

Управление образования города Ростова-на-Дону  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Советского  
района города Ростова-на-Дону «Дом детского творчества»  
(МБУ ДО ДДТ)

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического  
совета МБУ ДО ДДТ  
Протокол от «28» августа 2026 г.  
№ 04

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании методического  
совета МБУ ДО ДДТ  
Протокол от «28» августа 2026г.  
№4

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО ДДТ  
Беленькая Е.В.  
Приказ от «28» августа 2026 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ТХЭКВОНДО»**

**Подвид программы:** разноуровневая

**Уровень программы:** базовый

**Форма реализации программы:** очная

**Целевая группа (возраст):** от 6 до 17 лет

**Срок реализации:** 4 года, 1-2 год – 4 часа в неделю -  
144 часа, 3-4 год – 6 часов в неделю - 216 часов

**Условия реализации программы:** муниципальное  
задание

**Разработчик:** педагог дополнительного образования  
Хван Галина Робертовна

г. Ростов-на-Дону

2026

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ.....                  | 2   |
| 1.1. Пояснительная записка (основные характеристики программы) ..... | 2   |
| 1.2. Цель и задачи программы.....                                    | 9   |
| 1.3. Содержание программы .....                                      | 10  |
| Учебный план.....                                                    | 10  |
| Содержание учебного плана.....                                       | 13  |
| 1.4. Планируемые результаты .....                                    | 34  |
| II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.....              | 35  |
| 2.1. Календарный учебный график .....                                | 35  |
| 2.2. Условия реализации программы.....                               | 368 |
| 2.3. Методическое обеспечение .....                                  | 369 |
| 2.4. Формы аттестации .....                                          | 38  |
| 2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы).....       | 38  |
| 2.6. Рабочие программы учебных курсов, дисциплин, модулей .....      | 40  |
| 2.7. Рабочая программа воспитания.....                               | 61  |
| Календарный план воспитательной работы.....                          | 63  |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....                                               | 66  |
| ПРИЛОЖЕНИЯ.....                                                      | 68  |
| Приложение 1 .....                                                   | 69  |
| Приложение 2.....                                                    | 75  |

# **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо» (далее - программа) имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает овладение детьми основами физической культуры, физического воспитания, а также улучшение физической подготовки и укрепление здоровья в процессе выполнения физических упражнений и основ Тхэквондо. Программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

### **Нормативно-правовая база:**

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).

2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

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

4. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».

5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3.

6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации от 30.11.2016 № 11.

7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

11. Приказ Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

14. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»).

15. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «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».

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).

18. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрирован 02.06.2026 № 886855)».

19. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

20. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования

детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

21. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».

22. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.

**Направленность программы - физкультурно-спортивная.**

**Актуальность программы**

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей до 2030, приоритетными направлениями развития дополнительного образования программ физкультурно-спортивной направленности являются: проведение мониторингов состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся; развитие видов деятельности, способствующих физическому, духовному, интеллектуальному, здоровью сберегающему и патриотическому воспитанию детей.

В настоящее время приоритетными направлениями государственной политики в области образования являются: профилактика негативных явлений, пропаганда здорового образа жизни, массовых видов спорта, сдача норм ГТО среди детей, подростков, молодёжи и взрослого населения.

В Ростовской области реализуется множество программ основными задачами, которых является физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте, обеспечение населения возможностью заниматься физической культурой и спортом, формирование у населения особенно у детей и молодежи, устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, повышения уровня образованности в этой области.

Вследствие чего в последнее время активизировалась потребность населения в занятиях физической культурой, так как физические упражнения помогают улучшить психическое состояние, укрепить здоровье и поддерживать свое тело в форме. Понятие здоровье рассматривается нами не только как физическое здоровье, но психическое и нравственное (социальное).

Тхэквондо – древне корейское боевое искусство, которое очень популярно в современном мире. Количество поклонников тхэквондо превышает 50 миллионов человек. Причина столь высокой популярности этого единоборства заключается в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало тхэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания.

Являясь эффективной и мощной системой самообороны, динамичным и зрелищным видом спорта, тхэквондо – это доступное и действенное средство укрепления здоровья, один из лучших способов развития и усиления эмоциональных и физиологических свойств, дающих возможность занимающимся независимо от возраста, социального статуса и пола успешно участвовать в общественной жизни. Занятия тхэквондо не только отвлекает молодежь от пагубных пристрастий (алкоголь,

курение, наркотики), укрепляет физическое здоровье, но и воспитывает качества, необходимые в стрессовых ситуациях и без которых невозможно добиться успеха в жизни – целеустремленность, упорство, здоровое честолюбие, уверенность в себе.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания детей, формируя целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, - воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Заниматься тхэквондо можно в любом возрасте – с малых лет до глубокой старости. Тхэквондо благодаря различным методикам и упражнениям может служить и средством укрепления организма, и оздоровительным средством.

Занятия тхэквондо в раннем возрасте развивают двигательные навыки у детей, прививают им культуру движения. На этом этапе у детей закладывается тот фундамент техники тхэквондо, который впоследствии даст возможность выступать на соревнованиях или, если в занятиях давался прикладной (боевой) раздел тхэквондо, поможет в военной службе, работе в силовых органах. Во время тренировок у занимающихся вырабатывается упорство, сила воли, умение работать самостоятельно и в коллективе. Никогда нельзя исключать культурный, эстетический, философский, духовный аспекты тхэквондо.

В зрелом возрасте занятия тхэквондо помогают поддерживать спортивную форму, сохранить высокий жизненный тонус и бороться с преждевременным старением.

Здоровые, сильные выпускники секции будут готовы с честью нести воинскую службу в рядах вооруженных сил, работать в силовых структурах.

Также занятия тхэквондо помогут занять детей и подростков, отвлечь их от улицы, снизить детскую преступность.

Все выше изложенное указывает на то, что дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо» является актуальной и социально-значимой, отвечает требованиям общества, запросам обучающихся и родителей, формирует социально активную, нестандартно мыслящую личность, способную решать различные образовательные и профессиональные задачи в будущем.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительные особенности программы в том, что в процессе ее реализации используются видеоматериалы с соревнований по Тхэквондо и презентаций, что улучшает восприятие изучаемого материала.

Она направлена не только на укрепление здоровья, развитие физических качеств обучающихся, но и на формирование навыков в сохранении здоровья; формирование нравственных качеств обучающихся, профориентацию.

На занятиях тхэквондо у обучающихся развивается культура общения, уважение к старшим, родителям, педагогу. В возрасте, когда идет становление характера, личности человека, важно, чтобы рядом находились наставник, который всегда поможет, и дружеский коллектив.

В рамках дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Тхэквондо» разработана рабочая программа по воспитательной работе объединения, которая направлена на формирование навыков и понятий здорового образа жизни, принятие семейных ценностей; уважение к себе и

к другому человеку; сплочение коллектива, на формирование навыков здорового образа жизни; на мотивацию подрастающего поколения к познанию, творчеству, труду, спорту; на духовно-нравственное развитие, социализацию, профессиональную ориентацию. Реализация программы поможет приобщить обучающихся к общей и информационной культуре, а также культуре здорового и безопасного образа жизни.

Программа составлена для детей в возрасте 6-17 лет. В объединении могут заниматься и мальчики, и девочки.

Реализуется программа «Тхэквондо» на бюджетной основе.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо» отвечает потребностям общества в формировании компетентной личности в целом, современным тенденциям развития российского образования, а также возможностью расширения кругозора детей, созданием для них в процессе деятельности ситуации успеха.

Включение в программу компьютерных информационных технологий позволит использовать в образовательном процессе обучающие видеоматериалы, цель которых – подготовка к домашней самостоятельной практике. Педагог определяет для каждого учащегося объем оптимальной тренировочной работы дома, необходимой для прочного закрепления изученного движения и приобретения твердых навыков.

Дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо» реализуется в очной форме, форма реализации очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, на базе МБУ ДО ДДТ г. Ростова-на-Дону, а также возможна реализация на базе образовательных учреждений и организаций по договору сетевого взаимодействия:

- в очной форме обучения занятия проводятся на базе МБОУ «Школа №37» г. Ростова-на-Дону по адресам: ул. 2-я Краснодарская, 68, имеется спортивный зал для теоретических и практических занятий; раздевалки;
- с применением дистанционных технологий обучения: онлайн-занятия, онлайн-тесты, онлайн мастер-классы с использованием дистанционных технологий с помощью (электронной почты, групп в мессенджерах и социальных сетях и т.п.) с учетом мнения родителей.

Объем и содержание материала соответствует возрастным и психологическим особенностям обучающихся. В каждой возрастной группе предусмотрено дифференцированное усложнение задач.

Нормативный срок освоения программы 4 года, объем 720 часа, 144 учебные недели. Уровень программы базовый. Подвид программы – разноуровневая.

На 1 год обучения (стартовый уровень) принимаются дети 6-10 лет, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (1 акад. час – 45 мин., перерыв 10 мин.); объем нагрузки рассчитан на 4 академических часа в неделю, 144 часа в год, 36 учебные недели.

На 2 год обучения (базовый уровень) принимаются дети 11-13 лет, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (1 акад. час – 45 мин., перерыв 10 мин.), объем нагрузки рассчитан на 6 академических часа в неделю, 144 часов в год, 36 недели.

На 3 год обучения (базовый уровень) принимаются дети 11-13 лет, занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (1 акад. час – 45 мин., перерыв 10 мин.), объем нагрузки рассчитан на 6 академических часа в неделю, 216 часов в год, 36 недели.

На 4 год обучения (продвинутый уровень) принимаются дети 14-17 лет, занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (1 акад. час – 45 мин., перерыв 10 мин.), объем нагрузки рассчитан на 6 академических часа в неделю, 216 часов в год.

