Муниципальный орган управления образованием –
Управление образованием Тавдинского муниципального округа

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр творческого развития и гуманитарного образования
«Гармония»

Допущена к реализации решением
Педагогического совета МАОУ ДО
ЦТР и ГО «Гармония»
Протокол № 3
от «31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора МАОУ ДО
ЦТР и ГО «Гармония»
от 31.08.2026 г. № 402

.

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

# «БОЕВОЕ ИСКУССТВО «ТХЭКВОНДО»

Возраст учащихся: 5 - 17 лет
Срок реализации: 8 лет

Авторы – составители:
Арефьева Ева Андреевна, педагог
дополнительного образования

г. Тавда, 2026г.

# 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Тхэквондо (в переводе с корейского означает «путь кулака и ноги») – боевое искусство, созданное в 1950-х годах на основе традиционных корейских единоборств.

Тхэквондо – это защита без оружия и вид спорта, последователи которого мобилизуют свой потенциал и закаляют тело, приобретают технику использования рук и ног в любой критической ситуации и в любом месте. Установлено, что занятия тхэквондо служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности. Тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, такие морально-волевые качества личности как самостоятельность, инициативность, дисциплинированность, организованность, самоотверженность.

Дополнительная общеобразовательная программа «Боевое искусство «Тхэквондо» составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

1. Национальный проект «Молодёжь и дети» (Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, 2026 г.)
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
11. Письмо Минпросвещения России от 30.12. 2022 № АБ-3924/06 (О направлении методических рекомендаций (вместе с методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей- инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».
12. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. №162- Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
13. Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 29.04.2025 г. № 582-д «Об утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях».
14. Устав МАОУ ДО ЦТР и ГО «Гармония» г. Тавды.

**Направленность программы.**

Программа «Боевое искусство «Тхэквондо» соответствует **физкультурно-спортивной направленности** направлена на привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физкультурой и спортом; укрепление психического и физического здоровья детей через занятия тхэквондо; содействие достижению спортивных успехов сообразно способностям.

**Актуальность программы.** Кроме детей, физически одаренных, большая часть современных детей обладает слабым физическим развитием, вследствие чего не имеет возможности заниматься в спортивных школах. Дополнительная общеобразовательная программа «Боевое искусство «Тхэквондо» во-первых, удовлетворяет запросы детей и их родителей на занятия физической культурой и любимым видом спорта. Во-вторых, укрепляет физическое и психическое здоровье детей и подростков и обучает навыкам, необходимым в повседневной жизни. В-третьих, способствует выявлению детей, одаренных в этом виде спорта и способных достичь в будущем высоких спортивных результатов.

Всемирная федерация тхэквондо принята в Международный Олимпийский комитет, а, соответственно, и в программу летних Олимпийских игр. В соответствии с этим содержание программы направлено на подготовку будущих олимпийских чемпионов, а также на усиление пропаганды данного вида спорта и Олимпийского движения в целом, как важных факторов, способствующих всестороннему развитию и физическому совершенствованию личности. Программа предназначена для

широкого привлечения к регулярным занятиям спортом детей и молодежи, развития тхэквондо на территории России, Свердловской области и Тавдинского городского округа.

**Педагогическая целесообразность программы** обусловлена необходимостью вовлечения учащихся в социально-активные формы деятельности, всестороннего развития личности ребенка и его физического совершенствования, а так же возможностью начального профессионального самоопределения.

**Практическая значимость.** Программа объединяет в себе различные аспекты спортивно-оздоровительной деятельности, необходимой как для профессионального становления, так и для практического применения в жизни, имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками.

**Отличительные особенности программы** заключается в использовании различных способов обучения навыкам тхэквондо, в ней предусматривается не только освоение восточных боевых искусств как методов самообороны, но и всесторонняя закалка ребенка, знакомство с такими видами спорта как футбол, баскетбол, волейбол, бег и т.п. Учебный процесс адаптирован к индивидуальным особенностям каждого ребёнка, предполагает максимальное раскрытие творческого потенциала тренера-преподавателя и комфортные условия для развития учащихся.

Программа «Боевое искусство «Тхэквондо» является **модифицированной** разработанной на основе программы: Тхэквондо/ А.Б. Блинков. - Тавда,1998 г.

**Уровень программы.**

Программа имеет два уровня.

- «Стартовый уровень» - СО-1, СО-2, НП-1. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы;

- «Базовый уровень» - НП-2, УТ-1, УТ-2, УТ-3. Предполагает использование и реализацию форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивает трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Адресат программы** дети с 5 до 17 лет.

В секцию тхэквондо принимают учащихся, выразившие желания заниматься этим видом единоборств – мальчиков и девочек с 5 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям тхэквондо.

Краткие возрастные особенности:

*Ребенок 5 – 6 лет* знает свое полное имя и фамилию, возраст, домашний адрес и телефон, имя и отчество родителей и других членов семьи. Может рассказать о своей семье, домашнем труде взрослых, заботе их друг о друге, совместных делах дома. Проявляет заботу о близких, замечает заботу о себе.

Это возраст активного развития физических и познавательных способностей ребенка, общения со сверстниками. Игра остается основным способом познания окружающего мира, хотя меняются ее формы и содержание.

Развивается инициатива, наблюдательность, умение планировать собственную деятельность, произвольность поведения.

Может регулировать поведение на основе усвоенных норм и правил. Эмоционально переживает несоблюдение норм и правил. Без контроля взрослого может выполнять трудовые обязанности. Поведение становится более сдержанным. Дружно играет, сдерживает агрессивные реакции, делится, помогает.

*Ребенок 7-8 лет.* Физическое развитие (основные показатели физического развития - рост и масса тела) - это то, что наглядно показывает динамику возрастных изменений. В этом возрасте происходит первое изменение пропорций тела. Большеголовый и относительно коротконогий человечек с большим туловищем превращается к 7 годам в пропорционально сложенного мальчика или девочку, у которых за этот период значительно увеличивается длина рук и ног, и соотношение головы и туловища становится почти таким же, как у взрослых. Это свидетельствует об определенном этапе созревания организма.

У детей 7 - 8 лет интенсивно идёт развитие опорно-двигательной системы (скелета, суставно-связочного аппарата, мускулатуры). В этом возрасте каждая из 206 костей скелета значительно изменяется по форме, размерам, внутреннему строению.

В этот период ещё не завершены процессы развития и преобразования систем дыхания и эндокринной системы, то есть организм ребёнка растёт, развивается, совершенствуется. Одни процессы происходят интенсивнее именно в этом возрасте, а другие процессы и системы сформируются несколько позже.

*Дети 9 -12 лет.* В этот период продолжают совершенствоваться нервная система и головной мозг ребенка. Они становятся почти такими же, как у взрослого человека. В то же время, начинает перестраиваться весь и организм в целом. Отсюда повышенная утомляемость, неустойчивая работоспособность, эмоциональность и возбудимость. По сравнению с младшим школьником, юный подросток довольно хорошо может регулировать свои внимание, воображение и память. Его способности продолжают развиваться.

Некоторые дети к концу этого возрастного периода начинают задумываться о своем будущем. В 9-12 лет начинается самостоятельная интеллектуальная активность. Появляется творческий подход к решению задач, развиваются теоретическое и словесно-логическое мышление.

В 9-10 лет школьник хорошо ориентируется во времени, читает для удовольствия, хорошо относится к правилам и следит, чтобы их соблюдали. А уже ближе к 12 годам ему захочется поставить эти правила под сомнение.

В этот период ребенка начинают обуревать сильные эмоции и резкие перепады настроения. И все же, он лучше контролирует их, чем раньше. Сейчас дети по-новому осмысливают взаимоотношения с окружающими, особенно со сверстниками. Их эмоциональное состояние сильно зависит от отношений с товарищами.

*Дети 13 - 14 лет.* Старший подростковый возраст часто называют отроческим, переходным, периодом «бури и натиска», «гормонального

взрыва», сложным периодом, связанным с кризисами развития. В это время происходит переход от ребенка к взрослому во всех сферах – физической (конституциональной), физиологической, личностной (нравственной, умственной, социальной).

Этот возраст не без основания называют критическим. В этот период в формировании личности происходят существенные сдвиги, которые приводят порой к коренному изменению поведения, прежних интересов, отношений.

Переход от детства к взрослости составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период физического, умственного, нравственного, социального. Важность подросткового возраста определяется и тем, что в нем закладываются основы и намечаются общие направления формирования моральных и социальных установок личности.

Наблюдается возрастное несоответствие и в развитии сердечно-сосудистой системы. Сердце в это время значительно увеличивается в объеме, оно становится более сильным, работает более мощно, а диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии. Это часто приводит к некоторым временным расстройствам кровообращения, возрастному повышению кровяного давления, напряжению сердечной деятельности, следствием чего являются наблюдающиеся порой у некоторых подростков головокружения, сердцебиение, головные боли, временная слабость, сравнительно быстрая утомляемость и т. д.

*Подростки 15 - 17 лет.* Этот возраст детей называется старшим подростковым возрастом. Дети в этом возрасте уже практически сформировавшиеся интеллектуально развитые личности. У них есть свое мнение и свой вкус. Они готовы вести обсуждение по любому вопросу, аргументировано доказывать свое мнение. Все большее место в их жизни занимает учеба, репетиторы и мысли о поступлении.

Психологические, личностные изменения у подростка происходят неравномерно. Подросток заявляет о себе, как о взрослом человеке, но порой совершает детские поступки. Это связано с тем, что подростки еще не имеют хорошо усвоенных взрослых форм поведения, взрослых «заготовок» поведения. Именно поэтому часто в своих фантазиях и высказываниях подросток описывает более решительные действия, а в реальности уступает ситуации и не всегда владеет ей.

Потребность в признании собственной взрослости в этом возрасте максимальна, а социальная жизнь, которую ведет подросток, в основе своей остается прежней: ребенок также ходит в школу, делает домашние задания, общается с друзьями и семьей. Эта потребность в изменениях и невозможность их совершить зачастую вызывает конфликты подростка с родителями и учителями. Дети в этом возрасте – это «гипертрофированные», преувеличенные взрослые, которые на все имеют свое мнение, без конца его высказывают и не готовы учитывать мнение других людей. Но несмотря на то, что подросток не готов слушать других, к его мнению стоит прислушиваться, есть вероятность, что это пойдет на пользу вашим отношениям и подросток ответит взаимностью.

**Наполняемость группы:** 12-19 человек.

В объединение «Боевое искусство «Тхэквондо» принимают учащихся, выразившие желания заниматься этим видом единоборств – с 5 лет. При зачислении в группу каждый учащийся должен представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах по тхэквондо. В первый день занятий учащиеся проходят инструктаж по правилам техники безопасности. Педагог на каждом занятии напоминает учащимся об основных правилах соблюдения техники безопасности. Для допуска к занятиям учащиеся должны иметь соответствующую спортивную форму и обувь.

**Объем и срок освоения программы.**

Срок реализации – 8 лет.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста и спортивной подготовленности:

- СО- 1 (спортивно-оздоровительная группа для учащихся 5-6 лет).
- СО- 2 (спортивно-оздоровительная группа для учащихся с 7 лет).
- НП -1 (начальная подготовка до 1 года).
- НП -2, 3 (начальная подготовка свыше 1 года).
- УТ-1, 2 (учебно-тренировочная группа до 2-х лет).
- УТ-3 (учебно-тренировочная группа свыше 2-х лет).

Объём программы – 1512 часов.

1 год обучения – СО-1 – 72 часа (2 часа в неделю).

2 год обучения – СО-2 – 108 часов (3 часа в неделю).

3 год обучения – НП-1 – 216 часов (6 часов в неделю).

4,5 год обучения – НП-2, 3 – 216 часов (6 часов в неделю).

6,7 год обучения – УТ-1, 2 – 216 часов (6 часов в неделю).

8 год обучения – УТ-3 – 216 часов (6 часов в неделю).

**Особенности организации образовательного процесса.**

**Режим занятий -** периодичность и продолжительность занятий.

*Продолжительность одного академического часа – 30, 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.*

*Общее количество часов в неделю – 1, 2 часа.*

*Занятия проводятся 1,2,3 раз в неделю по 2 часа.*

**Форма обучения:** очная.

**Форма организации образовательного** процесса:

**Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

- *фронтальная:* работа педагога со всеми учащимися одновременно (разминка, растяжка, базовая техника и т.д.);
- *групповая:* организация работы в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач (отработка ударов по лапам, ракеткам и макиварам, отработка спарринговой техники и специальных связок с ударами на атаку и контратаку и т.д));
- *индивидуальная:* организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

**Формы проведения занятий**

В программе занятий секции «Тхэквондо»:

- разминка;

- общеукрепляющие упражнения;
- упражнения на развитие гибкости, ловкости, реакции;
- подвижные игры;
- основы ударов и блоков тхэквондо;
- соревнования, показательные выступления, аттестация на пояса, инструкторская и судейская практика учащихся;
- беседы, встречи, на которых:
  - обсуждаются темы связанные с тхэквондо;
  - просматриваются видео и фото съемки;
  - решаются проблемы организационного плана.

В программу включены мероприятия, направленные на пропаганду здорового образа жизни, профилактику асоциального поведения и вредных привычек (беседы о вреде курения, алкоголя и наркотиков). В целях разнообразия форм работы с учащимися, сплочения коллектива предусмотрено проведение тематических встреч, участие в мероприятиях досугового характера ЦТР «Гармония» («Осенний бал, «Праздник чествования лучших учащихся ЦТР «Гармония» и т. д.). Для повышения результативности обучения предусмотрен просмотр соревнований по DVD и видео.

Большая роль в программе отведена работе с родителями (собрания, беседы, индивидуальные консультации, совместные мероприятия).

Основной формой работы является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию.

Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, учащиеся должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания педагога по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности.

В процессе учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях решаются воспитательные задачи через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время соревнований, норм спортивной этики, чтобы учащийся знал, умел, хотел и мог поступать должным образом (см. Приложение 3).

Учебно-тренировочные занятия в каждой группе планируются на основе данной программы с учетом режима дня учащегося.

В соответствии с общими задачами секции каждая учебная группа решает свои специфические задачи.

*Задачи спортивно-оздоровительной группы:*

- всесторонняя физическая подготовка;
- закаливание;
- укрепление здоровья занимающихся;
- формирование разнообразных двигательных навыков и умений, создающих предпосылки для овладения сложной техникой единоборства.

В спортивно-оздоровительных группах учебный год на периоды не делится, т. к. весь учебный процесс у них носит подготовительный характер. Каждый период имеет свои задачи, в соответствии с которыми

используются те или иные средства. Продолжительность периодов зависит от местных условий и календаря соревнований.

*Задачи подготовительного периода:* всесторонняя физическая подготовка; теоретическая подготовка; укрепление здоровья; развитие и совершенствование физических качеств; совершенствование спортивного мастерства; овладение боевой техникой – удары ногами, руками.

