составом группы и индивидуально. Возможна дистанционная форма

обучения.

Формы обучения.

Используются теоретические, практические, комбинированные формы обучения. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: тренировочные занятия, лекции, видео просмотры, соревнования, экскурсии, встречи.

Режим занятий.

Занятия по программе «Тхэквондо» проводятся 2 раза в неделю. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для учащихся - 40 минут.

Ожидаемые результаты.

Предметные:

Учащийся будет:

- знать историю тхэквондо, правила поведения и основную спортивную терминологию;
- уметь проявлять специфические виды восприятия - чувство площадки, чувство партнёра, чувство времени;
- иметь опыт участия в соревнованиях различного уровня;
- иметь представление о правилах гигиены, способах предупреждения травматизма;
- знать и применять технику и тактику тхэквондо.

Метапредметные:

- регулятивные УУД

Учащийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные педагогом ориентиры действия;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- осуществлять пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку педагога.

- познавательные УУД.

Учащийся научится:

- учащиеся узнают, как составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по освоению двигательных действий, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- разрабатывать содержание самостоятельных физических упражнений, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного

выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

- коммуникативные УУД.

Учащийся научится:

-планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками осуществлять взаимодействие между игроками команды;

-постановке вопросов, как средству инициативного сотрудничества в поиске и сборе информации;

-разрешения конфликтов;

-управлять своим поведением (контроль, коррекция, оценка действий).

Личностные:

У учащегося будут сформированы:

- быстрота, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качеств;

организованность, самостоятельность, ответственность.

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), среднему (от 51 до 79 % освоения программного материала) и низкий (менее 50% освоения программного материала).

Оценка знаний и умений проводится посредством тестирования и сдачи нормативов.

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании и показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный результат.
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

Средства контроля.

Контрольные упражнения (тесты)	Норматив
Гимнастический профиль	Выполнено больше 50% для результата своего возраста

Специальная физическая подготовка

Контрольные упражнения (тесты)	Норматив
Бег на 30 м с ведением мяча	Без учета времени
Удар на дальность	По нормативам своего возраста

Формы контроля качества образовательного процесса.

- 1 Учебно-тренировочные занятия
- 2 Учебно-тренировочные сборы
- 3 Видео уроки.
- 4 Соревнования.
- 5 Беседы, разбор соревнований
- 6 Тестирование по правилам данного спорта.
- 7 Наблюдения.

Формы подведения итогов.

Для подведения итогов в программе используются соревнования, дневники педагогического наблюдения, сдача нормативов.

Контрольные нормативы по ОФП.

5-10 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	11,0	11,2	11,5	11,5	11,9	12,4
2	Многоскоки 5 прыжков	8,5	8,0	7,2	8,0	7,5	7,0
3	Бег 500 метров 1000 метров Подтягивание в висе Поднимание туловища за 30 секунд				2,05 22	2,15 20	2,30 17

11 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	10,2	10,7	11,5	10,5	10,8	11,6
2	Многоскоки 5 прыжков	9,0	8,5	7,5	8,5	8,0	7,3
3	Бег 500 метров 1000 метров Подтягивание в висе Поднимание туловища за 30 секунд				2,00 23	2,10 21	2,25 18

12 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	10,0	10,5	11,0	10,30	10,7	11,5
2	Многоскоки 5 прыжков	9,5	9,0	8,0	8,6	8,5	7,8
3	Бег 500 метров 1000 метров Подтягивание в висе Поднимание туловища за				2,00 24	2,08 22	2,20 20

	30 секунд						
--	-----------	--	--	--	--	--	--

13 ЛЕТ

Контрольные упражнения		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,8	10,30	10,8	10,1	10,5	11,3
2	Многоскоки 5 прыжков	9,8	9,5	8,5	9,0	8,5	8,0
3	Бег 500 метров 1000 метров Подтягивание в висе Поднимание туловища за 30 секунд				1,55 25	2,00 23	2,10 21

14 ЛЕТ

Контрольные упражнения		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
2	Многоскоки 5 прыжков	10,3	9,8	9,0	9,5	9,2	8,5
3	Бег 500 метров 1000 метров Подтягивание в висе Поднимание туловища за 60 секунд				1,50 38	1,57 33	2,05 25

15 ЛЕТ

Контрольные упражнения		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
2	Многоскоки 5 прыжков	10,8	10,3	9,5	10,8	9,5	9,00
3	Бег 500 метров 1000 метров Подтягивание в висе Поднимание туловища за60 секунд				1,50 40	1,55 35	2,00 30