#### **Адресат программы:**

Дети, подростки и молодежь 6 - 17 лет. В группе занимаются от 10 - 20 человек в зависимости от года обучения. Набор осуществляется свободный по желанию при наличии медицинской справки о допуске на занятия физкультурно-спортивной направленности в секцию тхэквондо на основании заявления от родителей.

#### **Режим занятий:**

Учебные группы комплектуются по годам обучения:

1 год обучения (стартовый уровень) – из 15-20 обучающихся, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа;

2 год обучения (базовый уровень) – из 15-20 обучающихся, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа;

3 год обучения (базовый уровень) – из 10-15 обучающихся, занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

4 год обучения (продвинутый уровень) – из 10-15 обучающихся, занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

#### **Объем и срок освоения программы:**

Программа рассчитана на 4 года обучения.

1-2 год обучения – 4 часа в неделю, 144 учебных часа в год.

3-4 год обучения – 6 часов в неделю, 216 учебных часа в год.

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

Язык реализации программы: русский, терминология и названия движений на корейском языке.

При реализации данной программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований Порядка применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный N 48226). В период осенних и весенних каникул реализация программы не прерывается.

Реализация программы предполагает предъявление результатов учащимися на разных уровнях через участие:

- в клубных мероприятиях;
- в показательных выступлениях;
- в районных, городских, областных соревнованиях;
- в фестивалях межрегионального и всероссийского уровня.

#### **Сроки, объем и уровень реализации программы:**

Срок реализации - 4 года, объем - от 144 часов для 1-2 года обучения и 216 часов

3-4 года обучения, уровень: 1 год обучения - стартовый, 2-3 год обучения – базовый, 4 год обучения – продвинутый.

**Форма обучения:** очная.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа для 1-2 года обучения и 3 раза в неделю по 2 часа для 3-4 года обучения, занятия спаренные, продолжительность занятия 45 минут, перерыв 10 минут.

**Формы организации образовательного процесса:**

- фронтальная (аудиторное занятие): работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- работа в подгруппах: одна из подгрупп на аудиторном занятии осваивает новый учебный материал, либо занимается практической деятельностью; другая подгруппа (другие подгруппы) выполняют внеаудиторные (самостоятельные) задания;
- занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Методы по способу организации занятий:

1. Словесные методы обучения: беседа, корректировка движения, разъяснения, указания, анализ.
2. Наглядные методы обучения: показ видеоматериалов, иллюстраций; показ упражнения педагогом; наблюдение за лучшим показом участников группы и исполнение по образцу.
3. Практические методы обучения: спортивные тренировочные упражнения, игры.

Методы по уровню деятельности учащихся:

1. Объяснительно-иллюстративные методы обучения: дети воспринимают и усваивают готовую информацию (рассказ педагога, показ упражнений, иллюстраций и др.).
2. Репродуктивные методы обучения: дети воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности (исполнение упражнений самостоятельно, в парах и т.п.).
3. Частично-поисковые методы обучения: коллективный поиск правильной техники исполнения упражнения; определение детьми характера исполнения упражнения (силовое, скоростное и т. п.).
4. Исследовательские методы обучения: самостоятельная работа учащихся (домашнее выполнение изученных упражнений, составление доклада об истории тхэквондо, правилах соревнований, спортивной гигиене и т. п.).

**Виды (формы) организации занятий:**

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, занятие - игра, тестирование, выполнение контрольных упражнений, показательные выступления. семинары, мастер-классы и участие в соревнованиях.

Формы обучения - фронтальная, групповая (парная), группы сменного состава, индивидуальная, коллективная, также реализация программы возможна с использованием дистанционных технологий.

#### **Перечень форм подведения итогов:**

Подведение итогов и оценка результатов программы проводится с помощью проведения контрольных нормативов для выявления уровня подготовленности обучающихся. Мониторинг образовательных результатов по программе включает в себя входной, промежуточный и итоговый контроль обучающихся.

### **1.2. Цель и задачи программы**

#### **Цель:**

Обучение технике и тактике тхэквондо; создание условий для развития духовно-нравственных, физических качеств обучающихся, мотивации к здоровому образу жизни, профессиональному самоопределению, активной гражданской позиции, социальной адаптации на основе приобщения к единоборству.

#### **Задачи:**

##### **Развивающие (личностные):**

- укрепить сердечно-сосудистую систему и костную систему;
- развить физические качества: гибкость, выносливость, координацию, правильную осанку;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям утренней гимнастикой, общеразвивающим и укрепляющим упражнениями, закаливанию;
- совершенствовать жизненно-важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании;
- развивать интерес к занятиям тхэквондо и систематическим занятиям спортом.

##### **Воспитательные (метапредметные):**

- формировать стремление к здоровому образу жизни;
- создавать условия для развития личности, ее нравственных, интеллектуальных, духовных и физических качеств для дальнейшей профессиональной ориентации в обществе;
- формировать коммуникативные качества, умение взаимодействовать со взрослыми в команде сверстников;
- формировать активную гражданскую позицию путем привлечения к социально-значимой и культурной деятельности учреждения и города;
- создавать ситуацию успеха, повышения самооценки, личностной значимости и уверенности в себе;
- привлекать к занятиям по программе подростков «группы риска», из социально-незащищенных семей.

##### **Образовательные (предметные):**

- сформировать общие представления о тхэквондо и основных принципах;
- познакомить с историей тхэквондо;
- научить основам техники и тактики тхэквондо;
- обучить выполнению формальных базовых комплексов;
- обучить ведению спарринга;

- обучить навыкам составления и выполнения разминки и выполнения комплексов корригирующих упражнений.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебный план

Таблица 1

#### Учебный план

#### Дополнительной образовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Тхэквондо»

1 год обучения (стартовый уровень)

(4 часа в неделю, 144 часа в год)

| №<br>п/п | Название раздела, темы                     | Очная форма<br>обучения |             |               | Формы<br>организации<br>занятий                                     | Формы<br>аттестации/<br>контроля                                    |
|----------|--------------------------------------------|-------------------------|-------------|---------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|          |                                            | Всего часов             |             |               |                                                                     |                                                                     |
|          |                                            | Всего                   | Тео-<br>рия | Прак-<br>тика |                                                                     |                                                                     |
| 1.       | Вводное занятие                            | 2                       | 2           |               | Теоретическое<br>занятие                                            | Педагогическое<br>наблюдение                                        |
| 2.       | Общая физическая<br>подготовка - ОФП       | 56                      | 2           | 54            | Групповое<br>учебно-<br>тренировочное<br>занятие,<br>занятие - игра | Педагогическое<br>наблюдение,<br>анализ<br>выполнения<br>упражнений |
| 3.       | Специальная физическая<br>подготовка – СФП | 34                      | 2           | 32            | Групповое<br>учебно-<br>тренировочное<br>занятие,<br>занятие - игра | Педагогическое<br>наблюдение,<br>анализ<br>выполнения<br>упражнений |
| 4.       | Технико-тактическая<br>подготовка - ТТП    | 44                      | 2           | 42            | Групповое<br>учебно-<br>тренировочное<br>занятие,<br>занятие - игра | Педагогическое<br>наблюдение,<br>анализ<br>выполнения<br>упражнений |
| 5.       | Контрольные испытания                      | 6                       |             | 6             | Выполнение<br>контрольных<br>упражнений                             | Сдача<br>контрольных<br>нормативов                                  |
| 6.       | Итоговое занятие                           | 2                       |             | 2             | Показательное<br>выступление                                        | Педагогический<br>мониторинг,<br>анкетирование                      |
|          | <b>Итого</b>                               | <b>144</b>              | <b>8</b>    | <b>136</b>    |                                                                     |                                                                     |

2 год обучения (базовый уровень)

(4 часа в неделю, 144 часа в год)

|  |  |                    |  |  |
|--|--|--------------------|--|--|
|  |  | <b>Очная форма</b> |  |  |
|--|--|--------------------|--|--|

| №<br>п/п | Название раздела, темы                     | обучения    |            |              | Формы<br>организации<br>занятий                                     | Формы<br>аттестации/<br>контроля                                    |
|----------|--------------------------------------------|-------------|------------|--------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|          |                                            | Всего часов |            |              |                                                                     |                                                                     |
|          |                                            | Всего       | Тео<br>рия | Прак<br>тика |                                                                     |                                                                     |
| 1.       | Вводное занятие                            | 2           | 2          |              | Теоретическое<br>занятие                                            | Педагогическое<br>наблюдение                                        |
| 2.       | Общая физическая<br>подготовка - ОФП       | 44          |            | 44           | Групповое<br>учебно-<br>тренировочное<br>занятие,<br>занятие - игра | Педагогическое<br>наблюдение,<br>анализ<br>выполнения<br>упражнений |
| 3.       | Специальная физическая<br>подготовка - СФП | 40          | 2          | 38           | Групповое<br>учебно-<br>тренировочное<br>занятие,<br>занятие - игра | Педагогическое<br>наблюдение,<br>анализ<br>выполнения<br>упражнений |
| 4.       | Технико-тактическая<br>подготовка - ТТП    | 50          | 4          | 46           | Групповое<br>учебно-<br>тренировочное<br>занятие,<br>занятие - игра | Педагогическое<br>наблюдение,<br>анализ<br>выполнения<br>упражнений |
| 5.       | Контрольные испытания                      | 6           |            | 6            | Выполнение<br>контрольных<br>упражнений                             | Сдача<br>контрольных<br>нормативов                                  |
| 6.       | Итоговое занятие                           | 2           |            | 2            | Показательное<br>выступление                                        | Педагогический<br>мониторинг,<br>анкетирование                      |
|          | <b>Итого</b>                               | <b>144</b>  | <b>8</b>   | <b>136</b>   |                                                                     |                                                                     |

