

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕЧТА»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

**ПРИНЯТО**

решением Педагогического совета  
МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара  
от «30» мая 2024 года  
Протокол № 2

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБУ ДО  
ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара  
  
И.Г. ГАВРИЛОВА  
«30» мая 2024 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
**«Тхэквондо»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Шмонин Анатолий Викторович,  
педагог дополнительного образования

САМАРА, 2024

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид программы	Модульная
Основной вид деятельности по программе	Игровая, соревновательная, спортивно-оздоровительная
Место реализации	МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара
Форма обучения (индивидуальная, групповая; очная, очно-заочная, дистанционная)	Групповая, очная
Возраст обучающихся	7-18 лет
Категория состояния здоровья (включая указание на наличие ОВЗ)	Основная группа здоровья
Сведения о необходимости предоставления медицинской справки при зачислении на обучение	Медицинская справка предоставляется
Сроки реализации программы	3 года
Продолжительность реализации (в часах, в том числе по каждому году обучения)	За 3 года обучения – 432 ч. (1 год обучения – 144 ч.)
Сведения о квалификации педагогических работников, реализующих образовательную программу	Аттестован на соответствие занимаемой должности

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....</b>	<b>4</b>
<b>2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....</b>	<b>17</b>
2.1. Учебно-тематический план и содержание 1 года обучения .....	17
2.1.1. Модуль 1 «Тхэквондо для всех».....	17
2.1.2. Модуль 2 «Искусство тхэквондо».....	20
2.1.3. Модуль 3 «Боевой стиль тхэквондо» .....	23
2.2. Учебно-тематический план и содержание 2 года обучения .....	27
2.2.1. Модуль 1 «Физическое совершенствование в тхэквондо» .....	28
2.2.2. Модуль 2 «Техника тхэквондо» .....	32
2.2.3. Модуль 3 «Тхэквондо как ударный вид спорта».....	36
2.3. Учебно-тематический план и содержание 3 года обучения .....	40
2.3.1. Модуль 1 «Спортивно-оздоровительная деятельность в тхэквондо» .....	40
2.3.2. Модуль 2 «Техника и тактика тхэквондиста».....	44
2.3.3. Модуль 3 «Совершенствование спортивного мастерства в тхэквондо» .....	49
<b>3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....</b>	<b>53</b>
<b>4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>55</b>
Приложение №1 .....	57
Приложение №2 .....	58
Приложение №3 .....	61
Приложение №4 .....	64

## КРАТКАЯ АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» (далее – программа) предназначена для детей в возрасте от 7 до 18 лет, проявляющих активный интерес к спорту, тхэквондо (ИТФ) и здоровому образу жизни.

Данная программа предполагает развитие и совершенствование у обучающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, получение и совершенствование навыков по тхэквондо, а также направлена на приобщении детей к здоровому образу жизни, создание условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

#### **Направленность программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» (далее – программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

**Актуальность программы** заключается в том, что она нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (от 29 мая 2015 г. № 996-р г.), направленных на формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью, потребности в здоровом образе жизни, мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Всё это входит в приоритеты государственной политики в области воспитания.

Тхэквондо, как вид спорта, с каждым годом становится все более популярным в нашей стране. Оно представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. Система разнообразных упражнений, используемых в обучении и тренировке, обеспечивает специальную тренированность обучающихся и содействует их

всестороннему физическому развитию, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Программа спортивной подготовки по тхэквондо разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (утвержден приказом Минспорта России от 18 февраля 2013 г. № 62), Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», ЕВСК и с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. № 325).

А также подготовлена с учетом нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ в системе Министерства образования Российской Федерации, результатов обобщения многолетнего опыта тренеров и анализа данных научных исследований в теории и технологии тренировки тхэквондо.

Программа **ориентирована** на приоритетные направления Стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года, разработанной в соответствии с Федеральным законом от 28.06.2014 № 172-ФЗ «О стратегическом планировании в Российской Федерации», так как способствует повышению уровня физической культуры подрастающего поколения (направление «Физическая культура и спорт»).

В основу данной общеобразовательной программы положены следующие **нормативные документы**, регламентирующие деятельность ОУ в сфере дополнительного образования:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

3. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

5. План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

9. 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»;

10. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

11. 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);

12. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 № МО/1141-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»);

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

14. Устав МБУ ДО ЦДЮТ «Мечта» г.о. Самара.

**Новизна** данной дополнительной образовательной общеразвивающей программы заключается в том, что в процессе обучения лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, доступность и прочность освоения знаний.

Обучающиеся приобретают знания в данном виде спорта, потому что соблюдаются правила «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующие выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

К новизне данной программы можно отнести и то, что она разработана с учетом современных тенденций, новаций в образовании, по принципу модульного освоения материала.

Содержание программы каждого года обучения делится на 3 модуля:

1 год обучения – «Тхэквондо для всех», «Физическое воспитание», «Боевой стиль тхэквондо».

2 год обучения – «Физическое совершенствование в тхэквондо», «Спортивная техника в тхэквондо», «Тхэквондо как ударный вид спорта».

3 год обучения – «Спортивно-оздоровительная деятельность в тхэквондо», «Техника и тактика тхэквондиста», «Совершенствование спортивного мастерства в тхэквондо».

Каждый модуль программы имеет свои цели. Благодаря этому образовательный процесс направлен на их достижение, путем решения предметных, развивающих и воспитательных задач.

**Отличительной особенностью** программы является применение конвергентного подхода, позволяющего выстраивать обучение, включающее в себя элементы нескольких направленностей, в том числе материалы программ естественно-научной направленности (анатомия, биология) и социально-гуманитарной направленности (история, психология, социология).

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что программа призвана удовлетворить имеющиеся у детей потребности в занятиях физической культурой и спортом, развития интереса к одному из самых популярных видов восточных единоборств. Таким образом, дополнительное образование в области физической культуры и спорта позволяет создать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей детей, психофизического развития и формирования навыков здорового образа жизни.

**Цель программы** – всестороннее совершенствование физических качеств в единстве с воспитанием личности посредством обучения тхэквондо.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

*Обучающие:*

- сформировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы;
- прививать навыки личной и общественной гигиены;
- обучить необходимым знаниям в области восточных единоборств;
- обучить основным принципам тхэквондо;
- обучить базовой технике тхэквондо;
- обучить правильному пониманию корейских терминов.

*Развивающие:*



- развить устойчивый интерес, сформировать систему знаний в области тхэквондо;
- развить физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений) посредством учебно-тренировочных занятий тхэквондо;
- развить основные двигательные навыки;
- развить двигательную активность;
- развить самообразовательные навыки;
- развить гимнастические и пластические особенности;
- развить внимание, память и воображение обучающихся.

*Воспитательные:*

- сформировать гармонично-развитую личность;
- сформировать социальные навыки через включение в деятельность общества;
- воспитать дисциплину и готовность к самообразованию;
- воспитать нравственность и социальную адаптацию;
- воспитать привычки здорового образа жизни.

Достижение цели требует конкретизации педагогических усилий на всех этапах занятий за счет применения отобранных педагогических средств и психических установок, находящихся между собой в гармоничной взаимосвязи.

Принципиально новым в программе, в отличие от подходов других авторов, является методическое обеспечение такими видами подготовки как:

1. Психологическая подготовка (воспитание морально-волевых качеств и социализация личности).
2. Воспитательная работа (воспитание нравственных качеств).
3. Восстановительные мероприятия (сохранение и укрепление здоровья обучающихся).
4. Педагогический контроль (определение соразмерности объемов физической нагрузки возрасту и физической подготовленности обучающихся).

5. Медико-биологический контроль (определение состояния физического здоровья и физической подготовленности обучающихся на этапах обучения).

Для содержания программы характерно, прежде всего, последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий и действий нападения и обороны в условиях их ситуационного применения. В программе изложены способы формирования тактических умений и специализирования соревновательной техники при изложении специальной информации по этапам занятий. При распределении изучаемых средств ведения соревнований по видам тхэквондо и по квалификационным возрастным категориям учитывалась необходимость постоянного повторения основных ударов руками и ногами, приемов маневрирования и действий нападения и обороны, а также освоения научно-методических терминов при формировании тактических умений. Применение программы для организации тренировочного процесса требует корректировки при выявлении различий между двигательным и психическим развитием обучающихся и подростков в динамике освоения отдельных разделов техники и тактики из-за неравномерности их общего развития, а также в связи с началом занятий тхэквондо в разном возрасте.