16 ЛЕТ

Контрольные упражнения		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8
2	Многоскоки 5 прыжков	11,3	10,7	9,7	10,5	10,0	9,5
3	Бег 500 метров 1000 метров Подтягивание в висе Поднимание туловища за 60 секунд				1,50 40	1,55 35	2,00 30

17, 18 ЛЕТ

Контрольные упражнения		юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
2	Многоскоки 5 прыжков	11,8	11,0	10,0	10,8	10,5	10,0
3	Бег 500 метров 1000 метров Подтягивание в висе Поднимание туловища за 60 секунд	3,30	3,50	4,20	1,45 42	1,52 36	1,50 30
4		14	11	8			

УЧЕБНЫЙ ПЛАН «ДОП» «Тхэквондо»

№п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	31	7	24
2.	Специальная физическая подготовка	33	11	22
3.	Технико-тактическая подготовка	40	5	35
4.	Пхумсе	22	8	14
5.	ИТОГО	126	31	95

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Модуль 1. Общая физическая подготовка

Цель: развитие личности обучающегося, совершенствование его физических и коммуникативных качеств через овладение им спортивным единоборством «Тхэквондо».

Задачи:

обучающие:

-дать знания об истории тхэквондо, правилах и спортивной терминологии;

-дать знания в области гигиены, врачебного контроля и самоконтроля спортсмена, предупреждения травматизма;

развивающие:

-развивать быстроту, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества,

воспитательные:

-воспитывать волевые и нравственные качества;

Предметные результаты:

Учащийся будет:

- знать историю тхэквондо, правила поведения и основную спортивную терминологию;

- уметь проявлять специфические виды восприятия - чувство площадки, чувство партнёра, чувство времени;

- иметь опыт участия в соревнованиях различного уровня;

- иметь представление о правилах гигиены, способах предупреждения травматизма;

- знать и применять технику и тактику тхэквондо.

Учебно-тематический план модуля 1 «Общая физическая подготовка»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Практика	Теория	Всего	
1.	Общая физическая подготовка				
1.1.	Ознакомление с Дополнительной общеобразовательной программой «Тхэквондо». Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России.	1	1	2	Собеседование, наблюдение, тестирование
1.2.	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте. Развитие общих физических качеств .	6	1	7	Наблюдение, беседа, анкетирование

1.3.	Скоростно-силовые упражнения.	7	2	9	Наблюдение
1.4.	Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения на развитие координация движений и быстроты.	9	2	11	Наблюдение
1.5.	Итоговое занятие «Общая физическая подготовка»	1	1	2	Тестирование, анкетирование
Итого		24	7	31	

Содержание модуля 1 Общая физическая подготовка.

Тема 1.1. Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Тхэквондо». Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России и Самарской области.

Теория: Вводное занятие. Цель и задача объединения. Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение спортивного травматизма (соблюдение правил поведения, дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий). Соблюдение правил поведения. Правила безопасности при занятиях тхэквондо. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям по тхэквондо. Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических различных упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. История развития тхэквондо в России и в мире. Основные достижения российских команд на международной арене. Итоги и анализ выступлений команд победителей на соревнованиях различного уровня.

Практика: Тестирование.

Тема 1.2. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте. Развитие общих физических качеств .

Теория: Соблюдение правил личной гигиены. Ногти надо стричь и на руках и на ногах. Одежду(форму) после тренировки сушить и почаще стирать. Использовать шлепанцы в общем душе и т.д. Причиной повреждения является пренебрежительное отношение к вводной части урока, неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных нагрузок: перенос средств и методов тренировки спортсменов на учащихся средней школы.

Практика: Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика -кувырки вперед, назад (вдвоем),

втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры, эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств:

- поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев;

- стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза;

- наклоны вперед, назад, в сторону;

- прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°;

- переползания;

Тема 1.3. Скоростно-силовые упражнения

Теория: Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

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

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями),

что особо важно в восточных единоборствах, Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Практика:

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках.

- Эстафеты.

- Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

- Бег с ускорением.

- Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

- Бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

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

- Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.).

Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

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

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

координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

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

Тема 1.4. Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения на развитие координация движений и быстроты.

Теория: Упражнения на развитие координации:

Практика: Прыжки в высоту

Выполнение: Ноги на ширине плеч. Прыгните строго вверх насколько можете. Опустившись, присядьте примерно на четверть — это один прыжок. Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстром выпрыгивании. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.