**3 год обучения (базовый уровень)  
(6 часов в неделю, 216 часов в год)**

| №<br>п/п | Название раздела, темы               | Очная форма<br>обучения |            |              | Формы<br>организации<br>занятий                                     | Формы<br>аттестации/<br>контроля                                    |
|----------|--------------------------------------|-------------------------|------------|--------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|          |                                      | Всего часов             |            |              |                                                                     |                                                                     |
|          |                                      | Всего                   | Тео<br>рия | Прак<br>тика |                                                                     |                                                                     |
| 1.       | Вводное занятие                      | 2                       | 2          |              | Теоретическое<br>занятие                                            | Педагогическое<br>наблюдение                                        |
| 2.       | Общая физическая<br>подготовка - ОФП | 44                      |            | 44           | Групповое<br>учебно-<br>тренировочное<br>занятие,<br>занятие - игра | Педагогическое<br>наблюдение,<br>анализ<br>выполнения<br>упражнений |

|    |                                         |            |          |            |                                                        |                                                         |
|----|-----------------------------------------|------------|----------|------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 3. | Специальная физическая подготовка - СФП | 64         | 2        | 62         | Групповое учебно-тренировочное занятие, занятие - игра | Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений |
| 4. | Технико-тактическая подготовка - ТТП    | 98         | 4        | 94         | Групповое учебно-тренировочное занятие, занятие - игра | Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений |
| 5. | Контрольные испытания                   | 6          |          | 6          | Выполнение контрольных упражнений                      | Сдача контрольных нормативов                            |
| 6. | Итоговое занятие                        | 2          |          | 2          | Показательное выступление                              | Педагогический мониторинг, анкетирование                |
|    | <b>Итого</b>                            | <b>216</b> | <b>8</b> | <b>208</b> |                                                        |                                                         |

**4 год обучения (продвинутый уровень)  
(6 часов в неделю, 216 часов в год)**

| №<br>п/п | Название раздела, темы                     | Очная форма<br>обучения |            |              | Формы<br>организации<br>занятий                                     | Формы<br>аттестации/<br>контроля                                    |
|----------|--------------------------------------------|-------------------------|------------|--------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
|          |                                            | Всего часов             |            |              |                                                                     |                                                                     |
|          |                                            | Всего                   | Тео<br>рия | Прак<br>тика |                                                                     |                                                                     |
| 1.       | Вводное занятие                            | 2                       | 2          |              | Теоретическое<br>занятие                                            | Педагогическое<br>наблюдение                                        |
| 2.       | Общая физическая<br>подготовка - ОФП       | 30                      |            | 30           | Групповое<br>учебно-<br>тренировочное<br>занятие,<br>занятие - игра | Педагогическое<br>наблюдение,<br>анализ<br>выполнения<br>упражнений |
| 3.       | Специальная физическая<br>подготовка - СФП | 56                      | 2          | 54           | Групповое<br>учебно-<br>тренировочное<br>занятие,<br>занятие - игра | Педагогическое<br>наблюдение,<br>анализ<br>выполнения<br>упражнений |
| 4.       | Технико-тактическая<br>подготовка - ТТП    | 120                     | 4          | 116          | Групповое<br>учебно-<br>тренировочное<br>занятие,<br>занятие - игра | Педагогическое<br>наблюдение,<br>анализ<br>выполнения<br>упражнений |
| 5.       | Контрольные испытания                      | 6                       |            | 6            | Выполнение<br>контрольных                                           | Сдача<br>контрольных                                                |

|    |                  |            |          |            |                           |                                          |
|----|------------------|------------|----------|------------|---------------------------|------------------------------------------|
|    |                  |            |          |            | упражнений                | нормативов                               |
| 6. | Итоговое занятие | 2          |          | 2          | Показательное выступление | Педагогический мониторинг, анкетирование |
|    | <b>Итого</b>     | <b>216</b> | <b>8</b> | <b>208</b> |                           |                                          |

### 1.3.2. Содержание учебного плана

Содержание программы обучения подчинено принципу от простого к сложному и включает в себя следующие учебные дисциплины и темы.

#### Содержание учебного плана 1 года обучения (стартовый уровень).

##### 1. Вводное занятие (2 часа – 2/0).

###### Теория:

Введение в программу. История развития тхэквондо. Инструктаж по общим мерам безопасности, ТБ во время занятий, правила поведения на занятиях по тхэквондо. Профилактика травматизма: причины возникновения травм. Виды травм и первая медицинская помощь. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задача и основное содержание. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Роль режима и питания.

##### 2. Общефизическая подготовка – ОФП (56 часов – 2/54).

###### Теория:

Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие. Самостраховка.

Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки. Физическая подготовка является базой для достижения успехов в искусстве тхэквондо. Она характеризуется определенным уровнем развития основных двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, гибкости.

###### Практика:

###### Силовая подготовка:

###### 1. Упражнения с собственным весом:

- упражнения для верхнего плечевого пояса (отжимания);
- упражнения для мышц нижней части тела (приседания);
- упражнения для мышц кора (пресс, спина)
- упражнения для мышц верхней части тела (подтягивания на перекладине).

###### 2. Прыжковые упражнения:

- подскоки на одной ноге;
- прыжки на двух ногах;
- прыжки через препятствия;
- прыжки в длину;
- прыжки в высоту.

### 3. Изометрические упражнения:

- имитация мышечного напряжения фазы удара ногой, рукой;
- упор лежа на одной, двух руках.

#### Развитие быстроты:

1. Повторное, максимально быстрое выполнение тренируемых движений или упражнений по сигналу (свисток, гудок, хлопок).
2. Упражнения в облегченных условиях: старты по команде (сигналу) под уклон до 15 градусов, бег со старта на 10-15 м по 4-6 повторений в 2-3 сериях. Продолжительность упражнений для решения данной задачи не должна превышать 4-5 сек.
3. Подвижные игры с малым мячом или специальные упражнения. Точность реакции на движущийся объект совершенствуется параллельно с развитием ее быстроты.

#### Развитие выносливости:

1. Продолжительность упражнений до появления первых признаков выраженного утомления.
2. Возрастание интенсивности физической работы.
3. Выполнение кратковременных мощных спуртов, рывков, прыжков, то есть в скоростно-силовых упражнениях максимальной мощности.
4. Спортивные игры.

#### Развитие гибкости:

1. Динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растягивание (наклоны, прогибы, выпады, шпагат продольный, поперечный, махи и т.д.).
2. Необходимо только всегда помнить, что растягиваться, как правило, можно лишь после хорошей разминки и при этом не должно быть сильных болевых ощущений, а лишь чувство растягиваемых мышц и связок.
3. Метод многократного растягивания - многократные повторения упражнений с постепенным увеличением размаха движений. Спортсмены начинают упражнение с относительно небольшой амплитуды, увеличивая ее к 10-му повторению до максимума.

#### Упражнения для развития ловкости:

1. Прыжки на скакалке.
2. Гимнастические упражнения (кувырок, колесо, мостик).

#### Упражнения для развития быстроты:

1. Махи ногами, с постепенным увеличением частоты движений в течение 5-10 секунд.
2. Пробег отрезков 20 – 25 метров в максимальном темпе.
3. Прыжки на скакалке со сменой ритма вращения скакалки.
4. Имитация ударов ап-чаги с постепенным увеличением темпа по хлопку.
5. «Пятнашки» – игра.

#### Упражнения на развитие силы:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на четыре счета.
2. Подтягивание на перекладине.
3. Прыжки в высоту с глубокого приседа.
4. Упражнение на развитие силы брюшного пресса.

## 5. Приседание с партнером.

Упражнения на развитие ловкости:

1. Прыжки друг через друга в низком, среднем и высоком положении.
2. Подвижные и спортивные игры.

Упражнения на развитие гибкости:

1. Наклоны вперед из положения, сидя с помощью и без помощи партнера.
2. Выпады.
3. Шпагат: поперечный, продольный.
4. Акробатические упражнения: мостик, кувырки.

## **3. Специальная физическая подготовка – СФП (34 часа – 2/32).**

### **Теория:**

Основные средства спортивной тренировки: физические упражнения, подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки. Общие сведения о строении организма человека.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида спорта, в данном случае – тхэквондо, особенностями соревновательной деятельности в нем.

### **Практика:**

Специальная силовая подготовка.

Практическая работа по силовой подготовке бойцов состоит из двух частей:

1. Специальные и специально-подготовительные упражнения. Специально-подготовительные упражнения подбираются по их соответствию специальным упражнениям — фрагментам тхэквондо.

2. Силовые общеразвивающие упражнения:

- с внешним сопротивлением (с тяжестями, резиновыми амортизаторами или жгутами, эспандерами и т. д.);
- с преодолением собственного веса (гимнастические упражнения, прыжки и т. д.);
- изометрические (статические) упражнения.

Направленность упражнения на развитие той или иной силовой способности определяется компонентами нагрузки и зависит от:

- вида и характера упражнения;
- величины отягощения или сопротивления;
- количества повторений упражнения или времени изометрического напряжения мышц;
- скорости движений;
- темпа выполнения упражнения.

Упражнения для развития специальной силы в ударных действиях:

- удары руками и ногами в воздух;
- тренировки на лапах со жгутом.

Упражнения для развития взрывной силы:

- метание и толкание набивных мячей из различных положений с максимальным ускорением в финальной части;
- преодоление инерции собственного тела при ударах, защитах и при переходах от защит к ударам и наоборот.

#### **4. Техничко-тактическая подготовка – ТТП (44 часа – 2/42).**

##### **Теория:**

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Методические приемы обучения технике ударов, защит, контрударов, стоек. Разновидности и характеристика туля. Базовые технические комплексы – Саджу Чируги, Саджу Макки и 1 туль – Чон-Джи для аттестации на первый цветной пояс – белый или бело-желтый. Виды спарринга. Классический спарринг на 3 шага - самбо массоги без соперника и основы свободного спарринга.

##### **Практика:**

Обучение начальным составляющим арсенала техники тхэквондо:

- техническим действиям;
- стойкам, блокам и ударам;
- формальным комплексам - тулям;
- технике ударов руками;
- технике ударов ногами;
- сериям ударов руками и ногами;
- основам спарринга.