*Задачи соревновательного периода:* совершенствование техники и исполнительного мастерства; достижение высокого уровня спортивной формы; морально-волевая подготовка и успешное участие в основных соревнованиях года.

*Задачи переходного периода:* постепенное снижение нагрузки и переключение на активный отдых, обеспечиваемый в основном средствами общей физической подготовки и занятиями другими видами спорта, например, футбол, баскетбол и др.

Учет учебно-тренировочных занятий ведется в специальном групповом журнале. Учебный материал, предусмотренный программой, распределен по группам в определенной последовательности с учетом физической и технической подготовленности спортсменов.

Изучение теоретического материала проводится в процессе практических занятий или в специально отведенное время в форме бесед. При проведении теоретических занятий необходимо пользоваться наглядными пособиями, просматривать учебные DVD-диски, CD-диски, видеокассеты, поединки с выступлениями самих спортсменов, а также сильнейших бойцов по тхэквондо, знакомиться с выполнением отдельных элементов лучшими учениками (с последующим разбором продемонстрированной техники).

Физическая подготовка спортсменов является основой их будущих спортивных достижений. С целью ее обеспечения учебный материал содержит упражнения для общей и специальной физической подготовки, которые даются раздельно для каждой группы.

Одним из важнейших условий на занятиях со спортсменами является правильное сочетание *физической* и *технической* подготовки. Так, в спортивно-оздоровительных группах на протяжении всего учебного года рекомендуется из общего количества упражнений, включаемых в урок, 50-60 % затрачивать на физическую подготовку (общую и специальную). Следует учитывать, что физическая подготовка, должна быть главным образом направлена на развитие скоростно-силовых качеств, укрепление основных групп мышц в сочетании с развитием гибкости.

Для развития быстроты движения рекомендуется использовать подвижные игры. Развитие силы должно сводиться к укреплению всех мышечных групп, и особенно мышц туловища и ног. Особое внимание следует уделять развитию гибкости, учитывая, что тоническое сопротивление мышц наименьшее до 12 лет.

В учебно-тренировочных группах и группах совершенствования физическая подготовка приобретает еще большее значение. В подготовительный период на физическую подготовку отводится 40-60 %

времени каждого занятия, причем поровну на общую и специальную подготовку. В конце подготовительного периода целесообразно проводить контрольные испытания по нормативам физической подготовки, которые дают возможность регулировать развитие двигательной деятельности спортсменов.

В соревновательный период время, отводимое на физическую подготовку, уменьшается до 30 %. При этом каждому занимающемуся дается определенное количество времени на совершенствование того качества, которое отстает в развитии на данном этапе.

В переходный период физическая подготовка занимает 60-70 % времени. Техническое обучение и подготовка спортсменов осуществляется с помощью комплексов упражнений, описанных в данной программе. На разных этапах этой подготовки задачи ее меняются и становятся более целенаправленными.

На первом этапе основная задача сводится к развитию скоростно-силовых качеств, овладению основами техники и стилем, присущим тхэквондо. Нельзя допускать поспешности в обучении. Стремление вначале овладеть всей программой в общих чертах, а затем добиваться чистоты выполнения не дает положительного результата. Вместе с тем нельзя длительное время в одних и тех же условиях совершенствовать двигательные навыки, доводя их до жестких стереотипов.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физкультурой и спортом; укрепление психического и физического здоровья детей через занятия тхэквондо; содействие достижению спортивных успехов сообразно способностям.

**Задачи:**

*Развивающие:*

- формирование у детей специальных знаний в области тхэквондо;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- приобретение соревновательного опыта;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- формирование целевой направленности к мастерству и наивысшим спортивным достижениям, социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо;

*Образовательные:*

- обучение двигательным умениям и навыкам, технике и тактике тхэквондо;
- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм;
- обучение правилам судейства соревнований;
- формирование устойчивого интереса к занятиям тхэквондо и физической культурой в целом;
- формирование познавательной активности;

*Воспитательные:*

- воспитание смелости, воли, самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания и др.;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков

## 1.3. Содержание программы

### Учебный (тематический) план 1 года обучения (стартовый уровень СО-1)

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма контроля /аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Введение | 1 | 1 | - | беседа |
| 2. | Правила техники безопасности | 2 | 2 | - | Беседа, опрос |
| 3. | Психологическая подготовка | 2 | 2 | - | Тестирование |
| 4. | Общая и специальная физическая подготовка | 28 | - | 28 | Выполнение задания |
| 5. | Основы техники ударов в тхэквондо (ВТФ) | 25 | - | 25 | Выполнение задания |
| 6. | Изучение формальных комплексов | 12 | - | 12 | Демонстрация |
| 7. | Соревнования | согласно плану спортивных соревнований | - | - | Участие |
| 8. | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | Анализ достижений |
| | Итого | 72 | 6 | 66 | |

### Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения (стартовый уровень СО-1)

Программа в группе СО предполагает обучение спортсменов на всем периоде занятий, в зависимости от возраста 5-6 лет. Минимальная наполняемость в группе должна составлять 12 человек. Максимальный режим учебно-тренировочной работы составляет 2 часа в неделю.

**Тема 1. Ведение.**

*Теория*: Краткий обзор развития тхэквондо в РФ. Значение и место тхэквондо в российской системе физического воспитания. Краткие сведения об истории развития тхэквондо. Успех выступлений российских тхэквондистов на международных соревнованиях. Терминология. Гигиена и врачебный контроль. Обычный режим дня. Значение водных процедур.

*Практика:* Заполнение дневника спортсмена. Режим учебы и отдыха. Личная гигиена. Режим питания. Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: вес, рост, динамометрия, спирометрия.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

**Тема 2. Правила техники безопасности**

*Теория*: правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий тхэквондо. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и само страховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий тхэквондо. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой врачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п.

*Практика:* способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест для тренировок. Профилактика травматизма на занятиях тхэквондо. Правила поведения во время просмотра поединков различного ранга.

**Тема 3. Психологическая подготовка**

*Теория*: Младший школьный возраст охватывает период от 5 до 6 лет. Ведущая деятельность - учебная. Социальная ситуация развития – поступление в школу, совместная со сверстниками деятельность учения. Ведущие новообразования – произвольность, внутренний план действий, рефлексия, самоконтроль, развитие самосознания. В процессе проведения занятий необходимо создать у детей ориентацию (установку) на решение задач, а не создание личностно-престижной установки.

*Практика:* Первая установка достигается настроем на усилия, на усердную работу и конкретные личные достижения, на разбор ошибок, которые являются частью учебного процесса и на то, чтобы каждому игроку дать почувствовать, что он играет важную роль в команде. Вторая установка возникает в процессе сосредоточения внимания на том, что надо превзойти своих друзей по команде, невозможностью совершить ошибку и представлением, что только «звезды» вознаграждаются.

Когда ребенок ориентирован на задачу, то личные достижения он связывает с совершенствованием или стремлением соответствовать уровню требований, которые вызывают у него чувство успеха. Когда ребенок ориентирован на личностно-престижную установку, то личные достижения он связывает, прежде всего, с представлением о том, что спортивный успех достигается только способностями или же незаконными способами (такими, как попытка обмануть педагога, агрессивное поведение по отношению к окружающим). Дети с личностно-престижными установками либо будут сомневаться в своих способностях («Зачем этим заниматься, если у меня нет того, что требуется?») или будут увлекаться обманной тактикой.

**Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка**

*Теория*: Специальные упражнения для развития различных групп мышц. Упражнения для мышц рук и пояса верхних конечностей: сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; подтягивание в висе. Упражнения для мышц

туловища: наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных исходных положений; сгибание и разгибание туловища, сидя и лежа на полу, гимнастической скамейке (ноги закреплены); круговые движения туловищем.

*Практика:* ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом, прыжками. Бег с ускорениями и со специальными упражнениями: с высоким подниманием колен, с подхлестом голени, с прямыми ногами вперед. Прыжки: в длину, с места и разбега, вверх с подхлестом голени и подтягиванием колен к груди. Подвижные игры. Эстафеты. Спортивные игры в футбол, баскетбол, регби и салки по упрощенным правилам. Обучение умению оценивать расстояние до предполагаемой цели и времени нанесения удара. Это достигается за счет выполнения специальных упражнений в медленном и быстром темпе. Упражнения для мышц ног: прыжки на носках, полуприседания и приседания (быстро и медленно); поднимания и взмахи ноги вперед, в сторону, назад; «шпагат» - продольный и поперечный.

**Тема 5. Основы техники ударов в тхэквондо**

*Теория*: принципы всех ударов основаны на законах физики и анатомии человека, которых необходимо придерживаться для того, чтобы удары были максимально эффективными. Существуют правила, которые должны помочь начинающему бойцу овладеть этими приемами.

*Практика:* маховые удары ногами выполняются на максимальную высоту прямыми ногами. Удары ногой с места: следить за подхлестом ноги, поднятием колена и правильным разворотом.

**Тема 6. Изучение формальных комплексов**

*Теория*: Удары руками производить в «ЧУЧУМ СОГИ».

*Практика: п*ервоначальные удары ногами из разных стоек. Передвижения в «АП СОГИ» и в «АП КУБИ» с одновременным исполнением блоков руками.

**Тема 7. Соревнования**

Участие согласно плану спортивных мероприятий. А также совместное посещение музеев, выставок и экскурсий.

**Тема 8. Итоговое занятие**

*Теория*: анализ достижений. Подготовка и сбор документов для портфолио.

*Практика:* открытое занятие с показательными упражнениями.

**Требования к уровню подготовки в группе СО-1**

Знать и выполнять базовую технику на 10 гып (белый пояс) и 9 гып (белый пояс с желтой полосой).

**Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные).
2. «Ракетки» для отработки ударов ногами и руками.
3. «Лапы» для отработки ударов ногами и руками.
4. «Подушки» для отработки ударов ногами и руками.
5. Скакалки для развития прыгучести и реактивной силы ног.

**Критерии зачисления спортсменов на этапы спортивной подготовки и перевода их на следующий год обучения**

Зачисление спортсменов на этап группы СО-1 осуществляется при таких показателях:

1. Стаж занятий не имеет значения.
2. Положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности.

**Учебный (тематический) план 1 года обучения (стартовый уровень СО-2)**

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма контроля /аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Введение | 1 | 1 | - | беседа |
| 2. | Правила техники безопасности | 2 | 2 | - | Беседа, опрос |
| 3. | Психологическая подготовка | 2 | 2 | - | Тестирование |
| 4. | Общая и специальная физическая подготовка | 38 | - | 38 | Выполнение задания |
| 5. | Основы техники ударов в тхэквондо (ВТФ) | 39 | - | 39 | Выполнение задания |
| 6. | Изучение формальных комплексов | 24 | - | 24 | Демонстрация |
| 7. | Соревнования | согласно плану спортивных соревнований | - | - | Участие |
| 8. | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | Анализ достижений |
| | Итого | 108 | 6 | 102 | |

**Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения (стартовый уровень СО-2)**

Программа в группе СО-2 предполагает обучение спортсменов на всем периоде занятий, с 7 до 17 лет. Минимальная наполняемость в группе должна составлять 15 человек. Максимальный режим учебно-тренировочной работы составляет 3 часа в неделю.

**Тема 1. Ведение**

*Теория*: Краткий обзор развития тхэквондо в РФ. Значение и место тхэквондо в российской системе физического воспитания. Краткие сведения об истории развития тхэквондо. Успех выступлений российских тхэквондистов на международных соревнованиях. Терминология. Гигиена и врачебный контроль. Обычный режим дня. Значение водных процедур.

*Практика:* Заполнение дневника спортсмена. Режим учебы и отдыха. Личная гигиена. Режим питания. Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные данные: вес, рост, динамометрия, спирометрия.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

**Тема 2. Правила техники безопасности**

*Теория*: правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Инструктаж по технике безопасности во время занятий тхэквондо. Инструктаж по технике безопасности во время соревнований. Страховка и самостраховка. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий тхэквондо. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой врачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Правила поведения при чрезвычайных ситуациях, сведения о терактах и т. п.

*Практика:* способы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест для тренировок. Профилактика травматизма на занятиях тхэквондо. Правила поведения во время просмотра поединков различного ранга.

**Тема 3. Психологическая подготовка**

*Теория*: Младший школьный возраст охватывает период от 6 до 12 лет. Ведущая деятельность - учебная. Социальная ситуация развития – поступление в школу, совместная со сверстниками деятельность учения. Ведущие новообразования – произвольность, внутренний план действий, рефлексия, самоконтроль, развитие самосознания. В процессе проведения занятий необходимо создать у детей ориентацию (установку) на решение задач, а не создание личностно-престижной установки.

*Практика:* Первая установка достигается настроем на усилия, на усердную работу и конкретные личные достижения, на разбор ошибок, которые являются частью учебного процесса и на то, чтобы каждому игроку дать почувствовать, что он играет важную роль в команде. Вторая установка возникает в процессе сосредоточения внимания на том, что надо превзойти своих друзей по команде, невозможностью совершить ошибку и представлением, что только «звезды» вознаграждаются.

Когда ребенок ориентирован на задачу, то личные достижения он связывает с совершенствованием или стремлением соответствовать уровню требований, которые вызывают у него чувство успеха. Когда ребенок ориентирован на личностно-престижную установку, то личные достижения он связывает, прежде всего, с представлением о том, что спортивный успех достигается только способностями или же незаконными способами (такими, как попытка обмануть педагога, агрессивное поведение по отношению к окружающим). Дети с личностно-престижными установками либо будут сомневаться в своих способностях («Зачем этим заниматься, если у меня нет того, что требуется?») или будут увлекаться обманной тактикой.

**Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка**

*Теория*: Специальные упражнения для развития различных групп мышц. Упражнения для мышц рук и пояса верхних конечностей: сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; подтягивание в висе. Упражнения для мышц

туловища: наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных исходных положений; сгибание и разгибание туловища, сидя и лежа на полу, гимнастической скамейке (ноги закреплены); круговые движения туловищем.

*Практика:* ходьба с изменением темпа, в чередовании с бегом, прыжками. Бег с ускорениями и со специальными упражнениями: с высоким подниманием колен, с подхлестом голени, с прямыми ногами вперед. Прыжки: в длину, с места и разбега, вверх с подхлестом голени и подтягиванием колен к груди. Подвижные игры. Эстафеты. Спортивные игры в футбол, баскетбол, регби и салки по упрощенным правилам. Обучение умению оценивать расстояние до предполагаемой цели и времени нанесения удара. Это достигается за счет выполнения специальных упражнений в медленном и быстром темпе. Упражнения для мышц ног: прыжки на носках, полуприседания и приседания (быстро и медленно); поднимания и взмахи ноги вперед, в сторону, назад; «шпагат» - продольный и поперечный.