Подъемы на носках

Выполнение: Встаньте на что-нибудь так, чтобы пятки не соприкасались с полом (лестница, толстая книга). Поднимитесь на одной ноге как можно выше, затем на другой ноге. Отдых между подходами: 25–30 секунд.

Прыжки на прямых ногах

Выполнение: Ноги на ширине плеч. Совершайте прыжки в высоту, не сгибая ног в коленях. Требуется выпрыгнуть как можно выше. Отдых между подходами: 1 минута. Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстром выпрыгивании. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.

Прыжки в полном приседе.

Прыжки в полном приседе — это новое упражнение. Оно должно нагружать целиком бедро и способствовать увеличению его 'взрывной силы'. Оно увеличивает сердечно-сосудистую выносливость, скорость на коротких дистанциях и боковую скорость. Итак, описание упражнения:

-Для равновесия, возьмите мяч в руки (не обязательно).

-Сядьте. Вы должны сидеть на носках (пятки подняты), ваши бедра должны быть параллельно полу, а спина перпендикулярно полу.

-Подпрыгните на 10–15 см. Соблюдайте параллельность пола и бедер.

-После приземления оттолкнитесь опять.

-На последний раз (пример: пятнадцатое из 15 прыжков) выпрыгните как можно выше (из положения сидя вверх). Это упражнение дает очень большую нагрузку на мышцы и поэтому его нужно выполнять только 1 раз в неделю, по средам. Увеличение частоты выполнения упражнения приведет к риску перегрузки мускулов, увеличения времени на восстановление и снижения прыжкового тонуса ног на долгое время. В конце каждого подхода вы должны выпрыгнуть вверх в максимальном, 'взрывном' темпе и на максимально возможную высоту. Очень важно выпрыгнуть максимально резко. Это заставит работать мышцы бедра, укрепит их и добавит к прыжку ещё 3–5 см за весь курс.

Тема 1.5. Итоговое занятие «Общая физическая подготовка»

Теория: устные вопросы по модулю;

Практика: письменное тестирование с вариантами ответов.

Модуль 2. Специальная физическая подготовка

Цель: развитие личности обучающегося, совершенствование его физических и коммуникативных качеств через овладение им спортивным единоборством «Тхэквондо».

Задачи:

обучающие:

- обучить основам техники и тактики тхэквондо;

развивающие:

-укреплять опорно-двигательный аппарат

воспитательные:

-воспитывать чувства коллективизма, патриотизма.

Предметные результаты:

Учащийся будет:

- знать историю тхэквондо, правила поведения и основную спортивную терминологию;

- уметь проявлять специфические виды восприятия - чувство площадки, чувство партнёра, чувство времени;

- иметь опыт участия в соревнованиях различного уровня;

- иметь представление о правилах гигиены, способах предупреждения травматизма;

- знать и применять технику и тактику тхэквондо.

Учебно-тематический план модуля 2 «Специальная физическая подготовка»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Практика	Теория	Всего	
2.	Специальная физическая подготовка				
2.1.	Основные правила по тхэквондо и терминологии. Кодекс тхэквондистов	1	2	3	Собеседование, наблюдение, тестирование
2.2.	Упражнение на устойчивость, равновесие. Ориентация в пространстве	10	3	13	Наблюдение, беседа, анкетирование

С

2.3.	Отработка акробатических элементов – стойка на руках, – колесо на двух руках правая сторона, – колесо на двух руках левая сторона, – колесо на одной руке левая, – колесо на одной руке правая	9	5	14	Наблюдение, беседа
2.4.	Итоговое занятие «Специально физическая подготовка»	2	1	3	Тестирование, сдача нормативов
Итого		22	11	33	

Содержание модуля 2 Специальная физическая подготовка.

Тема 2.1. Основные правила по тхэквондо и терминологии. Кодекс тхэквондистов.

Теория: Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Судейство в тхэквондо, права и обязанности судей. Правила оценки элементов. (Приложение – протокол судейства). Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на соревновательной площадке. Кодекс тхэквондистов . Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде для тренировок и к обуви для тхэквондо. Униформа тхэквондо. Общий режим дня спортсмена, значение сна и утренней гимнастики. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Режим дня и питание во время соревнований. Значение витаминов в питании спортсмена. Уход за телом, полостью рта, зубами.

Практика: Тестирование

Тема 2.2. Упражнение на устойчивость, равновесие. Ориентация в пространстве.