##### **Туль.**

Туль – это серии технических приёмов, которые выполняются в строго заданной последовательности, которые созданы для воспитания всех физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости и быстроты. Совершенствуя свою технику, ученик шлифует внутримышечную, межмышечную координацию. Тули также являются мощным энергетическим упражнением, способствуют циркуляции внутренней энергии организма, умение осознанно направлять ее в точку удара. Этот аспект мало освещен на соревнованиях, на которых оценивается внешняя форма, а не содержание. Но мастера знают, что в Тхэквондо есть и внутренняя работа, которая тренируется при выполнении туль.

Важный аспект правильного выполнения туль – это еще и дыхательная гимнастика. При выполнении туль есть разные виды дыхания, которые сочетаются с двигательными действиями. Важность правильного дыхания отмечается во всех оздоровительных системах, боевых искусствах и учебниках по жизнедеятельности человека. В тхэквондо постановка правильного дыхания изучается с самых первых шагов ученика и совершенствуется всю его жизнь. Воспитание правильного дыхания заложено в выполнении техники тхэквондо.

В тхэквондо существует 24 формальных комплекса (туль). 21 из них входит в соревновательную программу. Каждый спортсмен выполняет туль согласно своему поясу.

##### **Упражнения для туля:**

- Медленное и расслабленное выполнение туля - при изучении комплекса или для разминки.
- Быстрое и расслабленное выполнение туля - для отработки скорости и стоек.
- Быстрое и сконцентрированное выполнение туля - каждое движение выполняется отдельно и сильно, удары и блоки – резкие и сильные.

##### **Спарринг.**

2 основных вида спарринга в тхэквондо: классический и свободный.

Классический спарринг на 3 шага - самбо массогги без соперника, в котором атака - три удара, каждый удар наносится, шагая вперед или назад, а защита - три блока. Самбо массогги создан, чтобы научить правильным передвижениям.

Свободный спарринг в тхэквондо проходит по правилам легкого контакта. Каждый спортсмен пытается нанести максимальное количество точных, четких, быстрых и динамичных ударов с легким касанием, без жесткости. Это воспитывает, развивает следующие необходимые навыки: чувство дистанции; чувство времени; чувство пространства; чувство момента; чувство опасности; чувство удара.

Свободный спарринг – практический метод овладения тактикой поединка.

К практическим методам овладения тактикой поединка, прежде всего, относится спарринг - тренировочный бой. Он включает в себя следующие виды:

1. Тренировка без противника (атакующие связки; контратакующие связки, отработка техники обороны).
2. Тренировка с условным противником (тренировка на лапах, ракетках).
3. «Обусловленная» тренировка с партнером.
4. Условный спарринг с теми или иными ограничениями.
5. Свободный спарринг по тем или иным правилам.
6. Тренировка с противником.

Упражнения, подводящие для спарринга:

Тренировка на лапах, ракетках призвана в отсутствие соперника отработать скоростно-силовой аспект и точность ударной техники. При этом, чем больше технических действий подряд без потери темпа удастся отработать на преграде, тем лучше.

Отработка техники нанесения отдельных ударов на тактическом фоне:

- по маневрирующему противнику;
- по противнику, находящемуся в обороне;
- целесообразно иметь комплект защитного снаряжения (жилет, шлем, футы, перчатки семи-контакт, капа, щитки на голень, паховая раковина), а удары проводить с легким контактом, чтобы оценить достижение ими цели.

Отработка связок ударов на тактическом фоне:

- по отходящему противнику. В этом случае противник должен способствовать полноценному проведению связки с четким исполнением ударов. Для этого он соизмеряет отход с вашим продвижением к нему, подставляя каждый раз под удар руки с лапами, создавая при приеме удара однократное сопротивление;
- по маневрирующему противнику; здесь для противника необходим комплект защитного снаряжения и лапы для приема ударов. Работа проводится с легким контактом.

Подготовка к аттестации на белый и бело-желтый пояс.

### **5. Контрольные испытания (6 часов – 0/6).**

Выполнение контрольных нормативов. По мере овладения базовой техникой, развития тактического мышления, совершенствования физических качеств и способностей спортсмен сдает квалификационные экзамены на 1-й ученический пояс – 10 - 9 гуп.

### **6. Итоговое занятие (2 часа – 0/2).**

Открытое занятие для родителей, показательные выступления, подведение итогов за учебный год. Анкетирование.

## **Содержание учебного плана 2 года обучения (базовый уровень).**

### **1. Вводное занятие (2 часа – 2/0).**

#### **Теория:**

Введение в программу. История развития тхэквондо. Инструктаж по общим мерам безопасности, ТБ во время занятий, правила поведения на занятиях по тхэквондо. Профилактика травматизма: причины возникновения травм. Виды травм и первая медицинская помощь. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задача и основное содержание. Роль режима и питания.

### **2. Общефизическая подготовка – ОФП (44 часа – 0/44).**

#### **Теория:**

Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие. Самостраховка.

Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки. Физическая подготовка является базой для достижения успехов в искусстве тхэквондо. Она характеризуется определенным уровнем развития основных двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, гибкости.

#### **Практика:**

##### **Силовая подготовка:**

#### **1. Упражнения с собственным весом:**

- упражнения для верхнего плечевого пояса (отжимания);
- упражнения для мышц нижней части тела (приседания);
- упражнения для мышц кора (пресс, спина)
- упражнения для мышц верхней части тела (подтягивания на перекладине).

#### **2. Прыжковые упражнения:**

- подскоки на одной ноге;
- прыжки на двух ногах;
- прыжки через препятствия;
- прыжки в длину;
- прыжки в высоту.

#### **3. Изометрические упражнения:**

- «толкание стены» кулаками;
- имитация мышечного напряжения фазы удара ногой, рукой;
- упор лежа на одной, двух руках.

##### **Развитие быстроты:**

1. Повторное, максимально быстрое выполнение тренируемых движений или упражнений по сигналу (звук брошенного предмета, магнитофонная запись и др.

2. Упражнения в облегченных условиях: старты по команде (сигналу) под уклон до 15 градусов или с помощью резинового амортизатора, бег со старта на 10-15 м по 4-6 повторений в 2-3 сериях. Продолжительность упражнений для решения данной задачи не должна превышать 4-5 сек.

3. Отработка техники тхэквондо в различных стандартных комбинациях ударных и защитных действий - быстрота реагирования на удары и передвижения соперника.

4. Подвижные игры с малым мячом или специальные упражнения. Точность реакции на движущийся объект совершенствуется параллельно с развитием ее быстроты.

Развитие выносливости:

1. Продолжительность упражнений до появления первых признаков выраженного утомления.

2. Возрастание интенсивности физической работы.

3. Выполнение кратковременных мощных спуртов, рывков, прыжков, серий ударов, т.е. в скоростно-силовых упражнениях максимальной мощности.

4. Спортивные игры.

Развитие гибкости:

1. Динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растягивание (наклоны, прогибы, выпады, шпагат продольный, поперечный, махи и т.д.).

2. Необходимо только всегда помнить, что растягиваться, как правило, можно лишь после хорошей разминки и при этом не должно быть сильных болевых ощущений, а лишь чувство растягиваемых мышц и связок.

3. Метод многократного растягивания - многократные повторения упражнений с постепенным увеличением размаха движений. Спортсмены начинают упражнение с относительно небольшой амплитуды, увеличивая ее к 10-му повторению до максимума.

Упражнения на развитие гибкости:

1. Наклоны вперед из положения, сидя с помощью и без помощи партнера.

2. Шпагат: а) поперечный б) продольный.

3. Акробатические упражнения: а) мостик б) кувырки.

Упражнения для развития быстроты:

1. Махи ногами, с постепенным увеличением частоты движений в течение 5-10 секунд.

2. Пробег отрезков 20-25 метров в максимальном темпе.

3. Прыжки на скакалке со сменой ритма вращения скакалки.

4. Имитация ударов ап-чаги с постепенным увеличением темпа по хлопку.

5. «Пятнашки» – игра.

Упражнения на развитие силы:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на четыре счета.

2. Подтягивание на перекладине.

3. Имитация удара ап-чаги с грузом на ногах.

4. Прыжки в высоту с глубокого приседа.

5. Упражнение на развитие силы брюшного пресса.

6. Приседание с партнером на плечах.

Упражнения на развитие ловкости:

1. Прыжки на скакалке.

2. Гимнастические упражнения (кувырок, колесо, мостик).

3. Прыжки в сторону.
4. Подвижные и спортивные игры.

Применимы различные удары, в комплекс которых входит множество разновидностей:

1. Одиночные прямые удары руками и ногами.
2. Боковые удары руками и ногами.
3. Комбинации ударов руками и ногами.

### **3. Специальная физическая подготовка – СФП (40 часов – 2/38).**

#### **Теория:**

Основные средства спортивной тренировки: физические упражнения, подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки. Общие сведения о строении организма человека.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида спорта, в данном случае – тхэквондо, особенностями соревновательной деятельности в нем.

#### **Практика:**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида спорта, в данном случае – тхэквондо, особенностями соревновательной деятельности в нем.

Специальная силовая подготовка.

Практическая работа по силовой подготовке бойцов состоит из двух частей:

1. Специальные и специально-подготовительные упражнения. Специально-подготовительные упражнения подбираются по их соответствию специальным упражнениям — фрагментам тхэквондо.

2. Силовые общеразвивающие упражнения:

- с внешним сопротивлением (с тяжестями, резиновыми амортизаторами или жгутами, эспандерами и т. д.);
- с преодолением собственного веса (гимнастические упражнения, прыжки и т. д.);
- изометрические (статические) упражнения.

Упражнения для развития специальной силы в ударных действиях:

- удары руками и ногами в воздух;
- тренировки на лапах, ракетках с эспандером.