**Тема 5. Основы техники ударов в тхэквондо**

*Теория*: принципы всех ударов основаны на законах физики и анатомии человека, которых необходимо придерживаться для того, чтобы удары были максимально эффективными. Существуют правила, которые должны помочь начинающему бойцу овладеть этими приемами.

*Практика:* маховые удары ногами выполняются на максимальную высоту прямыми ногами. Удары ногой с места: следить за подхлестом ноги, поднятием колена и правильным разворотом.

**Тема 6. Изучение формальных комплексов**

*Теория*: Удары руками производить в «ЧУЧУМ СОГИ».

*Практика: п*ервоначальные удары ногами из разных стоек. Передвижения в «АП СОГИ» и в «АП КУБИ» с одновременным исполнением блоков руками.

**Тема 7. Соревнования**

Участие согласно плану спортивных мероприятий. А также совместное посещение музеев, выставок и экскурсий.

**Тема 8. Итоговое занятие**

*Теория*: анализ достижений. Подготовка и сбор документов для портфолио.

*Практика:* открытое занятие с показательными упражнениями.

**Требования к уровню подготовки в группе СО-2**

Знать и выполнять базовую технику на 10 гып (белый пояс) и 9 гып (белый пояс с желтой полосой).

**Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные).
2. «Ракетки» для отработки ударов ногами и руками.
3. «Лапы» для отработки ударов ногами и руками.
4. «Подушки» для отработки ударов ногами и руками.
5. Скакалки для развития прыгучести и реактивной силы ног.

**Критерии зачисления спортсменов на этапы спортивной подготовки и перевода их на следующий год обучения**

Зачисление спортсменов на этап группы СО-2 осуществляется при таких показателях:

1. Стаж занятий не имеет значения.
2. Положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности.

## Учебный (тематический) план 1 года обучения (стартовый уровень НП-1)

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма контроля /аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Введение | 1 | 1 | - | беседа |
| 2. | Правила техники безопасности | 2 | 2 | - | Беседа, опрос |
| 3. | Психологическая подготовка | 4 | 4 | - | Тестирование |
| 4. | Общая и специальная физическая подготовка | 90 | - | 90 | Выполнение задания |
| 5. | Основы техники ударов в тхэквондо (ВТФ) | 87 | - | 87 | Выполнение задания |
| 6. | Изучение формальных комплексов | 30 | - | 30 | Демонстрация |
| 7. | Соревнования | согласно плану спортивных соревнований | - | - | Участие |
| 8. | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | Анализ достижений |
| | Итого | 216 | 8 | 208 | |

## Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения (стартовый уровень НП-1)

Программа в группе НП-1 предполагает обучение спортсменов на всем периоде занятий, с 7 до 17 лет. Минимальная наполняемость в группе должна составлять 15 человек. Максимальный режим учебно-тренировочной работы составляет 6 часов в неделю.

**Тема 1. Ведение**

*Теория*: Краткие сведения о строении и функциях организма. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Нервная система. Гигиена и врачебный контроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям тхэквондо. Личная гигиена: уход за кожей, полосами, ногтями, полостью рта. Закаливание, использование,

естественных факторов природы (солнце, воздух, вода). Обтирание, Терминология. Значение терминологии в тхэквондо. Разбор терминологии. Общая и специальная физическая подготовка. Характеристика средств и упражнений для повышения уровня общей и специальной физической подготовки и развития двигательных качеств спортсменов и средств для их совершенствования. Ведущие двигательные качества бойца: быстрота, сила, прыгучесть, гибкость, координация, специальная выносливость.

*Практика:* Изучение формального комплекса – ПХУМСЭ. Повторение материала из прошлой программы. Изучение новых стоек, ударов руками и ногами, блоков руками. Спарринговая техника. Отработка ударов ногами в движении вперед, назад и в сторону. Отработка уходов от ударов, а также блоки. Удары ногами и руками после обманных движений. Спарринги. Воздушные спарринги перед стеной или в парах. Спарринги не в полный контакт. Зеркальные спарринги, т. е. один повторяет движения другого. Спарринги в полный контакт. Соревнования. Соревнования согласно плану спортивных мероприятий. Правила соревнований. Действия секундантов и спортсменов. Жесты судьи. Подсчет балов.

**Тема 2. Правила техники безопасности**

*Теория*: к занятиям в секции тхэквондо допускаются мальчики и девочки в возрасте от 7 лет и старше:

– имеющие справку от врача с указанием основной группы здоровья и допуск к занятиям в группы тхэквондо;

– дети, сдавшие тренеру заявку соответствующего образца от родителей;

– дети, выполняющие внутренний устав данного учреждения, на базе которого проводятся занятия.

Занимающиеся в секции тхэквондо должны соблюдать следующие нормы поведения: приходить в помещение для занятий за 10-15 минут до начала занятий в секции со сменной обувью. Вход в спортивный зал возможен только при наличии педагога спортивной секции. Не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях. В случаи травм и физических заболеваниях заблаговременно предупредить педагога о причине невозможности посещения секции. Занимающиеся должны заниматься в чистой, опрятной спортивной одежде, позволяющей свободно выполнять различные двигательные действия. При проведении занятий занимающиеся должны знать правила пожарной безопасности. Занимающиеся должны выполнять все требования и команды педагога. Занимающимся запрещается выполнять различные физические и технические действия без указания на это педагога. Без разрешения педагога занимающиеся не имеют права самостоятельно выходить из спортивного зала.

Занимающиеся должны уважать своих товарищей по секции и умышленно не причинять им моральных и физических травм. Занимающиеся при выполнении парных физических и технических действий должны быть внимательными к своему товарищу, а также к самому себе с целью избегания физических травм, а при угрозе возникновения таких травм, своевременно

сообщить об этом своему товарищу или педагогу. При отработке парных технических действий с элементами спортивных единоборств занимающиеся должны иметь личную защитную экипировку (щитки на голень и предплечье, бандаж (ракушка), защитный жилет (протектор), защитный шлем).

При возникновении чрезвычайной ситуации занимающиеся должны выполнять все указания педагога, а при невозможности получения таких указаний следовать указаниям старшего группы или другого ответственного лица. При невозможности получения указаний от ответственных лиц, каждый занимающийся должен самостоятельно или с группой лиц принять все возможные меры и усилия с целью сохранения своей жизни и здоровья.

По окончании занятий занимающиеся должны переодеться, аккуратно сложить и убрать свою спортивную одежду отдельно от спортивной обуви и не забыть забрать все свои вещи.

Занимающийся будет отчислен из группы в случае несоблюдения тех пунктов данной инструкции, которые регулируют его поведение в данном учреждении и на занятиях в спортивной секции.

*Практика: с*пособы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест для тренировок. Профилактика травматизма на занятиях тхэквондо. Правила поведения во время просмотра поединков различного ранга.

**Тема 3. Психологическая подготовка**

*Теория*: человечество за свою долгую историю перепробовало множество методов преодоления чувства страха, возникающего у большинства людей перед боем и сопровождающего многих из них в процессе схватки. Например, прусский король Фридрих II (царствовал в 1786-1797 гг.) заявлял, что «солдат должен бояться палки фельдфебеля больше, чем вражеской пули!». На языке науки его рекомендация означает выработку привычки действовать нужным образом независимо от того, что творится в душе. Может быть, сердце уходит в пятки, но человек получил приказ (или сам себе приказал) и ринулся в бой.

Известно также, что люди совершали и совершают чудеса героизма из ненависти к врагу, благодаря пониманию своего долга перед родиной (или перед семьей, кланом, партией, друзьями). Однако все методы такого рода не решают главной проблемы: чувство страха никуда не уходит, просто человек его преодолевает сознательным усилием воли. К числу именно психологических методов следует отнести, прежде всего, прием наркотических препаратов. Так, знаменитые берсерки принимали перед битвой настойку мухомора. В результате у них полностью исчезал страх, возникала неистовая ярость, обострялись реакции, возрастала мышечная сила. В нынешнюю эпоху этот метод нередко используют бойцы спецподразделений и секретные агенты, действующие в одиночку в сложной ситуации.

*Практика:* следующий метод состоит в том, что все внимание бойца сосредоточено на процессе действия. При этом сознание не привязано к

возможным результатам и последствиям, как положительным, так и негативным. Его оценочная функция как бы отключена, работают только механизмы ориентации в пространстве, восприятия противника, управления движениями, причем работают они в автоматическом режиме. Противник для бойца, полностью погруженного в действие, не более, чем оживший манекен, стимулирующий необходимые двигательные реакции. Поэтому он абсолютно спокоен, раскован, действует решительно и последовательно. Подобный алгоритм действий становится возможен благодаря самопрограммированию, но только при условии наработки соответствующих стереотипов поведения на многочисленных тренировках (спарринги, работа на тренажерах).

Третий метод – это вхождение в образ. Он широко использовался и используется в так называемых «звериных стилях» ушу, в нин-дзюцу, в некоторых индийских школах. Суть метода в том, что человек внушает сам себе посредством определенных процедур (либо это делает его наставник) будто он стал кем-то другим. Например, хищным зверем, являющимся тотемом его рода, или существом божественного происхождения. Собственная психика полностью подчиняется этому существу (а фактически некой модели собственного сознания), которое полностью берет на себя управление поведением данного субъекта во время схватки. Еще один метод связан с религиозным экстазом самопожертвования. Примером достижения подобного состояния могут служить смертники-террористы в Иране, Ираке, Палестине, Ливане, Индии и других странах. Существенно то, что все они являются глубоко верующими людьми. В частности, они искренне убеждены, что существует «жизнь после смерти», что они окажутся в раю, где будут наслаждаться вечным блаженством в награду за свой подвиг. Наконец, существует метод обретения невозмутимости духа. Его культивируют даосы, чань и дзэн-буддисты. Невовлеченность в переживания позволяет им сохранять стабильное состояние психики в любых экстремальных условиях. Боец, находящийся в подобном состоянии, реагирует на события целостно и спонтанно, действует молниеносно. Здесь сознание и бессознательной сферы интегрированы в единое целое, вследствие чего эмоции не могут влиять на поведение. Однако дойти до подобного результата удается немногим, и то лишь через несколько лет ежедневных психофизических упражнений. Таким образом, наиболее приемлемыми для большинства практиков являются в принципе второй и третий методы из числа названных.

**Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка**

*Теория*: Специфика выполнения упражнения для развития различных групп мышц.

*Практика:* бег на скорость; бег с изменением направления (челночный бег); прыжки в высоту; прыжки длину; прыжки с разбега; прыжки на скакалке на 1-ой и 2-х ногах; подвижные игры в ручной мяч, баскетбол, футбол. Общеразвивающие упражнения, упражнения для развития гибкости. Наклон вперед сидя: ноги вместе; ноги врозь; с помощью партнера. Махи ногами: вперед, назад, в сторону; с помощью партнера у стены (не

допускать болевых ощущений при поднимании ноги). Специальная физическая подготовка. Упражнения преимущественно для развития силы, быстроты, гибкости, выносливости. Упражнения для мышц ног с отягощением: выпрыгивание из приседа, в выпаде – смена ног прыжком. Передвижение с отягощением. Упражнения для выработки выносливости. Многократные повторения ударов ногами и передвижений по площадке. Участие в тренировочных и соревновательных боях.

**Тема 5. Основы техники ударов в тхэквондо**

*Теория*: изучение названия ударов и блоков. Теоретическая подготовка по выполнению ударов и связок из ударов и блоков.

*Практика:* удары ногами и руками в парах по жилетам, подушкам, лапам, ракеткам. Удары ногами в движении вперед, назад и в сторону. Уходы от ударов, а также блоки. Удары ногами и руками после обманных движений. Практическое применение навыков поединка в парах. Воздушные спарринги перед стеной или в парах. Спарринги не в полный контакт. Зеркальные спарринги, т. е. один повторяет движения другого. Спарринги в полный контакт в защитном снаряжении.

**Тема 6. Изучение формальных комплексов**

*Теория*: изучение формальных комплексов пхумсэ: тхэгук иль джан. Удары руками производить в «ЧУЧУМ СОГИ».

*Практика:* передвижение в задней стойке – «двит куби». Отработка блоков и ударов ногами и руками.

**Тема 7. Соревнования**

Соревнования проводятся согласно плану спортивных мероприятий. Групповое посещение аквапарков, цирка, исторических памятников и экскурсии. А также совместное посещение музеев, выставок, других спортивных мероприятий и экскурсий.

**Тема 8. Итоговое занятие**

*Теория*: анализ достижений. Подготовка и сбор документов для портфолио.

*Практика:* открытое занятие с показательными упражнениями. Выступление на соревнованиях начального уровня.

**Требования к уровню подготовки в группе НП-1**

Выступление на городских соревнованиях. Знать и выполнять базовую технику на 10 гып (белый пояс) и 9 гып (белый пояс с желтой полосой).

**Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные).
2. Защитные приспособления (жилеты, шлемы, накладки).
3. «Лапы» и «подушки» для отработки по ним ударов руками и ногами.
4. Скакалки.

**Критерии зачисления спортсменов на этапы спортивной подготовки и перевода их на следующий год обучения**

Перевод на следующий год обучения, т. е. в группу НП-2,

происходит при:

1. выполнение учебной программы предыдущего года обучения этапа НП-1;
2. выполнение контрольно-переводных нормативов;
3. положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности.

## Учебный (тематический) план 2 года обучения (базовый уровень НП-2)

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма контроля /аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Введение | 1 | 1 | - | беседа |
| 2. | Правила техники безопасности | 2 | 2 | - | Беседа, опрос |
| 3. | Психологическая подготовка | 4 | 4 | - | Тестирование |
| 4. | Общая и специальная физическая подготовка | 80 | - | 80 | Выполнение задания |
| 5. | Основы техники ударов в тхэквондо (ВТФ) | 97 | - | 97 | Выполнение задания |
| 6. | Изучение формальных комплексов | 30 | - | 30 | Демонстрация |
| 7. | Соревнования | согласно плану спортивных соревнований | - | - | Участие |
| 8. | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | Анализ достижений |
| | Итого | 216 | 8 | 208 | |

## Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения (базовый уровень НП-2)

Программа в группе НП-2 предполагает обучение спортсменов на втором и третьем году занятий, с 8 до 17 лет. Минимальная наполняемость в группе должна составлять 15 человек. Максимальный режим учебно-тренировочной работы составляет 6 часов в неделю.

### Тема 1. Ведение

*Теория*: Краткие сведения о строении и функциях организма. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Нервная система. Гигиена и врачебный контроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям тхэквондо. Личная гигиена: уход за кожей, полосами, ногтями, полостью рта. Закаливание, использование,

естественных факторов природы (солнце, воздух, вода). Обтирание, Терминология. Значение терминологии в тхэквондо. Разбор терминологии. Общая и специальная физическая подготовка. Характеристика средств и упражнений для повышения уровня общей и специальной физической подготовки и развития двигательных качеств спортсменов и средств для их совершенствования. Ведущие двигательные качества бойца: быстрота, сила, прыгучесть, гибкость, координация, специальная выносливость.