**Возраст обучающихся:**

Программа адресована обучающимся в возрасте от 7 до 18 лет. Данная возрастная категория характеризуется тем, что в этом возрасте дети способны быстро овладевать теми или иными видами деятельности, что определяет большие потенциальные возможности разностороннего развития. В этот возрастной период дети не только наиболее активны, но и способны последовательно выполнять поставленные перед ними задачи в процессе обучения, что способствует выработке эффективного освоения техники в таком виде спорта как тхэквондо.

Зачисление на обучение осуществляется при наличии медицинской справки, обеспечивающей допуск, набор обучающихся в группы свободный.

### **Сроки реализации:**

Данная дополнительная образовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение **трех лет**.

Общий объем программы за три года обучения – 432 часа, в год – 144 часа.

*Уровень освоения программы:* базовый.

*Форма организации деятельности:* групповые занятия.

Проводятся занятия оздоровительно-тренирующего характера. В ходе занятий осуществляется постепенное увеличение нагрузок, контроль за физической формой, закрепление физических и специальных умений и навыков в области тхэквондо, теоретическая подготовка.

Обучение осуществляется с личностно-ориентированным подходом, с учетом возрастных особенностей и индивидуальных способностей детей.

*Форма обучения:* очная, с возможностью перевода в дистанционное.

Виды занятий по программе:

- теоретические;
- практические;
- соревнования;
- самостоятельная работа;
- массовые социально-значимые мероприятия.

Наиболее часто применяемая форма занятости – практические занятия.

На теоретических занятиях обучающиеся овладеют историческим опытом, теоретическими компонентами двигательной культуры тхэквондо, освоят методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладеют способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных, изучают основы питания, спортивного режима, восстановления и здорового образа жизни. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятия.

На практических занятиях обучающиеся изучают основы техники, тактики, учатся ими пользоваться, а именно изучают назначение:

перемещений в стойках, основы атакующих действий, защита от ударов различными способами, приобретают навыки анализа спортивного поединка, социализируется в общении с педагогом и другими участниками образовательного и соревновательного процесса.

Основной метод обучения – квалифицированный показ и объяснение, проводимые с учетом психофизических особенностей обучающихся.

**Режим занятий:**

Занятия по программе проводятся 2 раз в неделю по 2 академических часа, при наполняемости 15 обучающихся в группе. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для обучающихся в возрасте от 7 до 18 лет – 40 минут.

**Ожидаемые результаты:**

***Предметные результаты:***

Обучающиеся должны знать:

- правила техники безопасности и правила оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах;
- основы личной гигиены, режим и распорядок дня;
- историю появления тхэквондо;
- основные принципы тхэквондо;
- правила соревнований по тхэквондо;
- теорию силы;
- уязвимые точки тела, сегменты тела, используемые для атаки и блокирования, правильное сжатие кулака;
- стойки, используемые в формальных комплексах;
- параметры правильного выполнения стоек;
- основные принципы и разновидности ударов ногами;
- классификационную систему, градацию по разрядам, поясам, значение цветов поясов, логику развития цветовой гаммы.

Обучающиеся должны уметь выполнять:

- прямые удары в разные уровни;

- уклоны, нырки и уходы с линии атаки;
- серии ударов разными руками в разные уровни;
- серии ударов в прыжках;
- круговые классические и спарринговые удары;
- простые удары от ноги, стоящей сзади;
- простые удары от ноги, стоящей спереди;
- удары ногами – с подшагом, с подскоком, с разворотом;
- формальные комплексы – До Сан, Вон Хье, Юл Гок.

Обучающиеся должны владеть техникой:

- условного спарринга;
- спарринга на три шага, спарринга на два шага;
- полусвободного спарринга, свободного спарринга;
- спарринга ногами, спарринга руками;
- самообороны – заломов и захватов, освобождения от захватов.

***Метапредметные результаты:***

Регулятивные УУД:

- самостоятельно определять цели и планировать пути их достижения;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- организовывать учебно-тренировочные занятия с учетом требований безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда, находить способы их улучшения.

Познавательные УУД:

- выполнять инструкции при решении учебных задач;
- выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;
- выявлять особенности разных объектов в процессе их изучения;
- проверять информацию, находить дополнительную информацию, используя справочную литературу;

- выполнять учебные задачи, не имеющие однозначного решения.

#### Коммуникативные УУД:

- договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности;
- грамотно задавать интересующие его вопросы;
- формулировать собственное мнение и позицию.

#### ***Личностные результаты:***

- сформировано стремление к здоровому образу жизни;
- сформированы нравственно-волевые качества;
- сформированы доброжелательное отношение к товарищам, отзывчивость, толерантность, культура общения и взаимодействия в учебной и соревновательной деятельности;
- сформировано чувство патриотизма, общероссийской гражданской идентичности.

#### **Критерии оценки достижения планируемых результатов:**

*Уровень освоения программы ниже среднего* – обучающийся овладел менее чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

*Средний уровень освоения программы* – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 51-79%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса, умеет пользоваться литературой.

*Уровень освоения программы выше среднего* – учащийся овладел на 80-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с хорошей техникой; свободно владеет теоретической информацией по курсу, применяет полученную информацию на практике.

### **Формы подведения итогов:**

Контроль за усвоением теоретической части проводится в форме опроса и тестирования обучающихся по пройденному материалу.

Оценка усвоения практической части программы производится с помощью сдачи контрольных нормативов и проведения спортивных соревнований между обучающимися.

Документальные формы оценки достижения результатов освоения программы заключаются в индивидуальных оценочных картах и портфолио обучающихся.

### **Особенности организации образовательного процесса:**

Программа рассчитана на реализацию в условиях учреждения дополнительного образования.

Допуск учащихся к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям.

Формирование учебных групп объединения осуществляется на добровольной основе. Перевод на следующий год обучения осуществляет педагог после успешного освоения программы текущего года обучения.

Вновь прибывший ребенок поступает на соответствующий год обучения в зависимости от имеющихся у него знаний.

При сокращении количества обучающихся возможно зачисление новых обучающихся в течение учебного года на соответствующий этап обучения по результатам тестирования (контрольные нормативы по общефизической подготовке).

### **Воспитательный компонент:**

Воспитательный компонент программы основывается на развитии личности, создании условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся

чувства патриотизма, гражданственности, уважения к закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию, природе и окружающей среде.

На учебных занятиях и во внеурочное время обучающиеся объединения «Тхэквондо» активно вовлекаются в воспитательный процесс. Программой предусмотрены тематические беседы; организация и проведение мероприятий, посвященных праздничным и памятным датам, для учащихся и родителей объединения; участие в спортивных соревнованиях (учрежденческих, районных, городских и т.д.), конкурсах и т.п. Таким образом, педагогом в процессе образовательной деятельности решаются не только образовательные, но и воспитательные задачи:

- воспитание патриотизма и гражданской ответственности;
- духовно-нравственное воспитание обучающихся;
- формирование положительного отношения к труду;
- формирование коммуникативной культуры;
- воспитание бережного и уважительного отношения к историческому наследию русского народа;
- формирование у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

#### **Работа с родителями:**

В работе с родителями используются следующие формы:

- родительские собрания;
- индивидуальные беседы;
- анкетирование родителей;
- проведение открытых занятий для родителей;
- совместные мероприятия (праздники, поездки на соревнования, социально-значимые мероприятия и т.п.).



## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебно-тематический план и содержание ДООП «Тхэквондо» 1 года обучения

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Тхэквондо для всех	48	7	41
2	Искусство тхэквондо	48	6	42
3	Боевой стиль тхэквондо	48	8	40
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>21</b>	<b>123</b>

#### 2.1.1. Модуль 1 «Тхэквондо для всех»

Модуль «Тхэквондо для всех» направлен на освоение общих физических упражнений и начальных основ тхэквондо, которые способствуют развитию физически развитой личности.

**Цель модуля:** формирование у обучающихся устойчивую внутреннюю мотивацию к постоянным занятиям физической культурой и спортом путём приобщения к тхэквондо.

**Задачи модуля:**

Обучающие:

- ознакомить обучающихся с техникой безопасности и правилами поведения на занятиях тхэквондо;
- изучить основные термины тхэквондо;
- познакомить с историей и теоретическими основами в области тхэквондо;
- обучить необходимыми начальными знаниями в области восточных единоборств: базовая техника.

Развивающие:

- развивать физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений) посредством учебно-тренировочных занятий тхэквондо.

Воспитательные:

- воспитать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям тхэквондо.

**Планируемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- историю восточных единоборств;
- основную терминологию в тхэквондо;
- основы личной гигиены, режим распорядка дня, правила поведения на занятиях и технику безопасности.

Обучающийся должен уметь выполнять:

- базовые упражнения по ОФП.