Упражнения для развития взрывной силы:

- метание и толкание набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части;
- преодоление инерции собственного тела при ударах, защитах и при переходах от защит к ударам и наоборот.

### **4. Техничко-тактическая подготовка – ТТП (50 часов – 4/46).**

#### **Теория:**

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Методические приемы обучения технике ударов, защит, контрударов, стоек. Разновидности и характеристика туля. 2 туль – Дан-Гун и 3 туль – До-сан для

аттестации на 2-й цветной пояс – желтый или желто-зеленый. Виды спарринга. Классический спарринг на 3 шага - самбо массоги и свободный спарринг.

### **Практика:**

Обучение базовым составляющим арсенала техники тхэквондо:

- техническим действиям;
- стойкам, блокам и ударам;
- формальным комплексам - тулям;
- технике ударов руками;
- технике ударов ногами;
- сериям ударов руками и ногами;
- технике и тактики тхэквондо;
- спаррингу.

### **Формальный комплекс - Туль.**

Туль – это серии технических приёмов, которые выполняются в строго заданной последовательности, которые созданы для воспитания всех физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости и быстроты. Совершенствуя свою технику, ученик шлифует внутримышечную, межмышечную координацию. Тули также являются мощным энергетическим упражнением, способствуют циркуляции внутренней энергии организма, умение осознанно направлять ее в точку удара. Этот аспект мало освещен на соревнованиях, на которых оценивается внешняя форма, а не содержание. Но мастера знают, что в Тхэквондо есть и внутренняя работа, которая тренируется при выполнении туль.

Важный аспект правильного выполнения туль – это еще и дыхательная гимнастика. При выполнении туль есть разные виды дыхания, которые сочетаются с двигательными действиями. Важность правильного дыхания отмечается во всех оздоровительных системах, боевых искусствах и учебниках по жизнедеятельности человека. В тхэквондо постановка правильного дыхания изучается с самых первых шагов ученика и совершенствуется всю его жизнь. Воспитание правильного дыхания заложено в выполнении техники тхэквондо.

В тхэквондо существует 24 формальных комплекса (туль). 21 из них входит в соревновательную программу. Каждый спортсмен выполняет туль согласно своему поясу.

Упражнения для туля:

- Медленное и расслабленное выполнение туля - при изучении комплекса или для разминки.
- Быстрое и расслабленное выполнение туля - для отработки скорости и стоек.
- Быстрое и сконцентрированное выполнение туля - каждое движение выполняется отдельно и сильно, удары и блоки – резкие и сильные.

### **Спарринг - Массоги.**

2 основных вида спарринга в тхэквондо: классический и свободный.

Классический спарринг на 3 шага - самбо массоги, в котором атакующий выполняет три удара, каждый удар наносится, шагая вперед или назад. Защищающийся соответственно выполняет три блока. Самбо массоги создан, чтобы научить правильным передвижениям.

Свободный спарринг в тхэквондо проходит по правилам легкого контакта. Каждый спортсмен пытается нанести максимальное количество точных, четких, быстрых и динамичных ударов с легким касанием, без жесткости. Это воспитывает, развивает следующие необходимые навыки: чувство дистанции; чувство времени; чувство пространства; чувство момента; чувство опасности; чувство удара.

Свободный спарринг – практический метод овладения тактикой поединка.

К практическим методам овладения тактикой поединка, прежде всего, относится спарринг - тренировочный бой. Он включает в себя следующие виды:

1. Тренировка без противника (атакующие связки; контратакующие связки, отработка техники обороны).
2. Тренировка с условным противником (тренировка на лапах, ракетках и щитах).
3. «Обусловленная» тренировка с партнером.
4. Условный спарринг с теми или иными ограничениями.
5. Свободный спарринг по тем или иным правилам.
6. Тренировка с противником.

Упражнения, подводящие для спарринга:

Тренировка на лапах, ракетках и щитах призвана в отсутствие соперника отработать скоростно-силовой аспект и точность ударной техники. При этом, чем больше технических действий подряд без потери темпа удастся отработать на преграде, тем лучше.

Отработка техники нанесения отдельных ударов на тактическом фоне:

- по маневрирующему противнику;
- по противнику, находящемуся в обороне;
- целесообразно иметь комплект защитного снаряжения (жилет, шлем, футы, перчатки семи-контакт, капа, щитки на голень, паховая раковина), а удары проводить в контакт, чтобы оценить достижение ими цели.

Отработка связок ударов на тактическом фоне:

- по отходящему противнику. В этом случае противник должен способствовать полноценному проведению связки с четким исполнением ударов. Для этого он соизмеряет отход с вашим продвижением к нему, подставляя каждый раз под удар руки с лапой, создавая при приеме удара однократное достаточно сильное сопротивление;
- по маневрирующему противнику; здесь для противника необходим комплект защитного снаряжения и лапы для приема ударов. Работа проводится в контакт.

Подготовка к аттестации на желтый или желто-зеленый пояс.

### **5. Контрольные испытания (6 часов – 0/6).**

Выполнение контрольных нормативов по мере овладения базовой техникой, развития тактического мышления, совершенствования физических качеств и способностей спортсменов сдает квалификационные экзамены на 2-й ученический пояс – 8 -7 гуп.

### **6. Итоговое занятие (2 час – 0/2).**

Открытое занятие для родителей, показательные выступления, подведение итогов за учебный год. Анкетирование.

## **Содержание учебного плана 3 года обучения (базовый уровень).**

### **1. Вводное занятие (2 часа – 2/0).**

#### **Теория:**

Введение в программу. История развития тхэквондо ИТФ. Инструктаж по общим мерам безопасности, ТБ во время занятий, правила поведения на занятиях по тхэквондо. Профилактика травматизма: причины возникновения травм. Виды травм и первая медицинская помощь. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задача и основное содержание. Роль режима и питания.

### **2. Общефизическая подготовка – ОФП (44 часа – 0/44).**

#### **Теория:**

Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие. Самостраховка.

Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки. Физическая подготовка является базой для достижения успехов в искусстве тхэквондо. Она характеризуется определенным уровнем развития основных двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, гибкости.

#### **Практика:**

##### **Силовая подготовка:**

##### **1. Упражнения с собственным весом:**

- упражнения для верхнего плечевого пояса (отжимания);
- упражнения для мышц нижней части тела (приседания);
- упражнения для мышц кора (пресс, спина)
- упражнения для мышц верхней части тела (подтягивания на перекладине).

##### **2. Прыжковые упражнения:**

- подскоки на одной ноге;
- прыжки на двух ногах;
- прыжки через препятствия;
- прыжки в длину;
- прыжки в высоту.

##### **3. Изометрические упражнения:**

- «толкание стены» кулаками;
- имитация мышечного напряжения фазы удара ногой, рукой;
- упор лежа на одной, двух руках.

##### **Развитие быстроты:**

1. Повторное, максимально быстрое выполнение тренируемых движений или упражнений по сигналу (гудок, свисток, хлопок).

2. Упражнения в облегченных условиях: старты по команде (сигналу) под уклон до 15 градусов или с помощью резинового амортизатора, бег со старта на 10-15 м по 4-6 повторений в 2-3 сериях. Продолжительность упражнений для решения данной задачи не должна превышать 4-5 сек.

3. Отработка техники тхэквондо в различных стандартных комбинациях ударных и защитных действий - быстрота реагирования на удары и передвижения соперника.

Тренировочные требования постепенно усложняются путем:

- 1) увеличения скорости перемещения;
- 2) внезапности появления объекта;
- 3) сокращения дистанции реагирования.
4. Подвижные игры с малым мячом или специальные упражнения. Точность реакции на движущийся объект совершенствуется параллельно с развитием ее быстроты.

Развитие выносливости:

1. Продолжительность упражнений до появления первых признаков выраженного утомления.
2. Возрастание интенсивности физической работы.
3. Выполнение кратковременных мощных спуртов, рывков, прыжков, серий ударов, т. е. в скоростно-силовых упражнениях максимальной мощности.
4. Спортивные игры.

Развитие гибкости:

Динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растягивание (наклоны, прогибы, шпагат продольный, поперечный, махи и т.д.).

Необходимо только всегда помнить, что растягиваться, как правило, можно лишь после хорошей разминки и при этом не должно быть сильных болевых ощущений, а лишь чувство растягиваемых мышц и связок.

Метод многократного растягивания - многократные повторения упражнений с постепенным увеличением размаха движений. Спортсмены начинают упражнение с относительно небольшой амплитуды, увеличивая ее к 10-му повторению до максимума.

Упражнения на развитие гибкости:

1. Наклоны вперед из положения, сидя с помощью и без помощи партнера.
2. Шпагат: а) поперечный б) продольный.
3. Акробатические упражнения: а) мостик б) кувырки.

Упражнения для развития быстроты:

1. Махи ногами, с постепенным увеличением частоты движений в течение 5-10 секунд.
2. Пробег отрезков 20-25 метров в максимальном темпе.
3. Прыжки на скакалке со сменой ритма вращения скакалки.
4. Имитация удара ап-чаги с постепенным увеличением темпа по хлопку.
5. «Пятнашки ногами» – игра.

Упражнения на развитие силы:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на четыре счета.
2. Подтягивание на перекладине.
3. Имитация ударов ап-чаги, долле-чаги с грузом на ногах.
4. Прыжки в высоту с глубокого приседа.
5. Упражнение на развитие силы брюшного пресса.
6. Приседание с партнером на плечах.

Упражнения на развитие ловкости:

1. Кувырок прыжком, перекат через стоящего на четвереньках.
2. Колесо, колесо с поворотом.
3. Перемет, перемет с кувырка, перемет назад.

4. Тиммио тора ёп-чаги, тиммио бандэ долле-чаги (прыжки с ударом на 180 градусов).
5. Прыжки в сторону.
6. Прыжки в высоту с двумя.
7. Подвижные и спортивные игры.