*Практика:* Изучение формального комплекса – ПХУМСЭ. Повторение материала из прошлой программы. Изучение новых стоек, ударов руками и ногами, блоков руками. Спарринговая техника. Отработка ударов ногами в движении вперед, назад и в сторону. Отработка уходов от ударов, а также блоки. Удары ногами и руками после обманных движений. Спарринги. Воздушные спарринги перед стеной или в парах. Спарринги не в полный контакт. Зеркальные спарринги, т. е. один повторяет движения другого. Спарринги в полный контакт. Соревнования. Соревнования согласно плану спортивных мероприятий. Правила соревнований. Действия секундантов и спортсменов. Жесты судьи. Подсчет балов.

**Тема 2. Правила техники безопасности**

*Теория*: к занятиям в секции тхэквондо допускаются мальчики и девочки в возрасте от 8 лет и старше:

– имеющие справку от врача с указанием основной группы здоровья и допуск к занятиям в группы тхэквондо;

– дети, сдавшие тренеру заявку соответствующего образца от родителей;

– дети, выполняющие внутренний устав данного учреждения, на базе которого проводятся занятия.

Занимающиеся в секции тхэквондо должны соблюдать следующие нормы поведения: приходить в помещение для занятий за 10-15 минут до начала занятий в секции со сменной обувью. Вход в спортивный зал возможен только при наличии педагога спортивной секции. Не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях. В случаи травм и физических заболеваний заблаговременно предупредить педагога о причине невозможности посещения секции. Занимающиеся должны заниматься в чистой, опрятной спортивной одежде, позволяющей свободно выполнять различные двигательные действия. При проведении занятий занимающиеся должны знать правила пожарной безопасности. Занимающиеся должны выполнять все требования и команды педагога. Занимающимся спортсменам запрещается выполнять различные физические и технические действия без указания на это педагога. Без разрешения педагога занимающиеся спортсмены не имеют права самостоятельно выходить из спортивного зала.

Занимающиеся должны уважать своих товарищей по секции и умышленно не причинять им моральных и физических травм. Занимающиеся при выполнении парных физических и технических действий должны быть внимательными к своему товарищу, а также к самому себе с целью избегания физических травм, а при угрозе возникновения таких травм, своевременно

сообщить об этом своему товарищу или педагогу. При отработке парных технических действий с элементами спортивных единоборств занимающиеся должны иметь личную защитную экипировку (щитки на голень и предплечье, бандаж (ракушка), защитный жилет (протектор), защитный шлем).

При возникновении чрезвычайной ситуации, занимающиеся должны выполнять все указания педагога, а при невозможности получения таких указаний следовать указаниям старшего группы или другого ответственного лица. При невозможности получения указаний от ответственных лиц, каждый занимающийся должен самостоятельно или с группой лиц принять все возможные меры и усилия с целью сохранения своей жизни и здоровья.

По окончании занятий занимающиеся должны переодеться, аккуратно сложить и убрать свою спортивную одежду отдельно от спортивной обуви и не забыть забрать все свои вещи.

Занимающийся будет отчислен из группы в случае несоблюдения тех пунктов данной инструкции, которые регулируют его поведение в данном учреждении и на занятиях в спортивной секции.

*Практика: с*пособы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест для тренировок. Профилактика травматизма на занятиях тхэквондо. Правила поведения во время просмотра поединков различного ранга.

**Тема 3. Психологическая подготовка**

*Теория*: человечество за свою долгую историю перепробовало множество методов преодоления чувства страха, возникающего у большинства людей перед боем и сопровождающего многих из них в процессе схватки. Например, прусский король Фридрих II (царствовал в 1786-1797 гг.) заявлял, что «солдат должен бояться палки фельдфебеля больше, чем вражеской пули!». На языке науки его рекомендация означает выработку привычки действовать нужным образом независимо от того, что творится в душе. Может быть, сердце уходит в пятки, но человек получил приказ (или сам себе приказал) и ринулся в бой.

Известно также, что люди совершали и совершают чудеса героизма из ненависти к врагу, благодаря пониманию своего долга перед родиной (или перед семьей, кланом, партией, друзьями). Однако все методы такого рода не решают главной проблемы: чувство страха никуда не уходит, просто человек его преодолевает сознательным усилием воли. К числу именно психологических методов следует отнести, прежде всего, прием наркотических препаратов. Так, знаменитые берсерки принимали перед битвой настойку мухомора. В результате у них полностью исчезал страх, возникала неистовая ярость, обострялись реакции, возрастала мышечная сила. В нынешнюю эпоху этот метод нередко используют бойцы спецподразделений и секретные агенты, действующие в одиночку в сложной ситуации.

*Практика:* следующий метод состоит в том, что все внимание бойца сосредоточено на процессе действия. При этом сознание не привязано к

возможным результатам и последствиям, как положительным, так и негативным. Его оценочная функция как бы отключена, работают только механизмы ориентации в пространстве, восприятия противника, управления движениями, причем работают они в автоматическом режиме. Противник для бойца, полностью погруженного в действие, не более, чем оживший манекен, стимулирующий необходимые двигательные реакции. Поэтому он абсолютно спокоен, раскован, действует решительно и последовательно. Подобный алгоритм действий становится возможен благодаря само программированию, но только при условии наработки соответствующих стереотипов поведения на многочисленных тренировках (спарринги, работа на тренажерах).

Третий метод – это вхождение в образ. Он широко использовался и используется в так называемых «звериных стилях» ушу, в ниндзюцу, в некоторых индийских школах. Суть метода в том, что человек внушает сам себе посредством определенных процедур (либо это делает его наставник) будто он стал кем-то другим. Например, хищным зверем, являющимся тотемом его рода, или существом божественного происхождения. Собственная психика полностью подчиняется этому существу (а фактически некой модели собственного сознания), которое полностью берет на себя управление поведением данного субъекта во время схватки.

Еще один метод связан с религиозным экстазом самопожертвования. Примером достижения подобного состояния могут служить смертники-террористы в Иране, Ираке, Палестине, Ливане, Индии и других странах. Существенно то, что все они являются глубоко верующими людьми. В частности, они искренне убеждены, что существует «жизнь после смерти», что они окажутся в раю, где будут наслаждаться вечным блаженством в награду за свой подвиг. Наконец, существует метод обретения невозмутимости духа. Его культивируют даосы, чань и дзэн-буддисты. Не вовлеченность в переживания позволяет им сохранять стабильное состояние психики в любых экстремальных условиях. Боец, находящийся в подобном состоянии, реагирует на события целостно и спонтанно, действует молниеносно. Здесь сознание и бессознательной сферы интегрированы в единое целое, вследствие чего эмоции не могут влиять на поведение. Однако дойти до подобного результата удается немногим, и то лишь через несколько лет ежедневных психофизических упражнений. Таким образом, наиболее приемлемыми для большинства практиков являются в принципе второй и третий методы из числа названных.

**Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка**

*Теория*: Специфика выполнения упражнения для развития различных групп мышц.

*Практика:* бег на скорость; бег с изменением направления (челночный бег); прыжки в высоту; прыжки длину; прыжки с разбега; прыжки на скакалке на 1-ой и 2-х ногах; подвижные игры в ручной мяч, баскетбол, футбол. Общеразвивающие упражнения, упражнения для развития гибкости. Наклон вперед сидя: ноги вместе; ноги врозь; с помощью партнера. Махи ногами: вперед, назад, в сторону; с помощью партнера у стены (не

допускать болевых ощущений при поднимании ноги).

Специальная физическая подготовка. Упражнения преимущественно для развития силы, быстроты, гибкости, выносливости. Упражнения для мышц ног с отягощением: выпрыгивание из приседа, в выпаде – смена ног прыжком. Передвижение с отягощением. Упражнения для выработки выносливости. Многократные повторения ударов ногами и передвижений по площадке. Участие в тренировочных и соревновательных боях.

**Тема 5. Основы техники ударов в тхэквондо**

*Теория*: изучение названия ударов и блоков. Теоретическая подготовка по выполнению ударов и связок из ударов и блоков.

*Практика:* удары ногами и руками в парах по жилетам, подушкам, лапам, ракеткам. Удары ногами в движении вперед, назад и в сторону. Уходы от ударов, а также блоки. Удары ногами и руками после обманных движений.

Практическое применение навыков поединка в парах. Воздушные спарринги перед стеной или в парах. Спарринги не в полный контакт. Зеркальные спарринги, т. е. один повторяет движения другого. Спарринги в полный контакт в защитном снаряжении.

**Тема 6. Изучение формальных комплексов**

*Теория*: Удары руками производить в «ЧУЧУМ СОГИ». Изучение формальных комплексов пхумсэ:

1) тхэгук иль джан;

2) тхэгук и джан;

3) тхэгук сам джан.

*Практика:* передвижение при выполнении пхумсэ. Отработка блоков и ударов ногами и руками.

**Тема 7. Соревнования**

Соревнования проводятся согласно плану спортивных мероприятий. Групповое посещение аквапарков, цирка, исторических памятников и экскурсии. А также совместное посещение музеев, выставок, других спортивных мероприятий и экскурсий.

**Тема 8. Итоговое занятие**

*Теория*: анализ достижений. Подготовка и сбор документов для портфолио.

*Практика:* открытое занятие с показательными упражнениями. Выступление на соревнованиях начального уровня.

**Требования к уровню подготовки в группе НП-2**

Выступление на городских соревнованиях. Знать и выполнять базовую технику на 9 гып (белый пояс с желтой полосой) и 8 гып (жёлтый пояс).

**Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Мячи (футбольные, баскетбольные, волейбольные).
2. Защитные приспособления (жилеты, шлемы, накладки).
3. «Лапы» и «подушки» для отработки по ним ударов руками и ногами.
4. Скакалки.

**Критерии зачисления спортсменов на этапы спортивной подготовки и перевода их на следующий год обучения**

Зачисление спортсмена на следующий этап из группы НП-2 в группу УТГ-1 до $2^{x}$ лет обучения осуществляется при:

1. стаже занятий на этапе НП-2 не менее 1 года;
2. выполнение в полном объеме всех разделов учебной программы этапа НП-2;
3. выполнение контрольно-переводных нормативов;
4. положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности.

## Учебный (тематический) план 1 года обучения (базовый уровень группы УТ-1)

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма контроля /аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Введение | 1 | 1 | - | беседа |
| 2. | Правила техники безопасности | 2 | 2 | - | Беседа, опрос |
| 3. | Психологическая подготовка | 4 | 4 | - | Тестирование |
| 4. | Общая и специальная физическая подготовка | 70 | - | 70 | Выполнение задания |
| 5. | Основы техники ударов в тхэквондо (ВТФ) | 67 | - | 67 | Выполнение задания |
| 6. | Изучение формальных комплексов | 25 | - | 25 | Демонстрация |
| 7. | Спарринговая техника | 45 | 5 | 40 | Изучение тактики. Выполнение задания |
| 8. | Соревнования | согласно плану спортивных соревнований | - | - | Участие |
| 9. | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | Анализ достижений |
| | Итого | 216 | 13 | 203 | |

## Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения (базовый уровень группы УТ-1)

Программа в группе УТ-1 предполагает обучение спортсменов после перевода из группы НП-2. Программа в группе УТ-1 предполагает дальнейшее обучение спортсменов столько времени, сколько ему понадобится для совершенствования своих навыков и достижения высоких спортивных результатов. Максимальный режим учебно-тренировочной работы составляет 6 часов в неделю.

### Тема 1. Ведение

*Теория*: Краткие сведения о строении и функциях организма. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Нервная система. Гигиена и врачебный контроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям тхэквондо. Личная гигиена: уход за кожей, полосами, ногтями, полостью рта. Закаливание, использование, естественных факторов природы (солнце, воздух, вода). Обтирание, Терминология. Значение терминологии в тхэквондо. Разбор терминологии. Общая и специальная физическая подготовка. Характеристика средств и упражнений для повышения уровня общей и специальной физической подготовки и развития двигательных качеств спортсменов и средств для их совершенствования. Ведущие двигательные качества бойца - это быстрота, сила, прыгучесть, гибкость, координация, специальная выносливость.

*Практика:* Изучение формального комплекса – ПХУМСЭ. Повторение материала из прошлой программы. Изучение новых стоек, ударов руками и ногами, блоков руками. Спарринговая техника. Отработка ударов ногами в движении вперед, назад и в сторону. Отработка уходов от ударов, а также блоки. Удары ногами и руками после обманных движений. Спарринги. Воздушные спарринги перед стеной или в парах. Спарринги не в полный контакт. Зеркальные спарринги, т. е. один повторяет движения другого. Спарринги в полный контакт. Соревнования. Соревнования согласно плану спортивных мероприятий. Правила соревнований. Действия секундантов и спортсменов. Жесты судьи. Подсчет балов.

**Тема 2. Правила техники безопасности**

*Теория*: к занятиям в секции тхэквондо допускаются мальчики и девочки в возрасте от 8 лет и старше:

– имеющие справку от врача с указанием основной группы здоровья и допуск к занятиям в группы тхэквондо;

– дети, сдавшие тренеру заявку соответствующего образца от родителей;

– дети, выполняющие внутренний устав данного учреждения, на базе которого проводятся занятия.

Занимающиеся в секции тхэквондо должны соблюдать следующие нормы поведения: приходить в помещение для занятий за 10-15 минут до начала занятий в секции со сменной обувью. Вход в спортивный зал возможен только при наличии педагога спортивной секции. Не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях. В случаи травм и физических заболеваниях заблаговременно предупредить педагога о причине невозможности посещения секции. Занимающиеся должны заниматься в чистой, опрятной спортивной одежде, позволяющей свободно выполнять различные двигательные действия. При проведении занятий занимающиеся должны знать правила пожарной безопасности. Занимающиеся должны выполнять все требования и команды педагога. Занимающимся спортсменам запрещается выполнять различные

физические и технические действия без указания на это педагога. Без разрешения педагога занимающиеся спортсмены не имеют права самостоятельно выходить из спортивного зала.

Занимающиеся должны уважать своих товарищей по секции и умышленно не причинять им моральных и физических травм. Занимающиеся при выполнении парных физических и технических действий должны быть внимательными к своему товарищу, а также к самому себе с целью избегания физических травм, а при угрозе возникновения таких травм, своевременно сообщить об этом своему товарищу или педагогу. При отработке парных технических действий с элементами спортивных единоборств занимающиеся должны иметь личную защитную экипировку (щитки на голень и предплечье, бандаж (ракушка), защитный жилет (протектор), защитный шлем).

При возникновении чрезвычайной ситуации занимающиеся должны выполнять все указания педагога, а при невозможности получения таких указаний следовать указаниям старшего группы или другого ответственного лица. При невозможности получения указаний от ответственных лиц, каждый занимающийся должен самостоятельно или с группой лиц принять все возможные меры и усилия с целью сохранения своей жизни и здоровья.