Обучающийся должен овладеть техникой:

- стойка, простые соединения, блоки, удары ногами, удары руками.

**Учебно-тематический план 1 модуля  
«Тхэквондо для всех»**

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Наблюдение, беседа
2. История и теория тхэквондо	4	2	2	Наблюдение, беседа

3. Общефизическая подготовка в спортзале	20	2	18	Наблюдение, беседа
4. Основы базовой техники тхэквондо	20	2	18	Наблюдение, беседа
5. Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
<b>Всего:</b>	<b>48</b>	<b>7</b>	<b>41</b>	

### Содержание программы 1 модуля

#### «Тхэквондо для всех»

##### **Тема №1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

**Теория:** Знакомство обучающихся с программой модуля. Инструктаж по технике безопасности, правила пожарной безопасности, правила поведения обучающихся на занятиях по тхэквондо. Этикет спортсмена, общие правила гигиены и безопасного образа жизни.

**Практика:** Просмотр и обсуждение видеоматериала по технике безопасности, пожарной безопасности, правил поведения обучающихся на занятиях, правил гигиены и безопасного образа жизни, этикету спортсмена.

##### **Тема №2. История и теория тхэквондо.**

**Теория:** История и социальные предпосылки возникновения тхэквондо. Единоборства в программе древних и современных Олимпийских игр. Терминология в тхэквондо.

**Практика:** Просмотр и обсуждение видеоматериала на тему «История возникновения тхэквондо», «Единоборства в программе древних и современных Олимпийских игр».

##### **Тема №3. Общефизическая подготовка в спортзале.**

**Теория:** Здоровый образ жизни, укрепление здоровья, опасность

вредных привычек, регулярность занятий спортом. Режим дня и особенности питания спортсмена.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, упражнения на отдельные группы мышц.

#### **Тема №4. Основы базовой техники тхэквондо.**

**Теория:** Правила тхэквондо. Базовые техники в тхэквондо. Формы ведения борьбы в условиях спортивных соревнований.

**Практика:** Основные методики тренировки в тхэквондо. Основы базовых техник в тхэквондо. Упражнения для развития гибкости, силовой выносливости, укрепления суставов, упражнения с отягощением, специальные имитационные упражнения, т.д. Морально-волевая подготовка спортсменов.

#### **Тема №5. Итоговое занятие.**

**Практика:** Сдача контрольных нормативов.

### **2.1.2. Модуль 2 «Искусство тхэквондо»**

Данный модуль направлен на развитие у обучающихся физических качеств (скорость, ловкость, гибкость, координация движений, выносливость) посредством занятий тхэквондо, а также на освоение ключевых навыков боевого искусства.

**Цель модуля:** развитие физических качеств посредством овладения ключевых навыков боевого искусства.

#### **Задачи модуля:**

##### Обучающие:

- обучить общефизическим упражнениям на развитие физических качеств: ловкость, быстрота, сила, выносливость, гибкость, координация;
- ознакомить с видами единоборств;
- обучить базовым упражнениям на развитие и укрепление мышц ног, рук, спины;
- изучить базовую технику тхэквондо, технику условного спарринга.

Развивающие:

- сформировать потребность к углубленному изучению боевого искусства.

- развивать физические качества (скорость, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений) посредством занятий тхэквондо.

Воспитательные:

- воспитать культуру здорового и безопасного образа жизни;

- воспитать умение работать с партнером.

**Планируемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- общие понятия о подготовки единоборца;

- общие приемы физической и функциональной подготовленности;

- комплексные упражнения для развития опорно-двигательного аппарата.

Обучающийся должен уметь выполнять:

- базовую технику тхэквондо: соги, наранхи-соги, пенхи-соги, анчжон-соги, гибон-джунби, простые соединения, «Мягкая» блокировка;

- серии ударов руками и ногами.

Обучающийся должен овладеть техникой:

- условного спарринга.

**Учебно-тематический план 2 модуля**

**«Искусство тхэквондо»**

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Наблюдение, беседа

2. История и теория тхэквондо	2	1	1	Наблюдение, беседа
3. Общефизическая подготовка в спортзале	14	1	13	Наблюдение, беседа
4. Основы базовой техники тхэквондо	10	1	9	Наблюдение, беседа
5. Практика спарринга, туль, соревнования	18	2	16	Наблюдение, беседа
6. Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
Всего:	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>42</b>	

## Содержание программы 2 модуля

### «Искусство тхэквондо»

#### **Тема №1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

**Теория:** Знакомство обучающихся с программой модуля. Инструктаж по технике безопасности, правила пожарной безопасности, правила поведения обучающихся на занятиях по тхэквондо. Этикет спортсмена, общие правила гигиены и безопасного образа жизни.

**Практика:** Просмотр и обсуждение видеоматериала по технике безопасности, пожарной безопасности, правил поведения обучающихся на занятиях, правил гигиены и безопасного образа жизни, этикету спортсмена.

#### **Тема №2. История и теория тхэквондо.**

**Теория:** Развитие единоборств: современное тенденции и направления. Терминология в тхэквондо.

**Практика:** Просмотр и обсуждение видеоматериала на тему «Развитие единоборств: современное тенденции и направления».

### **Тема №3. Общефизическая подготовка в спортзале.**

**Теория:** Значение физической культуры и спорта для человека и общества. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Упражнения на осанку. Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата. Упражнения на развитие и укрепление мышц ног, рук, спины. Система дыхания во время выполнения физических упражнений.

**Практика:** Упражнения на формирование двигательных навыков и умений. Комплексы упражнений, состоящих из упражнений на осанку, для укрепления опорно-двигательного аппарата, на развитие и укрепление мышц ног, рук, спины, силовых упражнений.

### **Тема №4. Основы базовой техники тхэквондо.**

**Теория:** Правила тхэквондо, способы и формы ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. Основы базовой техникой тхэквондо. Понятие стойка. Виды стоек.

**Практика:** Практика: стойка (соги). Стойка с параллельными ступнями на ширине плеч (нارانхи-соги). Стойка со ступнями на ширине плеч носки врозь (пенхи-соги). Стойка со ступнями на ширине плеч носки вовнутрь (ан-чжон-соги). Стойка готовности (гибон-джунби). Базовая техника: простые соединения. Базовая техника: «Мягкая» блокировка. Базовая техника: удары ногами, удары руками.

### **Тема №5. Практика спарринга, туль, соревнования.**

**Теория:** Правила работы с партнером в спарринге.

**Практика:** Условный спарринг.

### **Тема №6. Итоговое занятие.**

**Практика:** Сдача контрольных нормативов.

## **2.1.3. Модуль 3 «Боевой стиль тхэквондо»**

Реализация этого модуля направлена на формирование и развитие базовых навыков применяемых в тхэквондо. Осуществление обучения

обучающихся по данному модулю дает им возможность осваивать двигательные действия используемые в тхэквондо.

Модуль разработан с учетом возможностей обучающихся для развития физических качеств и способностей, что позволяет реализовать потребности обучающихся в избранном виде спортивной деятельности, удовлетворить индивидуальные потребности в двигательной активности.

**Цель модуля:** освоение обучающимися базовых навыков тхэквондо для овладения техникой боевого искусства.

**Задачи модуля:**

Обучающие:

- изучить историю развития тхэквондо в СССР и России;
- обучить базовым приемам в тхэквондо;
- обучить силовым упражнениям на развитие силовой подготовки обучающихся;
- обучить базовой и спарринговой техники в области тхэквондо.

Развивающие:

- сформировать потребность к углубленному изучению боевого искусства.
- развивать физические качества (скорость, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений) посредством занятий тхэквондо.

Воспитательные:

- воспитать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитать умение работать с партнером.

**Планируемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- историю развития тхэквондо, современные направленности и тенденции;
- комплексные упражнения на развитие силовых качеств;
- терминологию в области тхэквондо.

Обучающийся должен уметь выполнять:



- базовые техники в области тхэквондо: соги, наранхи-соги, пенхи-соги, ан-чжон-соги, гибон-джунби, простые соединения, «жесткая» блокировка;

- круговые классические и спарринговые удары;

- базовые удары ногами и руками.

Обучающийся должен овладеть техникой:

- самообороны – заломов и захватов, освобождения от захватов;

- спарринг на 3 шага, сводный спарринг, спарринг на 2 шага, спарринг на 1 шаг.