Применимы различные удары, в комплекс которых входит множество разновидностей:

1. Одиночные прямые удары руками и ногами.
2. Боковые удары руками и ногами.
3. Удары руками снизу.
4. Комбинации ударов руками и ногами.

### **3. Специальная физическая подготовка.**

#### **Теория:**

Основные средства спортивной тренировки: физические упражнения, подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки. Общие сведения о строении организма человека.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида спорта, в данном случае – тхэквондо, особенностями соревновательной деятельности в нем.

#### **Практика:**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида спорта, в данном случае – тхэквондо, особенностями соревновательной деятельности в нем.

Специальная силовая подготовка.

Практическая работа по силовой подготовке бойцов состоит из двух частей:

1. Специальные и специально-подготовительные упражнения. Специально-подготовительные упражнения подбираются по их соответствию специальным упражнениям - фрагментам тхэквондо.

2. Силовые общеразвивающие упражнения:

- с внешним сопротивлением (с тяжестями, резиновыми амортизаторами или жгутами, эспандерами и т. д.);
- с преодолением собственного веса (гимнастические упражнения, прыжки и т. д.);
- изометрические (статические) упражнения.

Упражнения для развития специальной силы в ударных действиях:

- удары руками и ногами в воздух;
- тренировки на лапах и ракетках с утяжелителями.

Упражнения для развития взрывной силы:

- метание и толкание набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части,
- преодоление инерции собственного тела при ударах, защитах и при переходах от защит к ударам и наоборот.

### **4. Техничко-тактическая подготовка – ТТП (98 часов – 4/94).**

#### **Теория:**

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Методические приемы обучения технике ударов, защит, контрударов, стоек. Разновидности и характеристика туля. 4 туль – Вон-Хе и 5 туль – Юль-Гок для аттестации на 3-й цветной пояс – зеленый или зелено-синий. Виды спарринга. Классический спарринг на 2 шага - ибо массоги и свободный спарринг.

### **Практика:**

Обучение базовым составляющим арсенала техники тхэквондо:

- техническим действиям;
- стойкам, блокам и ударам;
- формальным комплексам - тулям;
- технике ударов руками;
- технике ударов ногами;
- сериям ударов руками и ногами;
- технике и тактике тхэквондо;
- спаррингу.

### **Формальный комплекс - Туль.**

Туль – это серии технических приёмов, которые выполняются в строго заданной последовательности, которые созданы для воспитания всех физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости и быстроты. Совершенствуя свою технику, ученик шлифует внутримышечную, межмышечную координацию. Тули также являются мощным энергетическим упражнением, способствуют циркуляции внутренней энергии организма, умение осознанно направлять ее в точку удара. Этот аспект мало освещен на соревнованиях, на которых оценивается внешняя форма, а не содержание. Но мастера знают, что в Тхэквондо есть и внутренняя работа, которая тренируется при выполнении туль.

Важный аспект правильного выполнения туль – это еще и дыхательная гимнастика. При выполнении туль есть разные виды дыхания, которые сочетаются с двигательными действиями. Важность правильного дыхания отмечается во всех оздоровительных системах, боевых искусствах и учебниках по жизнедеятельности человека. В тхэквондо постановка правильного дыхания изучается с самых первых шагов ученика и совершенствуется всю его жизнь. Воспитание правильного дыхания заложено в выполнении техники тхэквондо.

В тхэквондо существует 24 формальных комплекса (туль). 21 из них входит в соревновательную программу. Каждый спортсмен выполняет туль согласно своему поясу.

### **Упражнения для туля:**

- Медленное и расслабленное выполнение туля - при изучении комплекса или для разминки.
- Быстрое и расслабленное выполнение туля - для отработки скорости и стоек.
- Быстрое и сконцентрированное выполнение туля - каждое движение выполняется отдельно и сильно, удары и блоки – резкие и сильные.
- Выполнение туля с отягощениями на руках и ногах — это увеличивает силу и выносливость, после выполнения в таком формате рекомендуется повторить туль быстро и расслабленно.

### **Спарринг - Массоги.**

## 2 основных вида спарринга в тхэквондо: классический и свободный.

Классический спарринг на 2 шага - ибo массоги, в котором атакующий выполняет два удара, чередуя удар рукой и ногой. Ибo массоги создан для обучения сочетания ударов руками и ногами и умением защищаться от этих ударов. Защищающийся выполняет два блокирующих действия.

Свободный спарринг в тхэквондо проходит по правилам легкого контакта. Каждый спортсмен пытается нанести максимальное количество точных, четких, быстрых и динамичных ударов с легким касанием, без жесткости. Это воспитывает, развивает следующие необходимые навыки: чувство дистанции; чувство времени; чувство пространства; чувство момента; чувство опасности; чувство удара. Свободный спарринг – практический метод овладения тактикой поединка.

К практическим методам овладения тактикой поединка, прежде всего, относится спарринг - тренировочный бой. Он включает в себя следующие виды:

1. Тренировка без противника (атакующие связки; контратакующие связки, отработка техники обороны).
2. Тренировка с условным противником (тренировка на лапах, ракетках, щитах и «бой с тенью»).
3. «Обусловленная» тренировка с партнером.
4. Условный спарринг с теми или иными ограничениями.
5. Свободный спарринг по тем или иным правилам.
6. Тренировка с противником.

### Упражнения, подводящие для спарринга:

Тренировка на лапах, ракетках и щитах призвана в отсутствие соперника отработать скоростно-силовой аспект и точность ударной техники. При этом, чем больше технических действий подряд без потери темпа удастся отработать на преграде, тем лучше.

«Бой с тенью» предполагает непрерывное ведение маневренного боя в течение определенного времени. Фрагмент «боя с тенью» должен быть достаточно законченным — в него должны быть включены, по возможности, все элементы боя: атака, оборона, контратака (в любой последовательности). Содержание фрагментов зависит от правил (требований) поединка, от опыта и воображения.

Отработка техники нанесения отдельных ударов на тактическом фоне:

- по маневрирующему противнику;
- по противнику, находящемуся в обороне, на фоне финтования;
- целесообразно иметь комплект защитного снаряжения (жилет, шлем, перчатки семи-контакт, футы, щитки на голень, паховую раковину, капу), а удары проводить в контакт, чтобы оценить достижение ими цели.

Отработка связок ударов на тактическом фоне:

- по отходящему противнику. В этом случае противник должен способствовать полноценному проведению связки с четким исполнением ударов. Для этого он соизмеряет отход с вашим продвижением к нему, подставляя каждый раз под удар руки с лапой или ракеткой, создавая при приеме удара однократное достаточно сильное сопротивление;

- по маневрирующему противнику; здесь для противника необходим комплект защитного снаряжения и лапы, ракетки или щита для приема ударов. Работа проводится в контакт.

- отработка контратаки без применения и с применением противником финтов.  
- отработка защит от атак противника без применения и с применением им финтов.  
- отработка передвижений. Выполнение финтов, имитация атак одним партнером и, соответственно, уход от атак или переход в контратаки - другим партнером. Для акцентирования на технике передвижений работа идет без ударов и блоков, но с передвижениями.

Подготовка к аттестации на зеленый или зелено-синий пояс.

### **5. Контрольные испытания (6 часов – 0/6).**

Выполнение контрольных нормативов по мере овладения базовой техникой, развития тактического мышления, совершенствования физических качеств и способностей спортсменов сдает квалификационные экзамены на 3-й ученический пояс – 6 - 5 гуп.

### **6. Итоговое занятие (2 часа – 0/2).**

Открытое занятие для родителей, показательные выступления, подведение итогов за учебный год. Анкетирование.

## **Содержание учебного плана 4 года обучения (продвинутый уровень).**

### **1. Вводное занятие (2 часа – 2/0).**

#### **Теория:**

Введение в программу. История развития тхэквондо. Инструктаж по общим мерам безопасности, ТБ во время занятий, правила поведения на занятиях по тхэквондо. Профилактика травматизма: причины возникновения травм. Виды травм и первая медицинская помощь. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задача и основное содержание. Роль режима и питания.

### **2. Общефизическая подготовка – ОФП (30 часов – 0/30).**

#### **Теория:**

Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие. Самостраховка.

Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки. Физическая подготовка является базой для достижения успехов в искусстве тхэквондо. Она характеризуется определенным уровнем развития основных двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, гибкости.

#### **Практика:**

#### **Силовая подготовка:**

##### **1. Упражнения с собственным весом:**

- упражнения для верхнего плечевого пояса (отжимания);
- упражнения для мышц нижней части тела (приседания);
- упражнения для мышц кора (пресс, спина)
- упражнения для мышц верхней части тела (подтягивания на перекладине).

##### **2. Прыжковые упражнения:**

- подскоки на одной ноге;
- прыжки на двух ногах;
- прыжки через препятствия;
- прыжки в длину;
- прыжки в высоту.

### 3. Изометрические упражнения:

- «толкание стены» кулаками;
- имитация мышечного напряжения фазы удара ногой, рукой;
- упор лежа на одной, двух руках.

### **Развитие быстроты:**

1. Повторное, максимально быстрое выполнение тренируемых движений или упражнений по сигналу (свисток, гудок, хлопок).

2. Упражнения в облегченных условиях: старты по команде (сигналу) под уклон до 15 градусов или с помощью резинового амортизатора, бег со старта на 10-15 м по 4-6 повторений в 2-3 сериях. Продолжительность упражнений для решения данной задачи не должна превышать 4-5 сек.

3. Отработка техники тхэквондо в различных стандартных комбинациях ударных и защитных действий - быстрота реагирования на удары и передвижения соперника.

Тренировочные требования постепенно усложняться путем:

- 1) увеличения скорости перемещения;
- 2) внезапности появления объекта;
- 3) сокращения дистанции реагирования.

4. Подвижные игры с малым мячом или специальные упражнения. Точность реакции на движущийся объект совершенствуется параллельно с развитием ее быстроты.