- Пробежать между расставленными на полу предметами (мячами, обручами, кеглями), не касаясь.
- Во время ходьбы или бега по сигналу (хлопок, свисток) педагога принять определенное положение (присесть, лечь, стоять на одной ноге и т.д.). Отвести прямую ногу вперед, назад, в сторону, руки на поясе (на полу, на скамейке, бревне). Повороты на носках вправо и влево, руки на поясе или в стороны. Быстрая ходьба и бег по обозначенной линии, скамейке. Обычная ходьба по скамейке, правым или левым боком, ходьба на носках, руки на поясе, в стороны;

Практика:- прослушивание простейших ритмических рисунков; ·ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная, умение пройти под музыку;

· бег (легкий, стремительный, широкий);

· танцевальный шаг (выворотное положение ноги, с носка на пятку);

подскоки на месте и с продвижением вперед с вытянутой и сокращенной стопой.

· различие правой и левой руки, ноги, плеча;

- повороты вправо, влево;
- построения по линиям;
- построение в колонну по одному, в пары и обратно на месте и на шагах;
- перестроение из колонны в шеренгу и обратно;
- круг, сужение и расширение круга;
- свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

Тема 2.3. Отработка акробатических элементов.

Практика: Переворот в сторону (колесо).

Тема 2.4. Итоговое занятие «Специально физическая подготовка»

Теория: устные вопросы по модулю;

Практика: сдача нормативов по модулю.

Модуль 3. Техничко-тактическая подготовка

Цель: развитие личности обучающегося, совершенствование его физических и коммуникативных качеств через овладение им спортивным единоборством «Тхэквондо».

Задачи:

обучающие:

- дать опыт участия в соревнованиях различного уровня;

развивающие:

- развивать организованность, самостоятельность, ответственность.

воспитательные:

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Предметные результаты:

Учащийся будет:

- знать историю тхэквондо, правила поведения и основную спортивную терминологию;
- уметь проявлять специфические виды восприятия - чувство площадки, чувство партнёра, чувство времени;
- иметь опыт участия в соревнованиях различного уровня;
- иметь представление о правилах гигиены, способах предупреждения травматизма;
- знать и применять технику и тактику тхэквондо.

Учебно -тематический план модуля «Техничко-тактическая подготовка»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Практика	Теория	Всего	
3.	Техничко-тактическая подготовка				
3.1.	Базовая стойка	1	1	2	Наблюдение, практическое задание
3.2.	Защита на месте, в движении	4	3	7	Наблюдение, практическое задание

3.3.	Атакующие и контратакующие приемы	7		7	Наблюдение, практическое задание
3.4.	Прямые удары на дальней и средней дистанциях	7		7	Наблюдение, практическое задание
3.5.	Техника ударов, защит и контрударов	6		6	Наблюдение, практическое задание
3.6.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции	2	1	3	Наблюдение, практическое задание
3.7.	Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	3		3	Наблюдение, практическое задание
3.8.	Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на «дорогах».	3		3	Наблюдение, практическое задание
3.9.	Посещение выставочного зала в городе Сызрань и краеведческого музея	1		1	Беседа
3.10.	Итоговое занятие «Технико-тактическая подготовка»	1		1	Сдача нормативов
Итого		35	5	40	

Содержание модуля 3 «Технико-тактическая подготовка».

Тема 3.1. Базовая стойка

Практика: Передвижения: изучение техники передвижения вперед, назад, в сторону по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучение средней и дальней дистанций.

Тема 3.2. Защита на месте, в движении

Практика: Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Тема 3.3. Атакующие и контратакующие приемы

Практика: Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног.

Тема 3.4. Прямые удары на дальней и средней дистанциях

Практика: Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, 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 блоками и перемещениями.

Тема 3.5. Техника ударов, защит и контрударов

Теория: овладение техникой

Практика: Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой удар ногой. Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед. Обучение боковым ударам, простым атаками контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. контрудары. В парах по заданию педагога. Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад. Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

Тема 3.6. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Теория: (СФП) — это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений.

Практика: Боевая стойка тхэквондиста:

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый.

Рука+нога, нога+рука.

Обучение тройным

ударам ногами. Обучение ударам ногами из различных положений по корпусу и простым атакам одиночными ударами. Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

Тема 3.7. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.

Теория: укрепляем мышечный корсет.

Практика: применяем гантели, утяжелители, жгуты, ленты, утяжелительные мячи и т. д.