### Учебно-тематический план 3 модуля

#### «Боевой стиль тхэквондо»

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Наблюдение, беседа, тестирование
2. История и теория тхэквондо	2	1	1	Наблюдение, беседа, тестирование
3. Общефизическая подготовка в спортзале	14	1	13	Наблюдение, беседа
4. Основы базовой техники тхэквондо	10	1	9	Наблюдение, беседа
5. Практика спарринга, туль, соревнования	18	4	14	Наблюдение, беседа

6. Итоговое занятие	2	-	2	Контрольные испытания
<b>Всего:</b>	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	

### Содержание программы 3 модуля

#### «Боевой стиль тхэквондо»

##### **Тема №1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

**Теория:** Знакомство обучающихся с программой модуля. Инструктаж по технике безопасности, правила пожарной безопасности, правила поведения обучающихся на занятиях по тхэквондо. Этикет спортсмена, общие правила гигиены и безопасного образа жизни.

**Практика:** Просмотр и обсуждение видеоматериала по технике безопасности, пожарной безопасности, правил поведения обучающихся на занятиях, правил гигиены и безопасного образа жизни, этикету спортсмена. Тестирование по пройденному теоретическому материалу.

##### **Тема №2. История и теория тхэквондо.**

**Теория:** История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по тхэквондо в СССР, РФ. Терминология в тхэквондо.

**Практика:** Просмотр и обсуждение видеоматериала на тему «История и развитие единоборств в мире», «История первых соревнований по тхэквондо в СССР, РФ». Тестирование по пройденному теоретическому материалу.

##### **Тема №3. Общефизическая подготовка в спортзале.**

**Теория:** Значение физической культуры и спорта для человека и общества. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Упражнения на осанку. Упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата. Упражнения на развитие и укрепление мышц ног, рук, спины. Система дыхания во время выполнения физических упражнений. Силовая подготовка.

**Практика:** Упражнения на формирование двигательных навыков и умений. Комплексы упражнений, состоящих из упражнений на осанку, для

укрепления опорно-двигательного аппарата, на развитие и укрепление мышц ног, рук, спины, силовых упражнений. Упражнения на развитие силовых качеств обучающихся.

**Тема №4. Основы базовой техники тхэквондо.**

**Теория:** Способы и формы ведения борьбы в условиях спортивных соревнований. Основы базовой техники тхэквондо. Понятие стойка. Виды стоек.

**Практика:** Практика: стойка (соги). Стойка с параллельными ступнями на ширине плеч (нارانхи-соги). Стойка со ступнями на ширине плеч носки врозь (пенхи-соги). Стойка со ступнями на ширине плеч носки вовнутрь (ан-чжон-соги). Стойка готовности (гибон-джунби). Базовая техника: простые соединения. Базовая техника: «Жесткая» блокировка. Базовая техника: удары ногами, удары руками.

**Тема №5. Практика спарринга, туль, соревнования.**

**Теория:** Правила работы с партнером в спарринге, правила соревнования и формального комплекса туль.

**Практика:** Техника спарринг на 3 шага, сводный спарринг, спарринг на 2 шага, спарринг на 1 шаг. Техника самозащиты – заломы, захваты, освобождение от захватов.

**Тема №6. Итоговое занятие.**

**Практика:** Сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях, турнирах, товарищеских спаррингах.

**2.2. Учебно-тематический план и содержание ДООП**

**2 года обучения**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Физическое совершенствование в тхэквондо	48	6	42

2	Техника тхэквондо	48	6	42
3	Тхэквондо как ударный вид спорта	48	6	42
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>18</b>	<b>126</b>

### **2.2.1. Модуль 1 «Физическое совершенствование в тхэквондо»**

На занятиях спортом целесообразно выдвигать на первых план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки обучающегося. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включить в программу занятий комплексы специально подготовленных упражнений по тхэквондо. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение в тхэквондо.

**Цель модуля:** формирование гармоничного физического развития обучающихся, посредством освоения новых теоретических знаний и применение их на практике в области тхэквондо.

#### **Задачи модуля:**

##### Обучающие:

- обучить строевым и порядковым упражнениям, а также комплексам упражнений направленных на развитие физических качеств обучающихся;

- сформировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

##### Развивающие:

- развить устойчивый интерес, сформировать систему знаний в - сохранять и укреплять здоровье, развитие физических качеств обучающимися двигательных способностей;

- расширить двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений;

- развить творческие способности обучающихся, духовное, нравственное и физическое совершенствование.

Воспитательные:

- воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях по тхэквондо и других спортивных мероприятиях;

- воспитать волевые качества личности обучающихся.

**Планируемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- правила соревнования и участия в спарринге;  
- общие сведения об анатомо-физиологических особенностях организма человека.

Обучающийся должен уметь выполнять:

- наблюдение за своим физическим состоянием;  
- тактические решения из представленных педагогом;  
- строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и другими участниками образовательного процесса.

Обучающийся должен овладеть техникой:

- самообороны – заломов и захватов, освобождения от захватов;  
- техника спарринга на 3 шага, на 2 шага, на 1 шаг, свободный спарринг.

**Учебно-тематический план 1 модуля**

**«Физическое совершенствование в тхэквондо»**

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	

1. Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Наблюдение, беседа, тестирование
2. История и теория тхэквондо	4	2	2	Наблюдение, беседа, тестирование
3. Общефизическая подготовка в спортзале	16	1	15	Наблюдение, беседа
4. Основы базовой техники тхэквондо	16	1	15	Наблюдение, беседа
5. Практика спарринга, туль, соревнования	8	1	7	Наблюдение, беседа
6. Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
<b>Всего:</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>42</b>	

### Содержание программы 1 модуля

#### «Физическое совершенствование в тхэквондо»

##### Тема №1. Вводное занятие. Техника безопасности.

**Теория:** Знакомство обучающихся с программой модуля. Инструктаж по технике безопасности, правила пожарной безопасности, правила поведения обучающихся на занятиях по тхэквондо. Этикет спортсмена, общие правила гигиены и безопасного образа жизни.

**Практика:** Просмотр и обсуждение видеоматериала по технике безопасности, пожарной безопасности, правил поведения обучающихся на занятиях, правил гигиены и безопасного образа жизни, этикету спортсмена. Тестирование по пройденному теоретическому материалу.

## **Тема №2. История и теория тхэквондо.**

**Теория:** История и развитие тхэквондо в России. История соревнований по тхэквондо, именитые спортсмены в области тхэквондо. Тхэквондо как телесно-двигательная культура и особенности ее социальной адаптации. Терминология в тхэквондо.

**Практика:** Просмотр и обсуждение видеоматериала на тему «История и развитие тхэквондо в России: соревнования и именитые спортсмены». Тестирование по пройденному теоретическому материалу.

## **Тема №3. Общефизическая подготовка в спортзале.**

**Теория:** Строевые и порядковые упражнения, общеразвивающие упражнения, которые направлены на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, ловкости, быстроты.

**Практика:** Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении. Общеразвивающие упражнения, которые направлены на развитие физических качеств обучающихся: гибкость, координационные способности, выносливость, сила, ловкость и быстрота. Упражнения для развития плечевого пояса, силы мышц рук и ног. Упражнения для туловища.

## **Тема №4. Основы базовой техники тхэквондо.**

**Теория:** Основы базовых техник: стойки, простые соединения, блоки, удары ногами, удары руками.

**Практика:** Специальные физические упражнения: скорость приёмов, перемещений, уходов, уклонов, т.д. Упражнения для развития гибкости, силовой выносливости, укрепления суставов, упражнения с отягощением, специальных имитационных упражнений, т.д. Морально-волевая подготовка спортсменов. Основные стойки: чумби, чучум соги. Передвижение в стойках. Выполнение блоков: ольгуль маки, аре маки. Удары руками: субон черуги. Выполнение ударов ногами: ап чаги, ап туле, анэса, покеса. Формальные комплексы – До Сан, Вон Хье, Юл Гок. Самоконтроль спортсмена. Анализ поединка, соревнований.

## **Тема №5. Практика спарринга, туль, соревнования.**

**Теория:** Спарринг. Работы с партнером в спарринге. Правила соревнований: туль. Формальные комплексы: туль.

**Практика:** Техника спарринг на 3 шага, на 2 шага, на 1 шаг, сводный спарринг. Техники самозащиты (заломы, захваты). Участие в соревнованиях.

## **Тема №6. Итоговое занятие.**

**Практика:** Сдача контрольных нормативов.

### **2.2.2. Модуль 2 «Техника тхэквондо»**

Реализация этого модуля направлена на формирование и развитие технических навыков применяемых в тхэквондо. Осуществление обучения обучающихся по данному модулю дает им возможность осваивать технические двигательные действия, которые используются в тхэквондо.

**Цель модуля:** освоение технических навыков в процессе занятий выбранного боевого искусства.

#### **Задачи модуля:**

##### Обучающие:

- обучить базовой и спарринговой техники в данном виде спорта;
- сформировать установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

##### Развивающие:

- сохранить и укрепить здоровье, развитие физических качеств обучающихся и двигательных способностей;
- расширить двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений;
- развить творческие способности обучающихся, духовное, нравственное и физическое совершенствование.

##### Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время



выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях по тхэквондо и других спортивных мероприятиях;

- воспитать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать волевые качества личности обучающихся;
- воспитать умение работать с партнером.

**Планируемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- основные виды спортивной подготовки в тхэквондо: теория и методика;
- правила участия в соревнованиях, спарринге;
- методы практического применения техники тхэквондо;
- особенности технических приемов в тхэквондо.

Обучающийся должен уметь выполнять:

- проводить наблюдения за своим физическим состоянием;
- ставить и удерживать цель в процессе деятельности;
- контролировать, оценивать и корректировать свою деятельность;
- работать в группе;

Обучающийся должен овладеть техникой:

- самообороны – заломов и захватов, освобождения от захватов;
- спарринга на 3 шага, на 2 шага, на 1 шаг, сводного спарринга, саджи-цируги, саджи-макки, чонджи-туль;
- стойки, блоков, простых соединений, ударов ногами, ударов руками, формальных комплексов.

**Учебно-тематический план 2 модуля**

**«Техника тхэквондо»**

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Наблюдение, беседа, тестирование

2. История и теория тхэквондо	2	1	1	Наблюдение, беседа, тестирование
3. Общефизическая подготовка в спортзале	14	1	13	Наблюдение, беседа
4. Основы базовой техники тхэквондо	12	1	11	Наблюдение, беседа
5. Практика спарринга, туль, соревнования	16	2	14	Наблюдение, беседа
6. Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
Всего:	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>42</b>	

### Содержание программы 2 модуля

#### «Техника тхэквондо»

#### **Тема №1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

**Теория:** Знакомство обучающихся с программой модуля. Инструктаж по технике безопасности, правила пожарной безопасности, правила поведения обучающихся на занятиях по тхэквондо. Этикет спортсмена, общие правила гигиены и безопасного образа жизни.

**Практика:** Просмотр и обсуждение видеоматериала по технике безопасности, пожарной безопасности, правил поведения обучающихся на занятиях, правил гигиены и безопасного образа жизни, этикету спортсмена. Тестирование по пройденному теоретическому материалу.

#### **Тема №2. История и теория тхэквондо.**

**Теория:** Развитие тхэквондо как вида спорта в России. Основные виды спортивной подготовки в тхэквондо. Теория и методика. Терминология в тхэквондо.

**Практика:** Просмотр и обсуждение видеоматериала на тему «Развитие тхэквондо как вида спорта в России», «Основные виды, теория и методика спортивной подготовки». Тестирование по пройденному теоретическому материалу.

### **Тема №3. Общефизическая подготовка в спортзале.**

**Теория:** Строевые и порядковые упражнения, общеразвивающие упражнения, которые направлены на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, ловкости, быстроты.

**Практика:** Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении. Общеразвивающие упражнения, которые направлены на развитие физических качеств обучающихся: гибкость, координационные способности, выносливость, сила, ловкость и быстрота. Упражнения для развития плечевого пояса, силы мышц рук и ног. Упражнения для туловища.

### **Тема №4. Основы базовой техники тхэквондо.**

**Теория:** Основы базовых техник: стойки, простые соединения, блоки, удары ногами, удары руками.

**Практика:** Специальные физические упражнения: скорость приёмов, перемещений, уходов, уклонов, т.д. Упражнения для развития гибкости, силовой выносливости, укрепления суставов, упражнения с отягощением, специальных имитационных упражнений, т.д. Морально-волевая подготовка спортсменов. Основные стойки: чумби, чучум соги, моа соги, гуннун соги. Передвижение в стойках. Выполнение блоков: ольгуль маки, аре маки, Сонналь макки. Удары руками: субон черуги. Выполнение ударов ногами: ап чаги, ап туле, анэса, покеса. Формальные комплексы – До Сан, Вон Хье, Юл Гок. Самоконтроль спортсмена. Анализ поединка, соревнований.

### **Тема №5. Практика спарринга, туль, соревнования.**

**Теория:** Спарринг. Работы с партнером в спарринге. Правила соревнований: туль. Формальные комплексы: туль.

**Практика:** Техники спарринг на 3 шага, на 2 шага, на 1 шаг, сводный спарринг, саджи-цируги, саджи-макки, чонджи-туль. Участие в соревнованиях.

## **Тема №6. Итоговое занятие.**

**Практика:** Сдача контрольных нормативов.

### **2.2.3. Модуль 3 «Тхэквондо как ударный вид спорта»**

Модуль «Тхэквондо как ударный вид спорта» направлен на развитие и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретного вида спорта, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений.

**Цель модуля:** развитие специально-физических качеств обучающихся в процессе тренировочных занятий тхэквондо.

#### **Задачи модуля:**

##### Обучающие:

- сформировать представление о тхэквондо в области более углубленного освоения базовой и спарринговой техники в данном виде спорта;
- сформировать умения качественного и точного выполнения боевых приемов тхэквондо.

##### Развивающие:

- развить физические качества обучающихся и их двигательные способности посредством специально-физических комплексов упражнений на занятиях тхэквондо;
- развивать творческие способности обучающихся, духовное, нравственное и физическое совершенствование.

##### Воспитательные:

- воспитать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитать умение работать с партнером и другими участниками образовательного процесса.
- воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения

физических упражнений, участия в соревнованиях по тхэквондо и других спортивных мероприятиях;

- сформировать волевые качества личности обучающихся.

**Планируемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- основу техники и тактики спортивной борьбы;
- современное состояние и тенденции развития тхэквондо в России;
- правила соревнований (организация и проведение соревнований);
- особенности специально-физических упражнений применяемых в тхэквондо.

Обучающийся должен уметь выполнять:

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих и специально-физических упражнений;
- поставить и удержать цель в процессе деятельности;
- контролировать, оценивать и корректировать свою деятельность;
- имитационные упражнения, подвижные игры с элементами единоборств.

Обучающийся должен овладеть техникой:

- самообороны – заломов и захватов, освобождения от захватов;
- полусвободного спарринга, свободного спарринга, спарринга ногами, спарринга руками;
- стойки, блоков, простых соединений, ударов ногами, ударов руками.

**Учебно-тематический план 3 модуля  
«Тхэквондо как ударный вид спорта»**

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Наблюдение, беседа, тестирование

2. История и теория тхэквондо	2	1	1	Наблюдение, беседа, тестирование
3. Общефизическая подготовка в спортзале	14	1	13	Наблюдение, беседа
4. Основы базовой техники тхэквондо	12	1	11	Наблюдение, беседа
5. Практика спарринга, туль, соревнования	16	2	14	Наблюдение, беседа
6. Итоговое занятие	2	-	2	Контрольные испытания
Всего:	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>42</b>	

### **Содержание программы 3 модуля**

#### **«Тхэквондо как ударный вид спорта»**

##### **Тема №1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

**Теория:** Знакомство обучающихся с программой модуля. Инструктаж по технике безопасности, правила пожарной безопасности, правила поведения обучающихся на занятиях по тхэквондо. Этикет спортсмена, общие правила гигиены и безопасного образа жизни.

**Практика:** Просмотр и обсуждение видеоматериала по технике безопасности, пожарной безопасности, правил поведения обучающихся на занятиях, правил гигиены и безопасного образа жизни, этикету спортсмена. Тестирование по пройденному теоретическому материалу.

##### **Тема №2. История и теория тхэквондо.**

**Теория:** Философия и теория тхэквондо. Тхэквондо как система спортивного совершенствования. Терминология в тхэквондо.

**Практика:** Просмотр и обсуждение видеоматериала «Философия и теория тхэквондо», «Тхэквондо как система спортивного совершенствования». Тестирование по пройденному теоретическому материалу.

### **Тема №3. Общефизическая подготовка в спортзале.**

**Теория:** Общеразвивающие упражнения, которые направлены на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, ловкости, быстроты.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, которые направлены на развитие физических качеств обучающихся: гибкость, координационные способности, выносливость, сила, ловкость и быстрота. Упражнения для развития плечевого пояса, силы мышц рук и ног. Общефизические упражнения с элементами тхэквондо.

### **Тема №4. Основы базовой техники тхэквондо.**

**Теория:** Специальные физические упражнения. Основы базовых техник: стойки, простые соединения, блоки, удары ногами, удары руками.