5. Упражнения на выполнение с максимальной скоростью и частотой движений.

### Упражнения для развития быстроты:

- выполнения отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью;
- нанесение серий ударов в воздух или по специальным снарядам;
- выполнение серий ударов рукой по теннисному мячу;
- выполнение максимального количества ударов руками в прыжке;

### **Развитие выносливости:**

Продолжительность упражнений до появления первых признаков выраженного утомления:

1. Возрастание интенсивности физической работы.
2. Выполнение кратковременных мощных спуртов, рывков, прыжков, серий ударов, т.е. в скоростно-силовых упражнениях максимальной мощности.
3. Спортивные игры.

### **Развитие гибкости:**

1. Динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растягивание (наклоны, прогибы, шпагат продольный, поперечный, махи и т.д.)

2. Необходимо только всегда помнить, что растягиваться, как правило, можно лишь после хорошей разминки и при этом не должно быть сильных болевых ощущений, а лишь чувство растягиваемых мышц и связок.

3. Метод многократного растягивания - многократные повторения упражнений с постепенным увеличением размаха движений. Спортсмены начинают упражнение с относительно небольшой амплитуды, увеличивая ее к 10-му повторению до максимума.

Упражнения на развитие гибкости:

1. Наклоны вперед из положения, сидя с помощью и без помощи партнера.
2. Шпагат: а) поперечный б) продольный.
3. Акробатические упражнения: а) мостик б) кувырки.

Упражнения для развития быстроты:

1. Махи ногами, с постепенным увеличением частоты движений в течение 5-10 секунд.
2. Пробег отрезков 20-25 метров в максимальном темпе.
3. Прыжки на скакалке со сменой ритма вращения скакалки.
4. Имитация ударов ап-чаги с постепенным увеличением темпа по хлопку.
5. Имитация удара дун-джумок перед свечей (быстрым ударом на расстоянии 0,5 метра погасить свечу).
6. «Пятнашки ногами» – игра.

Упражнения на развитие силы:

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на четыре счета.
2. Подтягивание на перекладине.
3. Имитация ударов ап-чаги, долле-чаги, ёп-чаги, нере-чаги с грузом на ногах.
4. Прыжки в высоту с глубокого приседа.
5. Упражнение на развитие силы брюшного пресса.
6. Приседание с партнером на плечах.

Упражнения на развитие ловкости:

1. Кувырок прыжком, перекат через стоящего на четвереньках.
2. Колесо, колесо с поворотом.
3. Перемет, перемет с кувырка, перемет назад.
4. Тиммио тора ёп-чаги, тиммио банде долле-чаги, тиммио тора дольмио-чаги (прыжки с ударом на 180 градусов и 360 градусов).
5. Прыжки в сторону.
6. Прыжки в высоту с двумя, тремя ударами.
7. Подвижные и спортивные игры.

Применимы различные удары, в комплекс которых входит множество разновидностей:

1. Одиночные прямые удары руками и ногами.
2. Боковые удары руками и ногами.
3. Удары руками снизу.
4. Комбинации ударов руками и ногами.

### **3. Специальная физическая подготовка - СФП (56 часов – 2/54).**

**Теория:**

Основные средства спортивной тренировки: физические упражнения, подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки. Общие сведения о строении организма человека.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида спорта, в данном случае – тхэквондо, особенностями соревновательной деятельности в нем.

### **Практика:**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие двигательных качеств строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой конкретного вида спорта, в данном случае – тхэквондо, особенностями соревновательной деятельности в нем.

### **Специальная силовая подготовка.**

Практическая работа по силовой подготовке состоит из двух частей:

1. Специальные и специально-подготовительные упражнения. Специально-подготовительные упражнения подбираются по их соответствию специальным упражнениям - фрагментам тхэквондо.

2. Силовые общеразвивающие упражнения:

- с внешним сопротивлением (с тяжестями, резиновыми амортизаторами или жгутами, эспандерами и т. д.);
- с преодолением собственного веса (гимнастические упражнения, прыжки и т. д.);
- изометрические (статические) упражнения.

Упражнения для развития специальной силы в ударных действиях:

- удары руками и ногами в воздух;
- тренировки на мешках, лапах и щитах с утяжелителями (манжетами, гантелями, накладками и т. д.).

Упражнения для развития взрывной силы:

- метание и толкание набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части;
- преодоление инерции собственного тела при ударах, защитах и при переходах от защит к ударам и наоборот.

### **4. Техничко-тактическая подготовка – ТТП (120 часов – 4/116).**

#### **Теория:**

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Методические приемы обучения технике ударов, защит, контрударов, стоек. Разновидности и характеристика туля. 6 туль – Джун-Гун и 7 туль – Тэ-Ге для аттестации на 4-й цветной пояс – синий или сине-красный. Виды спарринга. Классический спарринг на 1 шаг - ильбо массоги и свободный спарринг. Спецтехника.

#### **Практика:**

Обучение продвинутым составляющим арсенала техники тхэквондо: Совершенствование техники и тактики тхэквондо:

- техническим действиям;
- стойкам, блокам и ударам;
- технике ударов руками;
- технике ударов ногами;

- сериям ударов руками и ногами;
- технике и тактике тхэквондо;
- спаррингу;
- спецтехнике.

### **Формальный комплекс - Туль.**

Туль – это серии технических приёмов, которые выполняются в строго заданной последовательности, которые созданы для воспитания всех физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости и быстроты. Совершенствуя свою технику, ученик шлифует внутримышечную, межмышечную координацию. Тули также являются мощным энергетическим упражнением, способствуют циркуляции внутренней энергии организма, умение осознанно направлять ее в точку удара. Этот аспект мало освещен на соревнованиях, на которых оценивается внешняя форма, а не содержание. Но мастера знают, что в Тхэквондо есть и внутренняя работа, которая тренируется при выполнении туль.

Важный аспект правильного выполнения туль – это еще и дыхательная гимнастика. При выполнении туль есть разные виды дыхания, которые сочетаются с двигательными действиями. Важность правильного дыхания отмечается во всех оздоровительных системах, боевых искусствах и учебниках по жизнедеятельности человека. В тхэквондо постановка правильного дыхания изучается с самых первых шагов ученика и совершенствуется всю его жизнь. Воспитание правильного дыхания заложено в выполнении техники тхэквондо.

В тхэквондо существует 24 формальных комплекса (туль). 21 из них входит в соревновательную программу. Каждый спортсмен выполняет туль согласно своему поясу.

#### **Упражнения для туля:**

- Медленное и расслабленное выполнение туля - при изучении комплекса или для разминки.
- Быстрое и расслабленное выполнение туля - для отработки скорости и стоек.
- Быстрое и сконцентрированное выполнение туля - каждое движение выполняется отдельно и сильно, удары и блоки – резкие и сильные.
- Выполнение туля с отягощениями на руках и ногах — это увеличивает силу и выносливость, после выполнения в таком формате рекомендуется повторить туль быстро и расслабленно.

### **Спарринг - Массоги.**

2 основных вида спарринга в тхэквондо: классический и свободный.

Классический спарринг на 1 шаг – ильбо массоги, в котором первый ученик выполняет всего один удар рукой или ногой. Второй выполняет одно защитное действие и один контрудар. Ильбо массоги выполняет высший идеал тхэквондо - победа одним ударом.

Свободный спарринг в тхэквондо проходит по правилам легкого контакта. Каждый спортсмен пытается нанести максимальное количество точных, четких, быстрых и динамичных ударов с легким касанием, без жесткости. Это воспитывает, развивает следующие необходимые навыки: чувство дистанции; чувство времени; чувство пространства; чувство момента; чувство опасности; чувство удара.

Свободный спарринг— практический метод овладения тактикой поединка.

К практическим методам овладения тактикой поединка, прежде всего, относится спарринг — тренировочный бой. Он включает в себя следующие виды:

1. Тренировка без противника (атакующие связки; контратакующие связки, отработка техники обороны).
2. Тренировка с условным противником (тренировка на мешках, грушах, лапах, щитах; «бой с тенью»).
3. «Обусловленная» тренировка с партнером.
4. Условный спарринг с теми или иными ограничениями.
5. Свободный спарринг по тем или иным правилам.
6. Тренировка с противником.

Упражнения, подводящие для спарринга:

Тренировка на мешках, грушах, лапах, щитах призвана в отсутствие соперника отработать скоростно-силовой аспект и точность ударной техники. При этом, чем больше технических действий подряд без потери темпа удастся отработать на преграде, тем лучше. Если технические действия производятся с продвижением к воображаемому противнику, то удобны подвижные преграды. Здесь особенно эффективны мешки со свободным перемещением (например, вдоль линии атаки).

«Бой с тенью» предполагает непрерывное ведение маневренного боя в течение определенного времени. Фрагмент «боя с тенью» должен быть достаточно законченным — в него должны быть включены, по возможности, все элементы боя: атака, оборона, контратака (в любой последовательности). Содержание фрагментов зависит от правил (требований) поединка, от опыта и воображения.

Отработка техники нанесения отдельных ударов на тактическом фоне:

- по маневрирующему противнику;
- по противнику, находящемуся в обороне, на фоне финтования;
- целесообразно иметь комплект защитного снаряжения (шлем, боксерские перчатки 10 унций, футы, щитки на голень, бандаж и капа), а удары проводить в контакт, чтобы оценить достижение ими цели.

Отработка связок ударов на тактическом фоне:

- по отходящему противнику. В этом случае противник должен способствовать полноценному проведению связки с четким исполнением ударов. Для этого он соизмеряет отход с вашим продвижением к нему, подставляя каждый раз под удар руки с лапами, создавая при приеме удара однократное достаточно сильное сопротивление.
- по маневрирующему противнику; здесь для противника необходим комплект защитного снаряжения и лап для приема ударов. Работа проводится в контакт.
- отработка контратаки без применения и с применением противником финтов.
- отработка защит от атак противника без применения и с применением им финтов.
- отработка передвижений. Выполнение финтов, имитация атак одним партнером и, соответственно, уход от атак или переход в контратаки - другим партнером. Для акцентирования на технике передвижений работа идет без ударов и блоков, но с передвижениями.