Тема 3.8. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на «дорогах».

Теория: идет подготовка к спаррингам с помощью этих упражнений

Практика: различные связки и удары по лапам, макиварам и т.д.

Тема 3.9. Посещение выставочного зала города Сызрань и краеведческого музея.

Тема 3.10. Итоговое занятие «Технико-тактическая подготовка»

Практика: сдача нормативов по модулю.

Модуль 4. Пхумсе

Цель: развитие личности обучающегося, совершенствование его физических и коммуникативных качеств через овладение им спортивным единоборством «Тхэквондо».

Задачи:

обучающие:

- дать опыт участия в соревнованиях различного уровня;

развивающие:

- развивать организованность, самостоятельность, ответственность.

воспитательные:

- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Предметные результаты:

Учащийся будет:

- знать историю тхэквондо, правила поведения и основную спортивную терминологию;
- уметь проявлять специфические виды восприятия - чувство площадки, чувство партнёра, чувство времени;
- иметь опыт участия в соревнованиях различного уровня;
- иметь представление о правилах гигиены, способах предупреждения травматизма;
- знать и применять технику и тактику тхэквондо.

Учебно -тематический план модуля «Пхумсе»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Практика	Теория	Всего	
4.	Пхумсе				
4.1.	Пхумсэ 1. ТхэгукИль джан	2	1	3	Практическое задание, наблюдение
4.2.	Пхумсэ 2. ТхэгукИ джан	2	1	3	Наблюдение, практическое задание
4.3.	Пхумсэ 3. Тхэгук Сам Джан	3	2	5	Наблюдение, практическое задание

4.4.	Пхумсэ 4. ТхэгукСам джан	3	2	5	Наблюдение, практическое задание
4.5.	Пхумсэ 5. Тхэгуко джан	2	1	3	Наблюдение, практическое задание
4.6.	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	3	Наблюдение
Итого		14	8	22	

Содержание модуля 4 Пхумсе.

Тема 1. Пхумсэ 1. ТхэгукИль джан

Теория : Пхумсэ- представляет собой комплекс атакующей и защитной техники тхэквондо, это построенные в определённой последовательности комбинации техники рук и ног подразумевающие под собой поединок с воображаемым противником.

Тема 2. Пхумсэ 2. ТхэгукИ джан

Теория : Пхумсэ- представляет собой комплекс атакующей и защитной техники тхэквондо, это построенные в определённой последовательности комбинации техники рук и ног подразумевающие под собой поединок с воображаемым противником.

Тема 3. Пхумсэ 3. Тхэгук Сам Джан

Теория : Пхумсэ- представляет собой комплекс атакующей и защитной техники тхэквондо, это построенные в определённой последовательности комбинации техники рук и ног подразумевающие под собой поединок с воображаемым противником.

Тема 4. Пхумсэ 4ТхэгукСам джан

Теория : Пхумсэ- представляет собой комплекс атакующей и защитной техники тхэквондо, это построенные в определённой последовательности комбинации техники рук и ног подразумевающие под собой поединок с воображаемым противником.

Тема 5. Пхумсэ 5. Тхэгуко джан

Теория : Пхумсэ- представляет собой комплекс атакующей и защитной техники тхэквондо, это построенные в определённой последовательности комбинации техники рук и ног подразумевающие под собой поединок с воображаемым противником.

Тема 6. Итоговое занятие по освоению модуля.

Зачет: теория, практика, участие в соревнованиях.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы

Рекомендации по проведению занятий, а также требования к технике безопасности в условиях занятий и соревнований.

Материально-техническое обеспечение программы

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки:

1. Напольное покрытие для тхэквондо (12х12 м) – 1 шт.;
2. Мешок боксерский – 8 шт.;
3. Устройство настенное для подвески боксерских мешков – 8 шт.;
4. Макивара – 8 шт.;
5. Зеркало (0,6х2 м) – 6 шт.;
6. Лапа тренировочная – 16 шт.;
7. Скакалка – 10 шт.;
8. Канат – 2 шт.;
9. Гимнастическая стенка – 6 шт.;
10. Скамейка гимнастическая – 2 шт.;
11. Мат гимнастический или татами – 10 шт.;
12. Весы электронные – 2 шт.;
13. Гонг боксерский – 1 шт.;
14. Секундомер – 4 шт.;
15. Защитный жилет – 8 шт.