**Практика:** Специальные физические упражнения: скорость приёмов, перемещений, уходов, уклонов, т.д. Упражнения для развития гибкости, силовой выносливости, укрепления суставов, упражнения с отягощением, специальных имитационных упражнений, т.д. Морально-волевая подготовка спортсменов. Стойки: ап-соги, ап-куби, моа-соги. Передвижение в стойках. Выполнение блоков: ольгуль сонналь макки, момтонг макки, момтонг баккат макки. Удары руками: субон черуги. Выполнение ударов ногами: ап чаги, ап туле, анэса, покеса. Удары руками: сонналь чиги, палькуп чиги. Формальные комплексы – До Сан, Вон Хье, Юл Гок. Самоконтроль спортсмена. Анализ поединка, соревнований.

### **Тема №5. Практика спарринга, туль, соревнования.**

**Теория:** Спарринг. Работы с партнером в спарринге. Формальные комплексы (туль).

**Практика:** Техника спарринг на 3 шага, на 2 шага, на 1 шаг, сводный спарринг, техника самозащиты (заломы, захваты). Техника полусвободного

спарринга, свободного спарринга, спарринга ногами, спарринга руками.  
Участие в соревнованиях.

**Тема №6. Итоговое занятие.**

**Практика:** Сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях, турнирах, товарищеских спаррингах.

**2.3. Учебно-тематический план и содержание ДООП**

**3 года обучения**

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Спортивно-оздоровительная деятельность в тхэквондо	48	7	41
2	Техника и тактика тхэквондиста	48	6	42
3	Совершенствование спортивного мастерства тхэквондо	48	6	42
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>19</b>	<b>125</b>

**2.3.1 Модуль 1 «Спортивно-оздоровительная деятельность в тхэквондо»**

Модуль «Спортивно-оздоровительная деятельность в тхэквондо» направлен на гармоничное всестороннее развитие и поддержание физических качеств обучающихся посредством изучения боевого искусства, а также на освоение общефизических и специальных комплексов упражнений.

**Цель модуля:** повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, являющихся основой для специальной подготовки и достижения высоких результатов в выбранном виде спорта.



## **Задачи модуля:**

### Обучающие:

- сформировать умения качественного и точного выполнения сложных боевых приемов тхэквондо.
- обучить основами судейской деятельности.

### Развивающие:

- развить интерес к самостоятельному развитию физических навыков, здоровому образу жизни.
- расширить двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений с элементами тхэквондо.

### Воспитательные:

- воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях по тхэквондо и других спортивных мероприятиях;
- воспитать волевые качества личности обучающихся.

## **Планируемые результаты:**

### Обучающийся должен знать:

- правила соревновательной и судейской деятельности, основы судейской практики в тхэквондо;
- задачи спортивно-оздоровительных упражнений в области тхэквондо;
- основы специально-двигательных способностей.

### Обучающийся должен уметь выполнять:

- спортивно-оздоровительные комплексы упражнений с применением элементов тхэквондо;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию;
- поставить и удержать цель в процессе деятельности;
- контролировать, оценивать и корректировать свою деятельность;
- организовывать здоровьесберегающую и здоровьесозидающую жизнедеятельность.

Обучающийся должен овладеть техникой:

- самообороны – заломов и захватов, освобождения от захватов;
- ведения спаррингов в тхэквондо;
- стоек, блоков, простых соединений, ударов ногами, ударов руками.

### Учебно-тематический план 1 модуля

#### «Спортивно-оздоровительная деятельность в тхэквондо»

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие Техника безопасности	2	1	1	Наблюдение, беседа, тестирование
2. История и теория тхэквондо	4	2	2	Наблюдение, беседа, тестирование
3. Общефизическая подготовка в спортзале	12	1	11	Наблюдение, беседа
4. Основы базовой техники тхэквондо	12	1	11	Наблюдение, беседа
5. Практика спарринга, туль, соревнования	16	2	14	Наблюдение, беседа
6. Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
<b>Всего:</b>	<b>48</b>	<b>7</b>	<b>41</b>	

## Содержание программы 1 модуля

### «Спортивно-оздоровительная деятельность в тхэквондо»

#### **Тема №1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

**Теория:** Знакомство обучающихся с программой модуля. Инструктаж по технике безопасности, правила пожарной безопасности, правила поведения обучающихся на занятиях по тхэквондо. Этикет спортсмена, общие правила гигиены и безопасного образа жизни.

**Практика:** Просмотр и обсуждение видеоматериала по технике безопасности, пожарной безопасности, правил поведения обучающихся на занятиях, правил гигиены и безопасного образа жизни, этикету спортсмена. Тестирование по пройденному теоретическому материалу.

#### **Тема №2. История и теория тхэквондо.**

**Теория:** Тхэквондо: история и правила олимпийского поединка. Тхэквондо: техническая, тактическая и психологическая подготовка спортсмена. Терминология в тхэквондо.

**Практика:** Просмотр и обсуждение видеоматериала на тему «Тхэквондо: история и правила олимпийского поединка», «Тхэквондо: техническая, тактическая и психологическая подготовка спортсмена». Тестирование по пройденному теоретическому материалу.

#### **Тема №3. Общефизическая подготовка в спортзале.**

**Теория:** Общеразвивающие упражнения, которые направлены на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, ловкости, быстроты.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, которые направлены на развитие физических качеств обучающихся: гибкость, координационные способности, выносливость, сила, ловкость и быстрота. Упражнения для развития шеи, плечевого пояса, силы мышц рук и ног. Силовые упражнения для развития туловища. Общефизические упражнения с элементами тхэквондо.

#### **Тема №4. Основы базовой техники тхэквондо.**

**Теория:** Специальные физические упражнения. Основы базовых техник: стойки, простые соединения, блоки, удары ногами, удары руками.

**Практика:** Специальные физические упражнения: скорость приёмов, перемещений, уходов, уклонов, т.д. Упражнения для развития гибкости, силовой выносливости, укрепления суставов, упражнения с отягощением, специальных имитационных упражнений, т.д. Морально-волевая подготовка спортсменов. Стойки: бом-соги, хак-дари-соги, ти-куби. Повторение ранее изученных стоек. Передвижение в стойках. Выполнение блоков: Батансон нулё макки, хан сонналь макки, сантыль макки. Повторение ранее изученных блоков. Повторение изученных базовых техник: удары ногами, удары руками. Формальные комплексы – До Сан, Вон Хье, Юл Гок. Самоконтроль спортсмена. Анализ поединка, соревнований.

#### **Тема №5. Практика спарринга, туль, соревнования.**

**Теория:** Спарринг. Работы с партнером в спарринге. Формальные комплексы (туль).

**Практика:** Техника спарринг на 3 шага, на 2 шага, на 1 шаг, сводный спарринг, техника самозащиты (заломы, захваты). Участие в соревнованиях.

#### **Тема №6. Итоговое занятие.**

**Практика:** Сдача контрольных нормативов.

### **2.3.2. Модуль 2 «Техника и тактика тхэквондиста»**

Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленных задач. Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

**Цель модуля:** совершенствование технико-тактической подготовки обучающихся в тхэквондо с помощью специальных технических средств.

### **Задачи модуля:**

#### Обучающие:

- углубленно обучить технико-тактическим приемам в тхэквондо;
- сформировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;
- сформировать навыки организации инструкторской и судейской деятельности.

#### Развивающие:

- сохранить и укрепить здоровье обучающихся, а также развить их физические качества путем освоения и совершенствования технико-тактических навыков в области тхэквондо;
- расширить двигательный опыт посредством использования и освоения технико-тактических упражнений.

#### Воспитательные:

- воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях по тхэквондо и других спортивных мероприятиях;
- воспитать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать волевые качества личности обучающихся.

### **Планируемые результаты:**

#### Обучающийся должен знать:

- технико-тактические приемы тхэквондо, (спарринги, турниры и официальные соревнования по своим возрастным группам);
- специальные двигательные способности;
- специальные технико-тактические приемы в тхэквондо;
- правила и основы судейской деятельности;
- разные способы выполнения жизненно важных двигательных навыков и умений.

Обучающийся должен уметь выполнять:

- организовывать судейскую деятельность;
- принимать технико-тактические решения в реализации приемов самообороны;

- организовать свою деятельность и анализировать её.

Обучающийся должен овладеть техникой:

- самообороны – заломов и захватов, освобождения от захватов;
- ведения различных видов спарринга в тхэквондо;
- технико-тактических упражнений в области тхэквондо
- стойк, блоков, простых соединений, ударов ногами, ударов руками.