По окончании занятий занимающиеся должны переодеться, аккуратно сложить и убрать свою спортивную одежду отдельно от спортивной обуви и не забыть забрать все свои вещи.

Занимающийся будет отчислен из группы в случае несоблюдения тех пунктов данной инструкции, которые регулируют его поведение в данном учреждении и на занятиях в спортивной секции.

*Практика: с*пособы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест для тренировок. Профилактика травматизма на занятиях тхэквондо. Правила поведения во время просмотра поединков различного ранга.

**Тема 3. Психологическая подготовка**

*Теория*: Психология спорта изучает психологические особенности спортивной деятельности. В условиях высокого уровня напряжения на тренировках и соревнованиях вопросы изучения психики и методы психологической подготовки являются очень важным звеном в подготовке спортсменов высокого класса. Без ясного понимания всей психологической сложности спортивной деятельности, многообразия обусловливающих се связей невозможно создать рациональную методику тренировки, отвечающую современным научным и педагогическим требованиям.

Особенностью психологической подготовки в единоборстве являются:

1. ответственность перед коллективом за личные действия;
2. большое количество сильных сбивающих факторов во время соревнований;
3. сильно выраженные компоненты спортивного мастерства и их

взаимодействия для достижения цели (техника, тактика, физическая и психологическая подготовки);

4. сложности турниров (перерывы между боями не дают возможности полностью восстановить организм, большое количество турниров, контроль над массой тела, профилактика травм и др.).

Тхэквондо как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психической. Не о всяком тхэквондисте можно сказать что он «боец», даже если он обладает высокой техникой, тактикой и физической подготовкой.

Как известно, предметом психологии являются:

а) психические процессы;

б) психологические черты личности;

в) психологические особенности человеческой деятельности.

К психическим процессам относятся - ощущения, восприятие, воображение, мышление, память, внимание, эмоции, желания и т. д.

К психологическим чертам личности – направленность личности, темперамент, характер, интересы и способности человека. К психологическим особенностям деятельности – особенности восприятий, мышления, соображения и других психических процессов, связанных с определенным родом работы (например, творчества). Психические процессы и психологические особенности личности и деятельности человека в их совокупности называются сознанием или, в более широком смысле, психикой. Психологические особенности, психические процессы и черты личности наиболее полно проявляются при сильных умственных и физических напряжениях, при постоянно меняющихся условиях окружающей среды, что наблюдается в спорте, в частности в единоборстве.

Практика: Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых свойств личности: разнообразия интересов, волевых черт характера; должна стимулировать развитие психических процессов, способствующих успешному выполнению своих задач: ощущений, восприятий и т. д.

Психологическая подготовка спортсмена к предстоящему бою, естественно, диктуется задачами, которые надо решить в конкретном соревновании. К их числу относятся:

1. осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования;
2. изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;
3. формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;
4. преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою;
5. приобретение готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;

6. умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою.

Следовательно, сущность психологической подготовки спортсмена сводится к направлению его сознания и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Итогом психологической подготовки тхэквондиста должно явиться состояние психической готовности, которое находит свое выражение в максимальной мобилизованности спортсмена, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов в соревнованиях.

**Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка**

*Теория*: Специфика выполнения упражнения для развития различных групп мышц.

*Практика:* основные движения головой, руками, туловищем, ногами. Легкий бег с применением специальных упражнений. Бег с ускорением. Бег с изменением направления.

Прыжки в высоту с прижиманием колен к груди, со складыванием ног назад. Прыжки в высоту на одной ноге. Прыжки с ударами ног и рук. Прыжки на скакалке за 1 минуту (несколько раз).

Подвижные и спортивные игры. Эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений. Упражнения для развития динамической силы. Приседание на одной и двух ногах. Отжимание и подтягивание. Толчки плечом. Выталкивание из круга в парах. Упражнения для развития быстроты. Рывки с места по свистку, несколько раз. Удары руками и ногами на скорость.

Упражнения для развития гибкости. Наклоны туловищем веред, в стороны, назад. «Шпагат», «полу шпагат», выпады, выседы, наклоны туловищем к ногам сидя на полу. Рекомендуется давать задания, в которых усилия постепенно увеличивается или уменьшается.

**Тема 5. Основы техники ударов в тхэквондо**

*Теория*: изучение названия ударов и блоков. Теоретическая подготовка по выполнению ударов и связок из ударов и блоков. Изучение и совершенствование ударов ногами с поддержкой возле стены и без поддержки. Выполнение ударов со жгутами. Выполнение прыжковых ударов.

*Практика:* удары ногами и руками в парах по жилетам, подушкам, лапам, ракеткам. Удары ногами в движении вперед, назад и в сторону. Уходы от ударов, а также блоки. Удары ногами и руками после обманных движений.

Практическое применение навыков поединка в парах. Воздушные спарринги перед стеной или в парах. Спарринги не в полный контакт. Зеркальные спарринги, т. е. один повторяет движения другого. Спарринги в полный контакт в защитном снаряжении.

**Тема 6. Изучение формальных комплексов**

*Теория*: повторение материала из прошлой программы. Изучение новых ударов и блоков, а также формальных комплексов: тхэгук 4 са джан; тхэгук 5 ох джан.

*Практика:* передвижение при выполнении пхумсэ. Отработка блоков и ударов ногами и руками.

**Тема 7. Спарринговая техника**

*Теория*: Удары ногами и руками после обманных движений. Соединение нескольких ударов в одну связку, и применение этих связок на практике – в спарринге.

*Практика:* отработка ударов ногами в движении вперед, назад и в сторону. Отработка уходов от ударов, а также блоки.

**Тема 8. Соревнования**

Воздушные спарринги перед стеной или в парах. Спарринги в парах по «лапам» или «подушкам». Спарринги не в полный контакт. Зеркальные спарринги, т. е. один повторяет движения другого. Спарринги в полный контакт. Соревнования проводятся согласно плану спортивных мероприятий. Командное посещение развлекательных и досуговых центров, цирки, выставки, концерты и обзорные экскурсии по городам где проходят соревнования.

**Тема 9 Итоговое занятие**

*Теория*: анализ достижений. Подготовка и сбор документов для портфолио.

*Практика:* открытое занятие с показательными упражнениями. Выступление на отборочных областных соревнованиях и турнирах регионального уровня.

**Требования к уровню подготовки в группе УТ-1**

Выступление на городских, областных и региональных соревнованиях. Знать и выполнять базовую технику на 7 гып (жёлтый пояс с зелёной полосой) и 6 гып (зелёный пояс).

**Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные).
2. Скакалки.
3. Жгуты.
4. Защитные средства: жилет, шлем, бандаж, каппа, накладки на руки и ноги.
5. Специальные тренажеры для отработки ударов ногами и руками: «лапы» и «подушки», «груша» (манекен в человеческий рост и весом около 50 кг).

**Критерии зачисления спортсменов на этапы спортивной подготовки и перевода их на следующий год обучения**

Зачисление спортсмена на следующий этап из группы УТ-1 в группу УТ-2 осуществляется при:

1. стаже занятий в группе УТ-1 не менее 1 года;
2. выполнение в полном объеме всех разделов учебной программы этапа УТ-1;
3. выполнение контрольно-переводных нормативов;
4. положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности.

**Учебный (тематический) план 2 года обучения**
**(базовый уровень группы УТ-2)**

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма контроля /аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Введение | 1 | 1 | - | беседа |
| 2. | Правила техники безопасности | 2 | 2 | - | Беседа, опрос |
| 3. | Психологическая подготовка | 4 | 4 | - | Тестирование |
| 4. | Общая и специальная физическая подготовка | 70 | - | 70 | Выполнение задания |
| 5. | Основы техники ударов в тхэквондо (ВТФ) | 67 | - | 67 | Выполнение задания |
| 6. | Изучение формальных комплексов | 25 | - | 25 | Демонстрация |
| 7. | Спарринговая техника | 45 | 5 | 40 | Изучение тактики. Выполнение задания |
| 8. | Соревнования | согласно плану спортивных соревнований | - | - | Участие |
| 9. | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | Анализ достижений |
| | Итого | 216 | 13 | 203 | |

## Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения (базовый уровень группы УТ-2)

Программа в группе УТ-2 предполагает обучение спортсменов после перевода из группы УТ-1. Программа в группе УТ-2 предполагает дальнейшее обучение спортсменов для совершенствования своих навыков и достижения высоких спортивных результатов. Максимальный режим учебно-тренировочной работы составляет 6 часов в неделю.

**Тема 1. Ведение**

*Теория*: Краткие сведения о строении и функциях организма. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Нервная система. Гигиена и врачебный контроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям тхэквондо. Личная гигиена: уход за кожей, полосами, ногтями, полостью рта. Закаливание, использование, естественных факторов природы (солнце, воздух, вода). Обтирание, Терминология. Значение терминологии в тхэквондо. Разбор терминологии. Общая и специальная физическая подготовка. Характеристика средств и упражнений для повышения уровня общей и специальной физической подготовки и развития двигательных качеств спортсменов и средств для их совершенствования. Ведущие двигательные качества бойца - быстрота, сила, прыгучесть, гибкость, координация, специальная выносливость.

*Практика:* Изучение формального комплекса – ПХУМСЭ. Повторение материала из прошлой программы. Изучение новых стоек, ударов руками и ногами, блоков руками. Спарринговая техника. Отработка ударов ногами в движении вперед, назад и в сторону. Отработка уходов от ударов, а также блоки. Удары ногами и руками после обманных движений. Спарринги. Воздушные спарринги перед стеной или в парах. Спарринги не в полный контакт. Зеркальные спарринги, т. е. один повторяет движения другого. Спарринги в полный контакт. Соревнования. Соревнования согласно плану спортивных мероприятий. Правила соревнований. Действия секундантов и спортсменов. Жесты судьи. Подсчет балов.

**Тема 2. Правила техники безопасности**

*Теория*: к занятиям в секции тхэквондо допускаются мальчики и девочки в возрасте от 9 лет и старше:

– имеющие справку от врача с указанием основной группы здоровья и допуск к занятиям в группы тхэквондо;

– дети, сдавшие тренеру заявку соответствующего образца от родителей;

– дети, выполняющие внутренний устав данного учреждения, на базе которого проводятся занятия.

Занимающиеся в секции тхэквондо должны соблюдать следующие нормы поведения: приходить в помещение для занятий за 10-15 минут до начала занятий в секции со сменной обувью. Вход в спортивный зал возможен только при наличии педагога спортивной секции. Не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях. В случаи травм и физических заболеваний заблаговременно предупредить педагога о причине невозможности посещения секции. Занимающиеся должны заниматься в чистой, опрятной спортивной одежде, позволяющей свободно выполнять различные двигательные действия. При проведении занятий занимающиеся должны знать правила пожарной безопасности. Занимающиеся должны выполнять все требования и команды педагога. Занимающимся запрещается выполнять различные физические и технические действия без указания на это педагога. Без разрешения педагога занимающиеся не имеют права самостоятельно выходить из спортивного зала.

Занимающиеся должны уважать своих товарищей по секции и умышленно не причинять им моральных и физических травм. Занимающиеся при выполнении парных физических и технических действий должны быть внимательными к своему товарищу, а также к самому себе с целью избегания физических травм, а при угрозе возникновения таких травм, своевременно сообщить об этом своему товарищу или педагогу. При отработке парных технических действий с элементами спортивных единоборств занимающиеся должны иметь личную защитную экипировку (щитки на голень и предплечье, бандаж (ракушка), защитный жилет (протектор), защитный шлем).

При возникновении чрезвычайной ситуации занимающиеся должны выполнять все указания педагога, а при невозможности получения таких указаний следовать указаниям старшего группы или

другого ответственного лица. При невозможности получения указаний от ответственных лиц, каждый занимающийся должен самостоятельно или с группой лиц принять все возможные меры и усилия с целью сохранения своей жизни и здоровья.

По окончании занятий занимающиеся должны переодеться, аккуратно сложить и убрать свою спортивную одежду отдельно от спортивной обуви и не забыть забрать все свои вещи.

Занимающийся будет отчислен из группы в случае несоблюдения тех пунктов данной инструкции, которые регулируют его поведение в данном учреждении и на занятиях в спортивной секции.

*Практика: с*пособы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест для тренировок. Профилактика травматизма на занятиях тхэквондо. Правила поведения во время просмотра поединков различного ранга.

**Тема 3. Психологическая подготовка**

*Теория*: Психология спорта изучает психологические особенности спортивной деятельности. В условиях высокого уровня напряжения на тренировках и соревнованиях вопросы изучения психики и методы психологической подготовки являются очень важным звеном в подготовке спортсменов высокого класса. Без ясного понимания всей психологической сложности спортивной деятельности, многообразия обусловливающих се связей невозможно создать рациональную методику тренировки, отвечающую современным научным и педагогическим требованиям.

Особенностью психологической подготовки в единоборстве являются:

1. ответственность перед коллективом за личные действия;
2. большое количество сильных сбивающих факторов во время соревнований;
3. сильно выраженные компоненты спортивного мастерства и их взаимодействия для достижения цели (техника, тактика, физическая и психологическая подготовки);
4. сложности турниров (перерывы между боями не дают возможности полностью восстановить организм, большое количество турниров, контроль над массой тела, профилактика травм и др.).

Тхэквондо как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психической. Не о всяком тхэквондисте можно сказать, что он «боец», даже если он обладает высокой техникой, тактикой и физической подготовкой.

Как известно, предметом психологии являются:

а) психические процессы;

б) психологические черты личности;

в) психологические особенности человеческой деятельности.

К психическим процессам относятся: ощущения, восприятие,

воображение, мышление, память, внимание, эмоции, желания и т. д. К психологическим чертам личности – направленность личности, темперамент, характер, интересы и способности человека. К психологическим особенностям деятельности – особенности восприятий, мышления, соображения и других психических процессов, связанных с определенным родом работы (например, творчества). Психические процессы и психологические особенности личности и деятельности человека в их совокупности называются сознанием или, в более широком смысле, психикой. Психологические особенности, психические процессы и черты личности наиболее полно проявляются при сильных умственных и физических напряжениях, при постоянно меняющихся условиях окружающей среды, что наблюдается в спорте, в частности в единоборстве.

Практика: Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых свойств личности: разнообразия интересов, волевых черт характера; должна стимулировать развитие психических процессов, способствующих успешному выполнению своих задач: ощущений, восприятий и т. д.

Психологическая подготовка спортсмена к предстоящему бою, естественно, диктуется задачами, которые надо решить в конкретном соревновании. К их числу относятся:

1. осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования;
2. изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;
3. формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;
4. преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою;
5. приобретение готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;
6. умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою.