Методические материалы

Модуль	Формы занятий	Приемы и методы организации образ. процесса	Дидактический материал	Материально-техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Модуль 1. Общая физическая подготовка	Занятие в спортивном зале	Вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный репродуктивный	Инструкции по ТБ	Ноутбук, экран проектор	Педагогическое наблюдение, опрос
Модуль 2. Специальная физическая подготовка	Занятие в спортивном зале	наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный репродуктивный	Наглядные пособия	Ноутбук, экран, проектор	Педагогическое наблюдение, опрос

Модуль 3. Технико- тактическая подготовка	Занятие в спортзале, занятие на спортивной площадке,	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, Наглядные пособия	Спортивный инвентарь спортивное оборудован ие.	Педагогическ ое наблюдение, опрос, сдача нормативов
Модуль 4 Пхумсе	Занятие в спортивном зале, занятие на спортивной площадке,	Вербальный, наглядный, практический,	Инструкции по ТБ, правила игры	Спортивный инвентарь	Педагогическ ое наблюдение, диагностичес кая игра.

Список литературы и интернет-ресурсов

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 75 стр. – Текст непосредственный.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 2021. – 144 стр. – Текст непосредственный.
3. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 193 стр. – Текст непосредственный.
4. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2020. – 439 стр. – Текст непосредственный.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 2019. – 320 стр. – Текст непосредственный.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 280 стр. – Текст непосредственный.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2022. – 208 стр. – Текст непосредственный.
8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 2019. – 352 стр. – Текст непосредственный.
9. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 2020. – 320 стр. – Текст непосредственный.
10. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2022. – 157 стр. – Текст непосредственный.
11. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 255 стр. – Текст непосредственный.
12. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физ. воспитания и спорта. Киев «Олимпийская литература», 2019. – Текст непосредственный.

Приложение 1

Календарно – тематический план модуля 1 «Общая физическая подготовка»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Дата занятия
		Практика	Теория	Всего	
1.	Общая физическая подготовка				
1.1.	Ознакомление с Дополнительной общеобразовательной программой «Тхэквондо». Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России.	1	1	2	
1.2.	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте. Развитие общих физических качеств .	6	1	7	
1.3.	Скоростно-силовые упражнения.	7	2	9	
1.4.	Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения на развитие координация движений и быстроты.	9	2	11	
1.5.	Итоговое занятие «Общая физическая подготовка»	1	1	2	
Итого		24	7	31	

Календарно – тематический план модуля 2 «Специальная физическая подготовка»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Дата занятия
		Практика	Теория	Всего	
2.	Специальная физическая подготовка				
2.1.	Основные правила по тхэквондо и терминологии. Кодекс тхэквондистов	1	2	3	
2.2.	Упражнение на устойчивость, равновесие. Ориентация в пространстве	10	3	13	
2.3.	Отработка акробатических элементов – стойка на руках, – колесо на двух руках правая сторона, – колесо на двух руках левая сторона, – колесо на одной руке левая, - колесо на одной руке правая	9	5	14	Наблюдение , беседа
2.4.	Итоговое занятие «Специально физическая подготовка»	2	1	3	
Итого		22	11	33	

Календарно – тематический план модуля 3 «Технико-тактическая подготовка»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Дата занятия
		Практика	Теория	Всего	
3.	Технико-тактическая подготовка				
3.1.	Базовая стойка	1	1	2	
3.2.	Защита на месте, в движении	4	3	7	
3.3.	Атакующие и контратакующие приемы	7		7	
3.4.	Прямые удары на дальней и средней дистанциях	7		7	
3.5.	Техника ударов, защит и контрударов	6		6	
3.6.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции	2	1	3	
3.7.	Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	3		3	
3.8.	Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на «дорогах».	3		3	

3.9.	Посещение выставочного зала в городе Сызрань и краеведческого музея	1		1	
3.10.	Итоговое занятие «Технико-тактическая подготовка»	1		1	
Итого		35	5	40	

Календарно – тематический план модуля 4 «Пхумсе»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Дата занятия
		Практика	Теория	Всего	
4.	Пхумсе				
4.1.	Пхумсэ 1. ТхэгукИль джан	2	1	3	
4.2.	Пхумсэ 2. ТхэгукИ джан	2	1	3	
4.3.	Пхумсэ 3. Тхэгук Сам Джан	3	2	5	
4.4.	Пхумсэ 4. ТхэгукСам джан	3	2	5	
4.5.	Пхумсэ 5. Тхэгук джан	2	1	3	
4.6.	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	3	
Итого		14	8	22	