**Учебно-тематический план 2 модуля  
«Техника и тактика тхэквондиста»**

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Наблюдение, беседа, тестирование
2. История и теория тхэквондо	2	1	1	Наблюдение, беседа, тестирование
3. Общефизическая подготовка в спортзале	12	1	11	Наблюдение, беседа
4. Основы базовой техники тхэквондо	14	1	13	Наблюдение, беседа

5. Практика спарринга, туль, соревнования	16	2	14	Наблюдение, беседа
6. Итоговое занятие	2	-	2	Сдача нормативов
<b>Всего:</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>42</b>	

**Содержание программы 2 модуля  
«Техника и тактика тхэквондиста»**

**Тема №1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

*Теория:* Знакомство обучающихся с программой модуля. Инструктаж по технике безопасности, правила пожарной безопасности, правила поведения обучающихся на занятиях по тхэквондо. Этикет спортсмена, общие правила гигиены и безопасного образа жизни.

*Практика:* Просмотр и обсуждение видеоматериала по технике безопасности, пожарной безопасности, правил поведения обучающихся на занятиях, правил гигиены и безопасного образа жизни, этикету спортсмена. Тестирование по пройденному теоретическому материалу.

**Тема №2. История и теория тхэквондо.**

*Теория:* Развитие тхэквондо как боевого искусства. Тхэквондо: техника и тактика ведения поединка. «Технико-тактическая подготовка тхэквондистов». Терминология в тхэквондо.

*Практика:* Просмотр и обсуждение видеоматериала на тему «Развитие тхэквондо как боевого искусства», «Техника и тактика ведения поединка», «Технико-тактическая подготовка тхэквондистов». Тестирование по пройденному теоретическому материалу.

**Тема №3. Общефизическая подготовка в спортзале.**

*Теория:* Общеразвивающие упражнения, которые направлены на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, ловкости, быстроты.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, которые направлены на развитие физических качеств обучающихся: гибкость, координационные способности, выносливость, сила, ловкость и быстрота. Упражнения для развития шеи, плечевого пояса, силы мышц рук и ног. Силовые упражнения для развития туловища. Общефизические упражнения с элементами тхэквондо.

#### **Тема №4. Основы базовой техники тхэквондо.**

**Теория:** Специальные физические упражнения. Основы базовых техник: стойки, простые соединения, блоки, удары ногами, удары руками.

**Практика:** Специальные физические упражнения: скорость приёмов, перемещений, уходов, уклонов, т.д. Упражнения для развития гибкости, силовой выносливости, укрепления суставов, упражнения с отягощением, специальных имитационных упражнений, т.д. Морально-волевая подготовка спортсменов. Стойки: ап-соги, ап-куби, бом-соги, хак-дари-соги, ти-куби. Повторение и закрепление ранее изученных стоек. Передвижение в стойках. Выполнение блоков: Батансон нулё макки, хан сонналь макки, сантыль макки. Повторение ранее изученных блоков. Повторение изученных базовых техник: удары ногами, удары руками. Формальные комплексы – До Сан, Вон Хье, Юл Гок. Самоконтроль спортсмена. Анализ поединка, соревнований.

#### **Тема №5. Практика спарринга, туль, соревнования.**

**Теория:** Спарринг. Работы с партнером в спарринге. Формальные комплексы (туль).

**Практика:** Техника спарринг на 3 шага, на 2 шага, сводный спарринг, условного спарринга, полусвободного спарринга, свободного спарринга, спарринга ногами, спарринга руками, техника самозащиты (заломы, захваты). Участие в соревнованиях.

#### **Тема №6. Итоговое занятие.**

**Практика:** Сдача контрольных нормативов.



### **2.3.3. Модуль 3 «Совершенствование спортивного мастерства в тхэквондо»**

Модуль «Совершенствование спортивного мастерства в тхэквондо» разработан с целью совершенствования спортивно-технической подготовки тхэквондистов. Данный модуль направлен на повышения функциональных возможностей организма обучающихся, совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовленности, совершенствования навыков в условиях соревновательной деятельности, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья обучающихся.

**Цель модуля:** совершенствование специальных физических и технико-тактических качеств обучающихся для участия в соревнованиях разного уровня.

**Задачи модуля:**

Обучающие:

- усовершенствовать спортивное мастерство обучающихся за счет систематических занятий тхэквондо и освоения сложных ударных приемов в данной спортивной области;
- отработать сложные связки в спарринге;
- обучить ведению командного спарринга;
- сформировать навыки организации инструкторской и судейской деятельности.

Развивающие:

- расширить двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений;
- сформировать внутреннюю позицию личности по отношению к окружающей социальной действительности.

Воспитательные:

- воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения

физических упражнений, участия в соревнованиях по тхэквондо и других спортивных мероприятиях;

- воспитывать волевые качества личности обучающихся.

**Планируемые результаты:**

Обучающийся должен знать:

- сложно-специальные и технико-тактические упражнения для проведения различных видов спаррингов;

- сложные связки в спарринге.

Обучающийся должен уметь выполнять:

- организовывать судейскую деятельность;

- принимать тактические решений в реализации приемов самообороны.

Обучающийся должен овладеть техникой:

- самообороны – заломов и захватов, освобождения от захватов;
- сложных связок в спарринге.

**Учебно-тематический план 3 модуля**

**«Совершенствование спортивного мастерства в тхэквондо»**

Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
1. Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Наблюдение, беседа, тестирование
2. История и теория тхэквондо	2	1	1	Наблюдение, беседа, тестирование
3. Общефизическая подготовка в спортзале	12	1	11	Наблюдение, беседа

4. Основы базовой техники тхэквондо	14	1	13	Наблюдение, беседа
5. Практика спарринга, туль, соревнования	16	2	14	Наблюдение, беседа
6. Итоговое занятие	2	-	2	Контрольные испытания
<b>Всего:</b>	<b>48</b>	<b>6</b>	<b>42</b>	

### Содержание программы 3 модуля

#### «Совершенствование спортивного мастерства в тхэквондо»

##### **Тема №1. Вводное занятие. Техника безопасности.**

**Теория:** Знакомство обучающихся с программой модуля. Инструктаж по технике безопасности, правила пожарной безопасности, правила поведения обучающихся на занятиях по тхэквондо. Этикет спортсмена, общие правила гигиены и безопасного образа жизни.

**Практика:** Просмотр и обсуждение видеоматериала по технике безопасности, пожарной безопасности, правил поведения обучающихся на занятиях, правил гигиены и безопасного образа жизни, этикету спортсмена. Тестирование по пройденному теоретическому материалу.

##### **Тема №2. История и теория тхэквондо.**

**Теория:** Исторические победы российских атлетов в тхэквондо. Тхэквондо как средство физического и личностного воспитания. Терминология в тхэквондо.

**Практика:** Просмотр и обсуждение видеоматериала на тему «Исторические победы российских атлетов в тхэквондо», «Тхэквондо как средство физического и личностного воспитания». Тестирование по пройденному теоретическому материалу.

### **Тема №3. Общефизическая подготовка в спортзале.**

**Теория:** Общеразвивающие упражнения, которые направлены на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, ловкости, быстроты.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, которые направлены на развитие физических качеств обучающихся: гибкость, координационные способности, выносливость, сила, ловкость и быстрота. Упражнения для развития шеи, плечевого пояса, силы мышц рук и ног. Силовые упражнения для развития туловища. Общефизические упражнения с элементами тхэквондо.

### **Тема №4. Основы базовой техники тхэквондо.**

**Теория:** Специальные физические упражнения. Основы базовых техник: стойки, простые соединения, блоки, удары ногами, удары руками.

**Практика:** Специальные физические упражнения: скорость приёмов, перемещений, уходов, уклонов, т.д. Упражнения для развития гибкости, силовой выносливости, укрепления суставов, упражнения с отягощением, специальных имитационных упражнений, т.д. Морально-волевая подготовка спортсменов. Стойки: бом-соги, хак-дари-соги, ти-куби. Повторение ранее изученных стоек. Передвижение в стойках. Выполнение блоков: Батансон нулё макки, хан сонналь макки, сантыль макки. Повторение ранее изученных блоков. Повторение изученных базовых техник: удары ногами, удары руками. Формальные комплексы – До Сан, Вон Хье, Юл Гок. Самоконтроль спортсмена. Анализ поединка, соревнований.

### **Тема №5. Практика спарринга, туль, соревнования.**

**Теория:** Спарринг. Работы с партнером в спарринге. Формальные комплексы (туль).

**Практика:** Закрепление техник спарринг на 3 шага, сводный спарринг, техника самозащиты (заломы, захваты). Обманные движения в спарринге. Отработка сложных связок в спарринге. Участие в соревнованиях.

### **Тема №6. Итоговое занятие.**

**Практика:** Сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях, турнирах, товарищеских спаррингах.

### 3. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Методическое обеспечение программы

##### *Инструкция по технике безопасности:*

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

*Информационное сопровождение на печатных и электронных носителях:*

- памятки для обучающихся;
- методические пособия для обучающихся;
- тестовые материалы;
- контрольные нормативы.