Следовательно, сущность психологической подготовки спортсмена сводится к направлению его сознания и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Итогом психологической подготовки тхэквондиста должно явиться состояние психической готовности, которое находит свое выражение в максимальной мобилизованности спортсмена, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов в соревнованиях.

**Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка**

*Теория*: Специфика выполнения упражнения для развития различных групп мышц.

*Практика:* основные движения головой, руками, туловищем, ногами. Легкий бег с применением специальных упражнений. Бег с ускорением. Бег с изменением направления.

Прыжки в высоту с прижиманием колен к груди, со складыванием ног назад. Прыжки в высоту на одной ноге. Прыжки с ударами ног и рук.

Прыжки на скакалке за 1 минуту (несколько раз).

Подвижные и спортивные игры. Эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений. Упражнения для развития динамической силы. Приседание на одной и двух ногах. Отжимание и подтягивание. Толчки плечом. Выталкивание из круга в парах. Упражнения для развития быстроты. Рывки с места по свистку, несколько раз. Удары руками и ногами на скорость.

Упражнения для развития гибкости. Наклоны туловищем веред, в стороны, назад. «Шпагат», «полу шпагат», выпады, выседы, наклоны туловищем к ногам сидя на полу. Рекомендуется давать задания, в которых усилия постепенно увеличивается или уменьшается.

**Тема 5. Основы техники ударов в тхэквондо**

*Теория*: изучение названия ударов и блоков. Теоретическая подготовка по выполнению ударов и связок из ударов и блоков. Изучение и совершенствование ударов ногами с поддержкой возле стены и без поддержки. Выполнение ударов со жгутами. Выполнение прыжковых ударов.

*Практика:* удары ногами и руками в парах по жилетам, подушкам, лапам, ракеткам. Удары ногами в движении вперед, назад и в сторону. Уходы от ударов, а также блоки. Удары ногами и руками после обманных движений.

Практическое применение навыков поединка в парах. Воздушные спарринги перед стеной или в парах. Спарринги не в полный контакт. Зеркальные спарринги, т. е. один повторяет движения другого. Спарринги в полный контакт в защитном снаряжении.

**Тема 6. Изучение формальных комплексов**

*Теория*: повторение материала из прошлой программы. Изучение новых ударов и блоков, а также формальных комплексов: тхэгук 5 ох джан; тхэгук 6 юк джан.

*Практика:* передвижение при выполнении пхумсэ. Отработка блоков и ударов ногами и руками.

**Тема 7. Спарринговая техника**

*Теория*: Удары ногами и руками после обманных движений. Соединение нескольких ударов в одну связку, и применение этих связок на практике – в спарринге.

*Практика:* отработка ударов ногами в движении вперед, назад и в сторону. Отработка уходов от ударов, а также блоки.

**Тема 8. Соревнования**

Воздушные спарринги перед стеной или в парах. Спарринги в парах по «лапам» или «подушкам». Спарринги не в полный контакт. Зеркальные спарринги, т. е. один повторяет движения другого. Спарринги в полный контакт. Соревнования проводятся согласно плану спортивных мероприятий. Командное посещение развлекательных и досуговых центров, цирки, выставки, концерты и обзорные экскурсии по городам, где проходят соревнования.

**Тема 9 Итоговое занятие**

*Теория*: анализ достижений. Подготовка и сбор документов для портфолио.

*Практика:* открытое занятие с показательными упражнениями.

Выступление на отборочных областных соревнованиях и турнирах регионального уровня.

**Требования к уровню подготовки в группе УТ-2**

Выступление на городских, областных и региональных соревнованиях. Знать и выполнять базовую технику на 6 гып (зелёный пояс) и 5 гып (зелёный пояс с синей полосой).

**Перечень учебно-методического обеспечения**

1. Мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные).
2. Скакалки.
3. Жгуты.
4. Защитные средства: жилет, шлем, бандаж, каппа, накладки на руки и ноги.
5. Специальные тренажеры для отработки ударов ногами и руками: «лапы» и «подушки», «груша» (манекен в человеческий рост и весом около 50 кг).
6. Утяжелители на ноги и руки.

**Критерии зачисления спортсменов на этапы спортивной подготовки и перевода их на следующий год обучения**

Зачисление спортсмена на следующий этап из группы УТ-2 в группу УТ-3 осуществляется при:

1. стаже занятий в группе УТ-2 не менее 1 года;
2. выполнение в полном объеме всех разделов учебной программы этапа УТ-2;
3. выполнение контрольно-переводных нормативов;
4. положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности.

**Учебный (тематический) план 3 года обучения**
**(базовый уровень группы УТ-3)**

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Форма контроля /аттестации |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| **1.** | Введение | **1** | **1** | **-** | беседа |
| **2.** | Правила техники безопасности | **2** | **2** | **-** | Беседа, опрос |
| **3.** | Психологическая подготовка | **4** | **4** | **-** | Тестирование |
| **4.** | Общая и специальная физическая подготовка | **60** | **-** | **60** | Выполнение задания |
| **5.** | Основы техники ударов в тхэквондо (ВТФ) | **67** | **-** | **67** | Выполнение задания |
| **6.** | Изучение формальных комплексов | **25** | **-** | **25** | Демонстрация |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **7.** | Спарринговая техника | **55** | **5** | **50** | Изучение тактики. Выполнение задания |
| **8.** | Соревнования | согласно плану спортивных соревнований | **-** | **-** | Участие |
| **9.** | Итоговое занятие | **2** | **1** | **1** | Анализ достижений |
| | Итого | **216** | **13** | **203** | |

## Содержание учебного (тематического) плана 3 года обучения (базовый уровень группы УТ-3)

Программа в группе УТ-3 предполагает обучение спортсменов после перевода из группы УТ-2. Программа в группе УТ-3 предполагает дальнейшее обучение спортсменов для совершенствования своих навыков и достижения высоких спортивных результатов. Максимальный режим учебно-тренировочной работы составляет 6 часов в неделю.

### Тема 1. Ведение

*Теория*: Краткие сведения о строении и функциях организма. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Нервная система. Гигиена и врачебный контроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям тхэквондо. Личная гигиена: уход за кожей, полосами, ногтями, полостью рта. Закаливание, использование, естественных факторов природы (солнце, воздух, вода). Обтирание, Терминология. Значение терминологии в тхэквондо. Разбор терминологии. Общая и специальная физическая подготовка. Характеристика средств и упражнений для повышения уровня общей и специальной физической подготовки и развития двигательных качеств спортсменов и средств для их совершенствования. Ведущие двигательные качества бойца - быстрота, сила, прыгучесть, гибкость, координация, специальная выносливость.

*Практика:* Изучение формального комплекса – ПХУМСЭ. Повторение материала из прошлой программы. Изучение новых стоек, ударов руками и ногами, блоков руками. Спарринговая техника. Отработка ударов ногами в движении вперед, назад и в сторону. Отработка уходов от ударов, а также блоки. Удары ногами и руками после обманных движений. Спарринги. Воздушные спарринги перед стеной или в парах. Спарринги не в полный контакт. Зеркальные спарринги, т. е. один повторяет движения другого. Спарринги в полный контакт. Соревнования. Соревнования согласно плану спортивных мероприятий. Правила соревнований. Действия секундантов и спортсменов. Жесты судьи. Подсчет балов.

### Тема 2. Правила техники безопасности

*Теория*: к занятиям в секции тхэквондо допускаются мальчики и девочки в возрасте от 10 лет и старше:

– имеющие справку от врача с указанием основной группы здоровья и допуск

к занятиям в группы тхэквондо;
– дети, сдавшие тренеру заявку соответствующего образца от родителей;
– дети, выполняющие внутренний устав данного учреждения, на базе которого проводятся занятия.

Занимающиеся в секции тхэквондо должны соблюдать следующие нормы поведения: приходить в помещение для занятий за 10-15 минут до начала занятий в секции со сменной обувью. Вход в спортивный зал возможен только при наличии педагога спортивной секции. Не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях, переутомлениях, травмах и различных заболеваниях. В случаи травм и физических заболеваниях заблаговременно предупредить педагога о причине невозможности посещения секции. Занимающиеся должны заниматься в чистой, опрятной спортивной одежде, позволяющей свободно выполнять различные двигательные действия. При проведении занятий занимающиеся должны знать правила пожарной безопасности. Занимающиеся должны выполнять все требования и команды педагога. Занимающимся запрещается выполнять различные физические и технические действия без указания на это педагога. Без разрешения педагога занимающиеся не имеют права самостоятельно выходить из спортивного зала.

Занимающиеся должны уважать своих товарищей по секции и умышленно не причинять им моральных и физических травм. Занимающиеся при выполнении парных физических и технических действий должны быть внимательными к своему товарищу, а также к самому себе с целью избегания физических травм, а при угрозе возникновения таких травм, своевременно сообщить об этом своему товарищу или педагогу. При отработке парных технических действий с элементами спортивных единоборств занимающиеся должны иметь личную защитную экипировку (щитки на голень и предплечье, бандаж (ракушка), защитный жилет (протектор), защитный шлем).

При возникновении чрезвычайной ситуации занимающиеся должны выполнять все указания педагога, а при невозможности получения таких указаний следовать указаниям старшего группы или другого ответственного лица. При невозможности получения указаний от ответственных лиц, каждый занимающийся должен самостоятельно или с группой лиц принять все возможные меры и усилия с целью сохранения своей жизни и здоровья.

По окончании занятий занимающиеся должны переодеться, аккуратно сложить и убрать свою спортивную одежду отдельно от спортивной обуви и не забыть забрать все свои вещи.

Занимающийся будет отчислен из группы в случае несоблюдения тех пунктов данной инструкции, которые регулируют его поведение в данном учреждении и на занятиях в спортивной секции.

*Практика: с*пособы массажа и самомассажа при судорогах (сведении мышц). Организация и подготовка безопасных мест для тренировок. Профилактика травматизма на занятиях тхэквондо. Правила поведения во

время просмотра поединков различного ранга.

**Тема 3. Психологическая подготовка**

*Теория*: Психология спорта изучает психологические особенности спортивной деятельности. В условиях высокого уровня напряжения на тренировках и соревнованиях вопросы изучения психики и методы психологической подготовки являются очень важным звеном в подготовке спортсменов высокого класса. Без ясного понимания всей психологической сложности спортивной деятельности, многообразия обусловливающих се связей невозможно создать рациональную методику тренировки, отвечающую современным научным и педагогическим требованиям.

Особенностью психологической подготовки в единоборстве являются:

1. ответственность перед коллективом за личные действия;
2. большое количество сильных сбивающих факторов во время соревнований;
3. сильно выраженные компоненты спортивного мастерства и их взаимодействия для достижения цели (техника, тактика, физическая и психологическая подготовки);
4. сложности турниров (перерывы между боями не дают возможности полностью восстановить организм, большое количество турниров, контроль над массой тела, профилактика травм и др.).

Тхэквондо как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психической. Не о всяком тхэквондисте можно сказать что он «боец», даже если он обладает высокой техникой, тактикой и физической подготовкой.

Как известно, предметом психологии являются: психические процессы; психологические черты личности; психологические особенности человеческой деятельности.

К психическим процессам относятся: ощущения, восприятие, воображение, мышление, память, внимание, эмоции, желания и т. д. К психологическим чертам личности – направленность личности, темперамент, характер, интересы и способности человека. К психологическим особенностям деятельности – особенности восприятий, мышления, соображения и других психических процессов, связанных с определенным родом работы (например, творчества). Психические процессы и психологические особенности личности и деятельности человека в их совокупности называются сознанием или, в более широком смысле, психикой. Психологические особенности, психические процессы и черты личности наиболее полно проявляются при сильных умственных и физических напряжениях, при постоянно меняющихся условиях окружающей среды, что наблюдается в спорте, в частности в единоборстве.

Практика: Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых свойств личности: разнообразия интересов,

волевых черт характера; должна стимулировать развитие психических процессов, способствующих успешному выполнению своих задач: ощущений, восприятий и т. д.

Психологическая подготовка спортсмена к предстоящему бою, естественно, диктуется задачами, которые надо решить в конкретном соревновании. К их числу относятся:

1. осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования;
2. изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;
3. формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;
4. преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою;
5. приобретение готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;
6. умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою.

Следовательно, сущность психологической подготовки спортсмена сводится к направлению его сознания и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Итогом психологической подготовки тхэквондиста должно явиться состояние психической готовности, которое находит свое выражение в максимальной мобилизованности спортсмена, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов в соревнованиях.

**Тема 4. Общая и специальная физическая подготовка**

*Теория*: Специфика выполнения упражнения для развития различных групп мышц.

*Практика:* основные движения головой, руками, туловищем, ногами. Легкий бег с применением специальных упражнений. Бег с ускорением. Бег с изменением направления.

Прыжки в высоту с прижиманием колен к груди, со складыванием ног назад. Прыжки в высоту на одной ноге. Прыжки с ударами ног и рук. Прыжки на скакалке за 1 минуту (несколько раз). Подвижные и спортивные игры. Эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений. Упражнения для развития динамической силы. Приседание на одной и двух ногах. Отжимание и подтягивание. Толчки плечом. Выталкивание из круга в парах. Упражнения для развития быстроты. Рывки с места по свистку, несколько раз. Удары руками и ногами на скорость. Упражнения для развития гибкости. Наклоны туловищем вперед, в стороны, назад. «Шпагат», «полу шпагат», выпады, выседы, наклоны туловищем к ногам сидя на полу. Рекомендуется давать задания, в которых усилия постепенно увеличивается или уменьшается.

**Тема 5. Основы техники ударов в тхэквондо**

*Теория*: изучение названия ударов и блоков. Теоретическая подготовка по выполнению ударов и связок из ударов и блоков. Изучение и совершенствование ударов ногами с поддержкой возле стены и без поддержки. Выполнение ударов со жгутами. Выполнение прыжковых ударов.

*Практика:* удары ногами и руками в парах по жилетам, подушкам, лапам, ракеткам. Удары ногами в движении вперед, назад и в сторону. Уходы от ударов, а также блоки. Удары ногами и руками после обманных движений.

Практическое применение навыков поединка в парах. Воздушные спарринги перед стеной или в парах. Спарринги не в полный контакт. Зеркальные спарринги, т. е. один повторяет движения другого. Спарринги в полный контакт в защитном снаряжении.

**Тема 6. Изучение формальных комплексов**

*Теория*: повторение материала из прошлой программы. Изучение новых ударов и блоков, а также формальных комплексов: тхэгук 6 юк джан; тхэгук 7 чхиль джан; тхэгук 8 пхаль джан; Корё.

*Практика:* передвижение при выполнении пхумсэ. Отработка блоков и ударов ногами и руками.

**Тема 7. Спарринговая техника**

*Теория*: Удары ногами и руками после обманных движений. Соединение нескольких ударов в одну связку, и применение этих связок на практике – в спарринге. Прыжковые удары

*Практика:* отработка ударов ногами в движении вперед, назад и в сторону. Отработка уходов от ударов, а также блоки. Применение ударов ногами на практике в поединке.