##### *Дистанционные образовательные формы:*

- видео- и аудио- уроки, лекции;

- публикация материалов, учебных пособий, а также презентаций с полным описанием комплексов упражнений, которые выполняются на занятиях в объединении «Тхэквондо» на платформе социальной сети Вконтакте (<https://vk.com/club7575509>) и образовательной платформе «Сферум»;

- групповые и индивидуальные дистанционные консультации со стороны педагога осуществляются с использованием социальных сетей: ВКМессенджер, ИКОП Сферум, а также электронной почты [pro.fi@bk.ru](mailto:pro.fi@bk.ru).

Контроль выполнения заданного материала осуществляется путем видеоотчета, который присылается обучающимся после выполнения заданного комплекса упражнений.

#### Материально-техническое обеспечение программы

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки:

1. Напольное покрытие для тхэквондо (12x12 м) – 1 шт.;
2. Мешок боксерский – 8 шт.;
3. Устройство настенное для подвески боксерских мешков – 8 шт.;

4. Макивара – 8 шт.;
5. Зеркало (0,6x2 м) – 6 шт.;
6. Лапа тренировочная – 16 шт.;
7. Доска информационная – 2 шт.;
8. Гимнастическая стенка – 6 шт.;
9. Скамейка гимнастическая – 2 шт.;
10. Мат гимнастический (2x1 м) – 10 шт.;
11. Весы электронные – 2 шт.;
12. Гонг боксерский – 1 шт.;
13. Секундомер – 4 шт.

#### 4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: Физкультура и спорт, 1980.
2. Головихин Е. Образовательная программа для УДО по единоборствам (тхэквондо, бокс, каратэ, кёкусинкай, борьба, кикбоксинг) для учащихся спортивно оздоровительных групп (СОГ) 5–16 лет / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2023. — 586 с.
3. Головихин Е. Рекомендации по особенностям формирования специальных двигательных и координационных качеств тхэквондистов на примере сборной команды России по тхэквондо (ВТФ): учебно-методическое пособие / Евгений Головихин. - М.: АВТОР, 2022. - 281 с.
4. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксеров. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 110 с.
5. Захаров Е.Н., Карасер А.В., Софонов А.А. Ударная техника рукопашного боя. — М.: Культура и традиция, 2003. — 351 с.
6. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. — Киев: Здоровья, 1977. — 184 с.
7. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 112 с.
8. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. — М.: Физкультура и спорт, 1968. — 128 с.
9. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 189 с.
10. Спортивное фехтование: учеб. для вузов физ. культуры / Под общ. ред. Д.А. Тышлера. — М.: ФОН, 1997. — 385 с.
11. Сунгмо, Чой Азбука тхэквондо / Чой Сунгмо. - М.: Феникс, 2022. - 681 с.
12. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб.науч.ст./ Рос. гос. акад. физ. культуры. — М., 2000. — 107 с.

13. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под ред. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. — М.: Физкультура и Спорт, 2007. — 220 с.

14. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей образоват. учр. и подраздел. дополнит. профобразования. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. — 232 с.

15. Мартынов, А. Основы преподавания теории и методики тхэквондо в высших учебных заведениях физкультурного профиля / А. Мартынов. - М.: Бибком, 2023. — 244 с.



**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на тренировочном этапе  
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,4с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (неболее 13 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин. 40 с)	Бег 500 м (не более 2мин.)
	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10мин.
Сила	Толчок ядра 1 кг левойрукой (не менее 3 м), правой рукой (не менее 4м)	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 2 м) правой рукой (не менее 3 м)
	Подтягивание на перекладине (не менее браз)	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Отжимания на брусьях (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибаниерук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с)	Подъем туловища лежана полу (не менее 15 раз в течение 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

## ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

1. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Характерные особенности этапа централизованной подготовки – наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг-партнеров, четко организованное питание и восстановительные процедуры. Это осуществляется только на тренировочных сборах.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

### Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов поэтапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		этап высшего спортивного мастерства	этап совершенствования спортивного мастерства	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап начальной подготовки	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						

1.1.	Тренировочные сборы по подготовкам к международным соревнованиям	21	21	18	-	определяется
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные сборы</b>						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней			-	участники соревнований

2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта и центры спортивной подготовки	-	до 60 дней		-	в соответствии с правилами приема

Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### **Безопасность тренировочного зала**

1. Спортзал должен быть обеспечен огнетушителем и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

Тренировочный зал должен отвечать следующим требованиям: быть достаточно просторным; иметь хорошее освещение; эффективно проветриваться; иметь ровный и прочный пол (с мягкими участками для изучения падений); иметь достаточно свободного места для каждого спортсмена; поддерживать необходимую температуру воздуха (от тринадцати до двадцати двух градусов Цельсия).

При интенсивной физической деятельности температура в зале должна быть ниже, при умеренной активности - выше.

2. Падения и ведение боя на земле изучайте на мягких участках пола или на гимнастических матах.

3. Во время тренировки в зале обязательно должна находиться аптечка, и каждый спортсмен должен быть знаком с правилами оказания первой помощи.

4. Поддерживайте тренировочное оборудование в хорошем состоянии и каждый раз обязательно проверяйте его перед использованием, особенно если с этим оборудованием занимаются многие спортсмены.

5. Не проводите тренировки при значительно повышенной или пониженной температуре в помещении, а также при повышенной влажности.

#### Перед тренировкой

1. Надеть спортивную форму.

2. Войти в спортзал по разрешению тренера-преподавателя и только с тренером-преподавателем.

3. Обязательно в течение десяти-пятнадцати минут проводите разминку.

4. Не тренируйтесь, если вы больны или устали. Физическая активность при плохом самочувствии - главная причина травматизма.

5. Тщательно разминайте и растягивайте мышцы для предотвращения травм суставов, особенно - связки коленей и лодыжек.

6. Приступайте к выполнению тренировочной программы после перерыва в занятиях только после полного медицинского осмотра.

#### Во время тренировки

1. При выполнении любого упражнения соблюдайте необходимые меры безопасности.

2. Новые упражнения выполняйте осторожно, пока досконально не ознакомитесь с ними и не привыкнете к ним.

3. Выполняя упражнения, ориентируйтесь на собственные возможности. Если вы тренируетесь без инструктора, не пытайтесь имитировать все действия более опытных спортсменов.

4. При отработке приемов, предполагающих контакт или способных привести к контакту, обязательно пользуйтесь защитным снаряжением. В защитное снаряжение входят:

- предохранительный щиток (для мужчин);
- щитки для голеней;
- щитки для рук;
- защитный шлем с маской или без нее;
- щиток для груди (для женщин);
- перчатки и щитки для кистей;
- мягкая обувь и щитки для ступней.

5. Левую и правую стороны тренируйте одинаково, чтобы не допустить превосходства в развитии одной стороны над другой.

6. Противоположные мышцы (например, мышцы живота и спины) тренируйте одинаково, чтобы не допустить превосходства в развитии какой-либо группы мышц.

7. Передвигайтесь и приземляйтесь после прыжков на согнутые в коленях ноги, чтобы смягчить силу удара.

8. Постоянно оставайтесь в расслабленном состоянии.

9. При выполнении упражнения никогда не задерживайте дыхание. Во время растяжений делайте вдохи, а во время расслаблений и сокращений мышц - выдохи.

10. После тренировки в течение десяти-пятнадцати минут выполняйте расслабляющие упражнения.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

1. При появлении болей, плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

2. При возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из зала, сообщить о пожаре в пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

3. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить администрации и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в лечебное учреждение.

### **Требования безопасности по окончании занятий**

1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь.

2. Вывести обучающихся из зала (тренер выходит последним).

3. Снять спортивный костюм. Принять душ, или тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

## СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тхэквондо (ИТФ).

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки тхэквондистов высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки спортсменов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тхэквондо (ВТФ) видно из следующей таблицы:

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тхэквондо (ИТФ).

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	3



Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

На результаты по данному виду спорта наиболее значительно влияют такие физические качества, вестибулярная устойчивость, скоростные и координационные способности, гибкость.

**Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки**

На тренировочном этапе (этапе спортивно специализации):

- повышения уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тхэквондо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

**Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Различают контроль:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях. При проведении текущего обследования рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки – общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (Сор.П); время-объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по физической, спортивно-технической и тактической

подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Обычно контроль осуществляется в конце учебного года.

Контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и их соотношение на этапах спортивной подготовки в группах, занимающихся видом спорта тхэквондо (ИТФ), включают в себя:

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
1	2	3
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)