**Тема 8. Соревнования**

Воздушные спарринги перед стеной или в парах. Спарринги в парах по «лапам» или «подушкам». Спарринги не в полный контакт. Зеркальные спарринги, т. е. один повторяет движения другого. Спарринги в полный контакт. Соревнования проводятся согласно плану спортивных мероприятий. Командное посещение развлекательных и досуговых центров, цирки, выставки, концерты и обзорные экскурсии по городам, где проходят соревнования.

**Тема 9 Итоговое занятие**

*Теория*: анализ достижений. Подготовка и сбор документов для портфолио.

*Практика:* открытое занятие с показательными упражнениями. Выступление на отборочных областных соревнованиях, турнирах регионального и Всероссийского уровня.

**Требования к уровню подготовки в группе УТ-3**

Выступление на городских, областных, региональных и Всероссийских соревнованиях. Знать и выполнять базовую технику на 5 гып (зелёный пояс с синей полосой), 4 гып (синий пояс), 3 гып (синий пояс с красной полосой), 2 гып (красный пояс) и 1 гып (красный пояс с черной полосой).

**Перечень учебно-методического обеспечения:** мячи (баскетбольные, футбольные, волейбольные); скакалки; жгуты; защитные средства: жилет, шлем, бандаж, каппа, накладки на руки и ноги; специальные тренажеры для отработки ударов ногами и руками: «лапы» и «подушки», «груша» (манекен в человеческий рост и весом около 50 кг); утяжелители на ноги и руки.

## 1.4. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты освоения программы включают интегративные качества учащегося, которые он может приобрести в результате освоения программы на разных этапах и подготовит его к реальности взрослой жизни.

| Группа | *Предметные результаты* | *Личностны результаты* | *Метапредметные результаты* |
|---|---|---|---|
| **СО** | – основы истории развития тхэквондо в своём городе, области, стране и за рубежом. | – самостоятельно проводить зарядку;<br>– выполнять основные базовые техники. | – основные силовые качества;<br>– мышечная гибкость. |
| **НП** | – закономерности индивидуального развития человека;<br>– санитарно-гигиенические нормы;<br>– корейская терминология тхэквондо. | – наблюдать, фиксировать педагогические ситуации;<br>– выполнять правила техники безопасности на занятиях по тхэквондо. | – стойкий интерес к занятиям тхэквондо;<br>– спортивная активность;<br>– аэробная выносливость;<br>– самостоятельное мышление. |
| **УТ** | – основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья;<br>– смысловая связь отдельных боевых приемов. | – самостоятельно проводить разминку и растяжку перед поединком;<br>– использовать по назначению боевые приёмы тхэквондо. | – высокий уровень физической работоспособности;<br>– самокритичность в оценке своих профессиональных способностей. |

# 2. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

## 2.1. Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 год обучения | сентябрь | май | 36 | 36 | 72 | 1 раз по 2 часа в неделю |
| 1 год обучения | сентябрь | май | 36 | 72 | 108 | 2 раза в неделю:<br>1 раз по 1 часу и 1 раз по 2 часа |
| 2 год обучения | сентябрь | май | 36 | 108 | 216 | 3 раза по 2 часа в неделю |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 год обучения | сентябрь | май | 36 | 108 | 216 | 3 раза по 2 часа в неделю |
| 4 год обучения | сентябрь | май | 36 | 108 | 216 | 3 раза по 2 часа в неделю |

I полугодие - 17 учебных недель
II полугодие - 19 учебных недель
Выходные дни: 4 ноября, 31 декабря ,01-08 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая
В каникулярное время занятия в объединениях проводятся в соответствии с учебным планом рабочей программы, допускается изменение форм и места проведения занятий по временно утвержденному расписанию, составленному на период школьных каникул.
Перерыва в занятиях в период школьных каникул не предусмотрено.

## 2.2. Условия реализации программы

***Материально-техническое обеспечение реализации программы***

Занятия проводятся в спортивном зале (ул. Кирова,145а) – большой, чистый, хорошо освещенный и проветриваемый спортивный зал для занятия единоборствами, в котором находится всё необходимое для тренировок.

Инструменты и оборудование:

1. Будо-маты;
2. Груша
3. Груша на подставке
4. Макивара
5. Манекен
6. Подушки
7. Лапа тренерская
8. Шлем
9. Протектор
10. Защита на предплечье
11. Защита на голень
12. Перчатки
13. Футы
14. Бандаж
15. Утяжелители
16. Координационная лестница
17. Конусы

| № | Название оборудования | Количество |
|---|---|---|
| 1. | Будо-маты | 108 $м^2$ |
| 2. | Мешки для отработки ударов (висячие) | 8 шт. |
| 3. | Манекены для отработки ударов | 2 шт. |
| 4. | Макивары на стене | 2 шт. |
| 5. | Макивары мобильные (большие) | 5 шт. |
| 6. | Макивары на руки (лапы тренерские) | 16 шт. |
| 7. | Ракетки для ударов ногами | 20 шт. |
| 8. | Шлем для тхэквондо | 20 шт. |
| 9. | Жилет для тхэквондо | 20 шт. |
| 10. | Защита предплечья и голени | 20 шт. |

| | | |
|---|---|---|
| 11. | Бандаж | 10 шт. |
| 12. | Перчатки и футы | 20 шт. |
| 13. | Скакалки | 30 шт. |
| 14. | Утяжелители | 10 шт. |
| 15. | Координационная лестница | 2 шт. |
| 16. | Фишки и конусы | 20 шт. |
| 17. | Электронная система судейства GustIce | 1 шт. |
| 18. | Электронная система судейства KP&P | 1 шт. |
| 19. | Мячи утяжеленные | 2 шт. |
| 20. | Мячи футбольные и волейбольные | 4 шт. |
| 21. | Палки гимнастические | 10 шт. |

Техника: музыкальный центр, фотоаппарат, видеокамера.

**Методические материалы**

***Методы обучения***

- ***Словесные методы:*** объяснение, обсуждение, подача команд, беседа, устная инструкция, инструктаж, анализ проделанной работы.

- ***Наглядные методы*****:** наглядно-зрительные приемы (показ практических упражнений), использование видеоматериалов, непосредственная помощь педагога.

**- *Практические методы*:** повторение упражнений, тренировка, игры, соревнования.

***Педагогические технологии***

***Здоровье сберегающая технология*** (Ю.А. Шулики, Е.Ю. Ключникова Е.). реализуется через систему мероприятий по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывает условия образовательной среды и деятельности. В программе это выражается через непосредственное обучение учащихся приёмам здорового образа жизни, формирование навыков и привычек здорового образа жизни, расширение представления о пользе занятий физическими упражнениями, активной двигательной деятельностью.

***Личностно-ориентированная технология*** (И.С.Якиманская).

Содержание, методы и приёмы технологии направлены на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ученика, помочь становлению личности путём организации познавательной деятельности. Принципиальным является добровольность каждого учащегося в выборе программы и темпа её освоения. В программе используются следующие характерные особенности технологии:

1. Обеспечение каждому учащемуся чувства психологической защищённости, доверия.
2. Развитие индивидуальности учащегося за счёт динамического
3. проектирования (образовательный процесс перестраивается по мере выявления логики развития конкретной личности).
4. Понимание позиции ребёнка, его точки зрения, не игнорирование его чувств и эмоции, принятие личности.

***Технология КТД (коллективно-творческой деятельности)*** используется для организации соревнований и мероприятий воспитательного

характера. Этот способ деятельности помогает развитию организаторских и коммуникативных навыков и работает на сплочение коллектива. В основе технологии - известный метод КТД И.П. Иванова.

***ИКТ - технологии (Иинформационно-коммуникационные технологии)*** используются:

- как источник информации;
- для подготовки наглядного и дидактического материалов занятий и мероприятий: беседы, видео выступления для анализа, тесты и т. п.;
- для мобильной коммуникации с учащимися, родителями, коллегами.

В случае ограничительных мер, возможно, применение ***дистанционных технологий.*** Дистанционные образовательные технологии – образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

***Алгоритм учебного занятия – тренировки***

Тренировочные занятия строятся по общепринятой схеме.

- *Вводная часть* состоит из построения, приветствия, переклички, оглашения темы занятия, инструктажа по технике безопасности.

- *Основная часть занятия.*

Теоретическое занятие: просмотр и разбор видеопоединков, наглядное изучение технического комплекса согласно видеоматериалам.

Практическое занятие: выполнение упражнения, совершенствование навыков.

- *Заключительная часть занятия* - организуется рефлексия, восстановление, анализируются успехи\неудачи, намечается перспектива дальнейшего действия

***Дидактические материалы***

Аудиоматериалы:

- музыка для медитации;
- патриотические песни про Тхэквондо;
- гимны Российской Федерации и Южной Кореи;
- запись речи Президента Союза Тхэквондо России;
- музыка для показательных выступлений;
- музыка для психологической подготовки спортсмена перед спаррингом;
- успокаивающая музыка для релаксации после соревнований и тяжёлых тренировок.

Видеоматериалы:

- Учебные фильмы: выполнение спарринговых приемов и связок ударов, техника прыжковых ударов ногами, история возникновения тхэквондо, виды соревнований.

- Презентации: структура, цели и задачи развития тхэквондо в России, особенности проведения соревнований.

Дидактические пособия:

- Мониторинг физического развития.
- Сценарный материал по воспитательной работ

- Карточки личных достижений учащихся.

***Информационное обеспечение реализации программы***

- http://www.paratkd.ru/ - сайт организации паратхэквондо;
- http://www/pumse.ru/ – сайт федерации пхумсе;
- http://7710458.ru/ - сайт обзора новинок в области тхэквондо;
- http://www.sportmedicine.ru/taekwondo.php - сайт спортивной медецины;
- http://ftkdso.narod2.ru/ - сайт рейтингов в тхэквондо;
- http://samopoznanie.ru/schools/thekvondo/ - сайт тренировок по тхэквондо;
- http://budmuzhchinoi.ru/slovar-terminov/taekvondo.html. - сайт словаря терминов в тхэквондо

**2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

*Вводный контроль* осуществляется при наборе в секцию и показывает уровень подготовки учащегося (педагогическое наблюдение, беседа).

*Промежуточный* проводится в конце каждой темы и года обучения, позволяет выявить динамику изменений образовательного уровня и скорректировать процесс обучения (педагогическое наблюдение, сдача контрольных нормативов, соревнование, беседа, устный опрос).

*Итоговый контроль* представляет собой оценку качества усвоения учащимися содержания общеразвивающей программы за весь период обучения, проводится в виде анализа участия коллектива и каждого учащегося в соревнованиях разного уровня, мероприятиях воспитательного характера, выполнения контрольных нормативов, контрольных (открытых) занятий

При реализации программы в течение всего учебного года осуществляется *текущий контроль* с целью проверки уровня усвоения теоретических и практических знаний материала программы (устные опросы, фронтальные и индивидуальные беседы, выполнение дифференцированных практических заданий различных уровней сложности, а также педагогическое наблюдение). Итоговая аттестация не предусмотрена.

***Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов***

Выявление, фиксация и предъявление образовательных результатов проводится педагогическим мониторингом. Отслеживание проводится два раза в год, в соответствии с возрастом и годом обучения учащегося

Отслеживание параметров *физической подготовленности учащихся* ведётся согласно нормативам физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (утв. постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. N 540).

Мониторинг физического развития учащихся секции «Тхэквондо»

Группа: _____ Дата проведения: _____ 20____г.

| № | Ф.И. | Пол | Год рождения | Вес (кг) | Бег 100 м. (сек) | Уровень | Прыжок в длину с места (см) | Уровень | Подъем туловища за 30 с. (раз) | Уровень | Подтягивание (раз) | Уровень | Гибкость. Наклоны сидя (см) | Уровень |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

Высокий_____%
Средний____%
Низкий____%

Для отслеживания теоретических знаний и практических умений спортсменов применяются следующие формы проведения мониторинга: беседа, наблюдение, тестирование, практическое задание, опрос.

Результаты отслеживания соотносятся с трёхуровневой системой (низкий уровень - от 1 до 3 баллов; средний уровень - от 4 до 6 баллов; высокий уровень - от 7 до 9 баллов)

*- Низкий уровень* Учащийся имеет непрочные знания по базовым темам программы. Не может правильно и рационально применить навыки. Испытывает серьезные затруднения при выполнении приемов, предусмотренных программой. При их непосредственном выполнении совершает ошибки. Не соблюдает правила их безопасного исполнения. Проявляет небрежность при выполнении ударов. Не может самостоятельно выявить ошибки. Требуется постоянная помощь тренера и товарищей.

*- Средний уровень* Учащийся имеет знания по базовым темам программы, но при непосредственном выполнении практической работы, предусмотренной программой, совершает незначительные ошибки. Недостаточно четко использует необходимые для приемов знания. Недостаточно точно соблюдает правила безопасности выполнения приемов. Может выполнить самостоятельно приемы по образцу, но владеет недостаточными навыками применения приемов в практической работе. Проявляет некоторую неловкость при выполнении практической работы. Может самостоятельно выявить ошибки, но испытывает затруднения при определении причин их возникновения.

*- Высокий уровень* Учащийся имеет прочные знания по базовым приемам программы. Предусмотренные программой умения и навыки может творчески применить в практической деятельности. Самостоятельно планирует и организует свой труд. Точно соблюдает правила безопасности труда. Владеет высоким навыком применения приемов самостоятельно. Точно, грамотно и аккуратно выполняет приемы. Может самостоятельно выявить и устранить ошибки. Результаты отслеживаются и фиксируются в таблице.

Маршрут развития личности учащихся по обучаемой программе

| № п/ | ФИ уч. | Воз-раст | Год обу | Знания и умения | | Участие в соревнова | Результат: сертификат, |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Теория | Практика | | |
| | | | | Уровни в баллах | | | |

| п | | | - че- ния | Низкий (1-3) | | Средний (4-6) | | Высокий (7-9) | | Низкий (1-3) | | Средний (4-6) | | Высокий (7-9) | | ниях, конкурсах (кол-во) | благодарность, грамота, диплом |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Месяц | | Месяц | | Месяц | | Месяц | | Месяц | | Месяц | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Отслеживаются достижения секции, индивидуальные достижения обучающихся спортсменов (выполнение разрядных норм, дипломы, грамоты, благодарности, карточки успеха спортсмена).

Кроме вышеперечисленных форм отслеживания и фиксации образовательных результатов используются: журнал посещаемости, протокол соревнований, отзывы детей и родителей, фото и видеоматериалы, статьи о работе объединения «Боевое искусство «Тхэквондо» в СМИ, на сайте ЦТР и ГО «Гармония.

***Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:*** аналитические материалы по результатам исследования уровня развития общей одаренности учащихся объединения, открытые занятия, портфолио учащихся, участие в соревнованиях, выступления на праздниках и фестивалях, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации по профилю.

**Оценочные материалы**

Педагогическое наблюдение, беседа, опрос, демонстрация, тест, контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки, открытое занятие, протокол соревнования, мониторинг физического развития (сводная таблица), портфолио учащегося.

## 3. Список литературы

*Нормативные документы*


1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».: URL [Электронный ресурс]: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (дата обращения: 18.06.2025).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».: URL [Электронный ресурс]: http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202207140031 (дата обращения: 18.06.2025).
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.: URL [Электронный ресурс]: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/ (дата обращения: 18.06.2025).
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030

года».: URL [Электронный ресурс]: http://www.kremlin.ru/acts/bank/45726 (дата обращения: 18.06.2025).
5. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».: URL [Электронный ресурс]: http://www.kremlin.ru/acts/bank/48502 (дата обращения: 18.06.2025).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).: URL [Электронный ресурс]: https://base.garant.ru/75093644/ (дата обращения: 18.06.2025).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм».: URL [Электронный ресурс]: https://base.garant.ru/400289764/ (дата обращения: 18.06.2025).
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».: URL [Электронный ресурс]: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/ (дата обращения: 18.06.2025).
9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».: URL [Электронный ресурс]: https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document__metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf (дата обращения: 18.06.2025).
10. Письмо Минпросвещения России от 30.12. 2022 № АБ-3924/06 (О направлении методических рекомендаций (вместе с методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».: URL [Электронный ресурс]: https://cde.iro63.ru/cde/images/files/metod_rekomend_new/Pismo_MinPros_30_12_2022-3924_06.pdf (дата обращения: 18.06.2025).

11. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. №162- Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».: URL [Электронный ресурс]: https://docs.cntd.ru/document/553265120 (дата обращения: 18.06.2025).
12. Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 29.04.2025 г. № 582-д «Об утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях».: URL [Электронный ресурс]: https://ddtbgo.profiedu.ru/upload/proeduddtbgo_new/files/cf/51/cf5115a84afeacec3030a57ab1c273be.pdf (дата обращения: 18.06.2025).

*Литература для педагогов*

1. Акишин Б.А. и др. Физкультура – самостоятельно: Учеб. пособие. – Казань: Изд-во КГТУ им. А.Н. Туполева, 2002.
2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 2014.
3. Баевский Р.М. и др. Оценка эффективности профилактических мероприятий на основе измерения адаптационного потенциала системы кровообращения // Здравоохранение Российской Федерации. – 2010. – № 8. – С. 6-10.
4. Белов А. П. Искусство атаки. – М.: Просвещение, 2012.
5. Вавилов Ю.Н. и др. Проверь себя // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 9. – С. 58.
6. Волков В.Ю. и др. Организация и контроль в реабилитации здоровья студентов: Учебное пособие. – СПб., 2011.
7. Воронов И.А. Секретные боевые искусства Китая. – СПб.: Б&К, 2010.
8. Ганопольский В.И. и др. Туризм и спортивное ориентирование. М.: Физкультура и спорт, 2014.
9. Гил К. М., Ким Ч. Х. Искусство тхэквондо. – М.: Просвещение, 2013.
10. Гэтэйн Рике, Сун Ман Ли. Современное тхэквондо. М.: Просвещение, 2012.
11. Душанин С.А., Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. Бег для всех. – М.: Физкультура и спорт, 2014.
12. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов-на-Дону, 2011.
13. Захаров Е.Н. и др. Рукопашный бой. Самоучитель. – М.: Культура и традиции, 2014.
14. Казначеев В.П., Баевский Р.М. и др. Донозологическая диагностика в практике массовых обследований населения. – Л.: Медицина, 2011.
15. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
16. Круглый М.М., Лежнева С.Б. Еще раз об Аполлоне. (Серия «Физкультура и здоровье»). – М.: Физкультура и спорт, 1985.
17. Лигай Вольмир. Тхэквондо – путь к совершенству. – М.: Просвещение, 2012.

18. Литманович А.В., Штучная Е.Б. Структура профессиональной подготовленности специалиста по восточным единобртсвам // Теория и практика физической культуры. – 2010. – № 12.
19. Лу Куан Ю. Секреты китайской медитации.–К.: РПО Полиграфкнига, 2010.
20. Медитация. Перевод с англ. – М.: Летавр, 2010.
21. Попенко В. Н. Тренажеры и методы тренировок в боевых искусствах. М.: Просвещение, 2012.
22. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера. (Серия «Мастера Боевых Искусств»). – Ростов-на-Дону: Феникс, 2013.
23. Синяков А.Ф. Гимнастика дыхания // Знание. – 2010. – № 1 (Серия «Физкультура и спорт»).
24. Синяков А.Ф. Самоконтроль физкультурника // Знание. – 2013. – № 1 (Серия «Физкультура и спорт»).
25. Соколов И. С. Основы тхэквондо. М.: Просвещение, 2014. 27. Спорт и питание. Игры доброй воли. – СПб., 2014.
26. Титов А. Н. Тхэквондо в жизни и на тренировках. – М., 2013.
27. Физическое воспитание: Сб. лекций / Под ред. В.М. Шадрина. – Казань: Изд-во КГУ, 2014.
28. Чой Сунг Мо. Путь тхэквондо От белого пояса – к черному. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
29. Шубский А. Тэквондо WTF. Синий пояс: Техника пумзэ тэгук-о-джан и тэгук-ю-джан. – М.: ГРАНД-ФАИР, 2007.
30. Шулика Ю.А., Ключников Е.Ю. Тхэквондо. Теория и методика. Том № 1: Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, ДЮСШ, ШВСМ, училищ олимпийского резерва, физкультурных техникумов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
31. Яковлев В. А. Повышение мастерства. – СПб., 2014.
32. Ястребов Ф. Ю. Тхэквондо и олимпийский спорт. – М., 2013.

*Литература для детей и родителей*

1. Гэтэйн Рике, Сун Ман\ Ли. Современное тхэквондо. – М.: Просвещение, 2012.
2. Лигай Вольмир. Тхэквондо – путь к совершенству. – М.: Просвещение, 2012.
3. Медитация. Перевод с англ. – М.: Летавр, 2010.
4. Соколов И. С. Основы тхэквондо. М.: Просвещение, 2014.
5. Соколов И. С. Основы тхэквондо. М.: Просвещение, 2014.
6. Титов А. Н. Тхэквондо в жизни и на тренировках. – М., 2013.
7. Шубский А. Тэквондо WTF. Синий пояс: Техника пумзэ тэгук-о-джан и тэгук-ю-джан. – М.: ГРАНД-ФАИР, 2000.
8. Шулика Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. Том № 1: Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, ДЮСШ, ШВСМ, училищ олимпийского резерва, физкультурных техникумов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.

## Аннотация

Дополнительная общеразвивающая программа «Боевое искусство «Тхэквондо» ориентирована на детей 5-17 лет. Срок реализации программы 8 лет.

Целью образовательной программы по тхэквондо является привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физкультурой и спортом; укрепление психического и физического здоровья детей через занятия тхэквондо; содействие достижению спортивных успехов сообразно способностям.

Программа направлена на пропаганду здорового образа жизни, профилактику асоциального поведения и вредных привычек (беседы о вреде курения, алкоголя и наркотиков). В целях разнообразия форм работы с учащимися, сплочения коллектива предусмотрено проведение тематических встреч, вечеров, дискотек, участие в мероприятиях досугового характера ЦТР «Гармония» («Осенний бал, «Праздник чествования лучших учащихся ЦТР «Гармония» и т. д.). Для повышения результативности обучения предусмотрен просмотр соревнований по DVD и видео. Большая роль в программе отведена работе с родителями (собрания, беседы, индивидуальные консультации, совместные мероприятия). Основной формой работы является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию.

Кроме организованных учебно-тренировочных занятий, учащиеся должны самостоятельно ежедневно проводить утреннюю зарядку, а также выполнять индивидуальные задания педагога по совершенствованию своей физической и специальной подготовленности.

В процессе учебно-тренировочных занятий и на соревнованиях решаются воспитательные задачи через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время соревнований, норм спортивной этики, чтобы учащийся знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

**Календарный учебный график**

Программа **Боевое искусство «ТХЭКВОНДО» (ВТФ)**
Год обучения **НП-1,** количество часов в год = **216 ч.**
Место проведения **спортзал СК "АТЛАНТ", ул. Кирова 145а.**

| № занятия | Тема занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Форма контроля |
|---|---|---|---|---|
| Занятие № 1 | Вводный инструктаж. Строение и функции скелета человека мышц и сухожилий. | инструктаж | **2** | беседа |
| Занятие № 2 | Правильное питание, регби. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие №3 | Бег, прыжки, пионербол, баскетбол. | демонстрация | **2** | самостоятельное выполнение |
| Занятие № 4 | Уход за лицом и телом после тренировок. Отжимания, приседания, пресс. | объяснение | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 5 | Тхэгук 1 Иль джан. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 6 | Упражнения со скакалками, гимнастическими палками. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 7 | Отжимания, приседания, пресс, подтягивания. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 8 | Игра в футбол. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 9 | Важность соблюдения режима. | объяснение | **2** | выполнения заданий |
| Занятие №10 | Базовая отработка ударов ногами. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие №11 | Базовая отработка ударов руками, блоки. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 12 | Базовая отработка передвижения. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 13 | Упражнения на растяжку. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 14 | Статические упражнения у стены. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 15 | Базовая отработка ударов ногами и руками, блоки, передвижения. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 16 | Правильное питание, регби. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 17 | Бег, прыжки, пионербол, баскетбол. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 18 | Уход за лицом и телом после тренировок. Отжимания, приседания, пресс. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 19 | Тхэгук 1 Иль джан. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 20 | Упражнения со скакалками, гимнастическими палками. | практика | **2** | выполнения |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | заданий |
| Занятие № 21 | Отжимания, приседания, пресс, подтягивания. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 22 | Игра в футбол. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 23 | Важность соблюдения режима. | объяснение | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 24 | Базовая отработка ударов ногами. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 25 | Базовая отработка ударов руками, блоки. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 26 | Базовая отработка передвижения. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие №27 | Упражнения на растяжку. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие №28 | Статические упражнения у стены. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие №29 | Базовая отработка ударов ногами и руками, блоки, передвижения. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 30 | Правильное питание, регби. | объяснение | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 31 | Бег, прыжки, пионербол, баскетбол. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 32 | Уход за лицом и телом после тренировок. Отжимания, приседания, пресс. | объяснение | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 33 | Тхэгук 1 Иль джан. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 34 | Упражнения со скакалками, гимнастическими палками. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 35 | Отжимания, приседания, пресс, подтягивания. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 36 | Игра в футбол. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 37 | Важность соблюдения режима. | объяснение | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 38 | Базовая отработка ударов ногами. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 39 | Базовая отработка ударов руками, блоки. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 40 | Базовая отработка передвижения. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 41 | Упражнения на растяжку. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 42 | Статические упражнения у стены. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 43 | Базовая отработка ударов ногами и руками, блоки, передвижения. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 44 | Правильное питание, регби. | практика | **2** | выполнения заданий |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Занятие № 45 | Бег, прыжки, пионербол, баскетбол. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 46 | Уход за лицом и телом после тренировок. Отжимания, приседания, пресс. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 47 | Тхэгук 1 Иль джан. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 48 | Упражнения со скакалками, гимнастическими палками. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 49 | Отжимания, приседания, пресс, подтягивания. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 50 | Игра в футбол. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 51 | Важность соблюдения режима. | объяснение | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 52 | Базовая отработка ударов ногами. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 53 | Базовая отработка ударов руками, блоки. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие №54 | Базовая отработка передвижения. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие №55 | Упражнения на растяжку. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 56 | Статические упражнения у стены. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 57 | Базовая отработка ударов ногами и руками, блоки, передвижения. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 58 | Правильное питание, регби. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 59 | Бег, прыжки, пионербол, баскетбол. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 60 | Уход за лицом и телом после тренировок. Отжимания, приседания, пресс. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 61 | Тхэгук 1 Иль джан. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 62 | Упражнения со скакалками, гимнастическими палками. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 63 | Отжимания, приседания, пресс, подтягивания. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 64 | Игра в футбол. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 65 | Важность соблюдения режима. | объяснение | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 66 | Базовая отработка ударов ногами. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 67 | Базовая отработка ударов руками, блоки. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 68 | Базовая отработка передвижения. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 69 | Упражнения на растяжку. | практика | **2** | выполнения |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | заданий |
| Занятие № 70 | Статические упражнения у стены. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 71 | Базовая отработка ударов ногами и руками, блоки, передвижения. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 72 | Правильное питание, регби. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие №73 | Бег, прыжки, пионербол, баскетбол. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие №74 | Уход за лицом и телом после тренировок. Отжимания, приседания, пресс. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 75 | Тхэгук 1 Иль джан. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 76 | Упражнения со скакалками, гимнастическими палками. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 77 | Отжимания, приседания, пресс, подтягивания. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 78 | Игра в футбол. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 79 | Важность соблюдения режима. | объяснение | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 80 | Базовая отработка ударов ногами. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 81 | Базовая отработка ударов руками, блоки. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 82 | Базовая отработка передвижения. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 83 | Упражнения на растяжку. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 84 | Статические упражнения у стены. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 85 | Базовая отработка ударов ногами и руками, блоки, передвижения. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 86 | Правильное питание, регби. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 87 | Бег, прыжки, пионербол, баскетбол. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 88 | Уход за лицом и телом после тренировок. Отжимания, приседания, пресс. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 89 | Тхэгук 1 Иль джан. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 90 | Упражнения со скакалками, гимнастическими палками. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 91 | Отжимания, приседания, пресс, подтягивания. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 92 | Игра в футбол. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 93 | Важность соблюдения режима. | практика | **2** | выполнения заданий |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Занятие № 94 | Базовая отработка ударов ногами. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 95 | Базовая отработка ударов руками, блоки. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 96 | Базовая отработка передвижения. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 97 | Упражнения на растяжку. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 98 | Статические упражнения у стены. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 99 | Базовая отработка ударов ногами и руками, блоки, передвижения. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 100 | Базовая отработка ударов ногами. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 101 | Базовая отработка ударов руками, блоки. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 102 | Базовая отработка передвижения. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 103 | Упражнения на растяжку. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 104 | Статические упражнения у стены. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 105 | Базовая отработка ударов ногами и руками, блоки, передвижения. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 106 | Базовая отработка ударов ногами. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 107 | Базовая отработка ударов руками, блоки. | практика | **2** | выполнения заданий |
| Занятие № 108 | Базовая отработка передвижения. | практика | **2** | выполнения заданий |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194515710994592247154964585592159115514362733445

Владелец Кынчина Юлия Викторовна

Действителен С 03.02.2026 по 03.02.2027