**Спецтехника - Тэкги.**

Спецтехника в тхэквондо — это особая техника, направленная на совершенствование ударов ногами в прыжке. В соревнованиях по этой дисциплине необходимо в прыжке определённым ударом ногой попасть в доску, закреплённую на значительной высоте или дистанции (прыжок в длину через препятствие). После этого нужно приземлиться на ноги, не касаясь площадки третьей точкой опоры, и принять стойку. Побеждает тот спортсмен, который нанёс удар ногой в прыжке по доске, расположенной на самой высокой высоте или дистанции (при прыжке в длину с ударом).

Тренировки по спецтехнике способствуют развитию координации, гибкости, прыгучести, быстроты и взрывной силы, а также формируют умение ориентироваться в пространстве, не терять равновесия и сохранять контроль за телом даже в прыжке.

Упражнения для спецтехники:

Для развития специальной техники в тхэквондо используются:

1. Легкоатлетические упражнения – прыжковые упражнения в высоту, длину с места, тройной прыжок и прыжки с разбега.
2. Гимнастические упражнения - прыжковые упражнения на одной ноге, упражнения на быстрое принятие стоек из различных положений тела.
3. Упражнения с отягощениями (утяжелители) - влияют на высоту и длину прыжка, на силу прыжка с ударом ногой.

Подготовка к аттестации на синий или сине-красный пояс.

#### **5. Контрольные испытания (6 часов – 0/6).**

Выполнение контрольных нормативов по мере овладения базовой техникой, развития тактического мышления, совершенствования физических качеств и способностей спортсменов сдает квалификационные экзамены на 4-й ученический пояс – 4 - 3 гуп.

#### **6. Итоговое занятие (2 часа – 0/2).**

Открытое занятие для родителей, показательные выступления, подведение итогов за учебный год. Анкетирование.

### **1.4. Планируемые результаты**

После завершения дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо» обучающиеся овладеют следующими компетенциями:

#### **Личностные**

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- формирование общей культуры обучающихся, нравственных и этических чувств: любви к родной природе, Родине, уважение к ее традициям, героическому прошлому, многонациональной культуре своего народа;
- формирование навыков общения и сотрудничества со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой и социально-значимой деятельности;
- формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, а также к собственному труду, к самопознанию и саморазвитию;
- формирование гражданской и социальной активности.

#### **Метапредметные**

- на основе развития физических качеств овладеть техникой тхэквондо, тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.
- у них будут сформированы нравственные ценности.
- физические качества: гибкость, сила мышц, выносливость, координация, правильная осанка;
- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.

### **Предметные**

- формирование умения ориентироваться в мире современных профессий в сфере фитнеса и спорта;
- овладеют основными техниками тхэквондо, приемами самообороны;
- приобретение знаний о ведении ЗОЖ и способах двигательной деятельности, умение творчески и практически применять их в повседневной жизни для самостоятельных занятий физической культурой.

По окончании программы, обучающиеся расширяют свой кругозор, овладевают определенным комплексом знаний, умений и навыков:

- узнают историю возникновения тхэквондо, основные термины и направления;
- овладеют основными техниками тхэквондо;
- укрепят здоровье, разовьют физические качества, гибкость, силу мышц, выносливость, координацию движения и правильную осанку;
- научатся выстраивать взаимоотношения в коллективе;
- получат знания и навыки сохранения здоровья и ведении ЗОЖ.

### **Перспективы развития программы:**

- развитие направления тхэквондо;
- участие в соревнованиях различного уровня.

## **II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный график**

Таблица 2

| Год обучения   | Количество учебных часов в году | Количество учебных недель | Количество часов в неделю | Дата начала и дата окончания занятий | Каникулы    |
|----------------|---------------------------------|---------------------------|---------------------------|--------------------------------------|-------------|
| 1 год обучения | 144                             | 36                        | 4                         | с 01.09. по 31.05                    | июнь-август |

|                |     |     |    |                   |             |
|----------------|-----|-----|----|-------------------|-------------|
| 2 год обучения | 144 | 36  | 4  | с 01.09. по 31.05 | июнь-август |
| 3 год обучения | 216 | 36  | 6  | с 01.09. по 31.05 | июнь-август |
| 4 год обучения | 216 | 36  | 6  | с 01.09. по 31.05 | июнь-август |
| Итого          | 720 | 144 | 20 |                   |             |

В летний период детское объединение может:

- работать по культурно-досуговой программе (учебно-тематическому плану) на летний период, дополнительной общеразвивающей программе, краткосрочным дополнительным программам «Лето» и «Разноцветное лето»;
- организовывать работу в рамках профильной смены по направлению деятельности;
- обеспечивать компенсацию программного материала в случае потери учебного времени и др.

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое оснащение и кадровое обеспечение

#### Для успешной реализации программы:

| № п/п | Материально-техническое оснащение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Информационно-методическое обеспечение                                              | Кадровое обеспечение                                                                                                                                                                                                    |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | Спортивный зал для занятий соответствует требованиям СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-Эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и требованиям СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». | Дидактический материал (иллюстративный материал) видеоматериалы по тематике занятий | Педагог дополнительного образования, соответствующий профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утверждённому приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н. |
| 2.    | Оборудование спортивного зала: специальное (мягкое) покрытие, вентиляция, наличие подсобных помещений для хранения инвентаря, раздевалок, скамейки, телевизор, ноутбук, музыкальный центр; мультимедийная аппаратура (проектор, экран).                                                                                                                      | Флеш – карты                                                                        |                                                                                                                                                                                                                         |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                 |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--|
| 3. | Спортивное оборудование и инвентарь: скакалки; механические и резиновые эспандеры; блоки с грузами; набивные мячи; металлические палки; штанги, гантели, гири; тренажеры для развития различных мышечных групп; булавы; шведские стенки; перекладины; угольник для развития силы мышц рук и плечевого пояса; отягощения (манжеты) для рук и ног, мешок боксерский подвижное чучело; просто чучело, используемое для отработки ударов; пневматическая груша; настенная подушка; лапы; специальный щит для отработки ударов ногами. | Методическая литература, доступ к сети Интернет |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--|

### 2.3. Методическое обеспечение

**Методические условия** реализации программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой, то есть открытой педагогической системой, сформированной на основе разнообразных образовательных ресурсов, таких как, педагогические технологии, информационно-коммуникационные технологии, ресурсы образовательной среды и т.д.

#### Формы и режим занятий.

Основной формой работы является групповое занятие, которое строится на взаимодействии педагога с детьми на основе индивидуального подхода к каждому ребенку, используются также и другие формы, такие как: тематическое занятие, практическое занятие.

#### Формы проведения занятий:

- **Соревнования, турниры** - практическое применение знаний и навыков, приобретенных на занятиях.
- **Мастер-классы и семинары** - приглашение Чемпионов Мира по тхэквондо, выпускников секции, лучших тренеров области.
- **Контрольные испытания** – аттестация на очередной цветной пояс.
- **Показательные выступления** – опыт публичных выступлений.
- **Воспитательные мероприятия** включают в себя беседы, игры, практикумы, соревнования, конкурсы.

#### Методы, используемые на занятиях.

- **Игра** - служит этапом переключения внимания, разгрузкой, отдыхом, спортивные эстафеты, игры на координацию движений, внимание, подвижные игры.
- **Беседа** - служит для развития познавательной сферы, формирования навыков ЗОЖ и коммуникативных навыков: умения высказать свое мнение, умение слушать собеседника, передача информации
- **Повтор** («делай как я», «делай как он (она)»)

- **Объяснение.** Объяснение-словесное истолкование закономерностей, существенных свойств изучаемого объекта, отдельных понятий, явлений. На занятиях метод объяснения может использоваться во вводной части урока.

#### **Основные средства:**

- общеразвивающие упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные в виде комплексов);
- легкоатлетические упражнения для скоростно-силовой подготовки;
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- изучение техники тхэквондо и обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задания на дом).

Современное тхэквондо состоит из 6 основных дисциплин, которые интегрированы в единый тренировочный процесс:

- **Кибондончжак** – основная техника. Это тот фундамент, на котором основано все дальнейшее мастерство, приобретаемое в результате упорных тренировок.
- **Туль** – специальный комплекс формальных упражнений, имитирующий реальный поединок в жизнь с одним или несколькими противниками, из которого выполняющий туль выходит победителем. На практике туля основана реализация принципа муге – постижение тхэквондо как боевого искусства.
- **Массоги** – спарринг – поединок - бой. Обучение технике и тактике ведения боя.
- **Текги**– техника, в которой необходимо выполнять удары различной сложности в прыжке на определённой высоте или в длину. Спецтехника показывает возможность эффективной атаки соперников, располагающихся за каким-то препятствием или на большом расстоянии.
- **Хосинсуль** – боевое взаимодействие и самооборона. Обучение реальным методам практического применения техники тхэквондо в различных жизненных ситуациях.
- **Кёкпа** – разбивание досок – техника, показывающая силу удара рукой или ногой.

#### **2.4. Формы аттестации**

Формы подведения итогов реализации программы: педагогический мониторинг, анкетирование, проводится в конце года обучения (май).

Формы проведения текущего контроля: педагогическое наблюдение, проводится в течение года.

#### **2.5. Диагностический инструментарий (оценочные материалы)**

##### **Формы контроля.**

Диагностика результатов по программе включает в себя входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль обучающихся.

Входной контроль служит для определения начального уровня знаний, умений и навыков обучающихся в начале текущего учебного года (сентябрь).

Текущий (систематический) контроль проводится в течение учебного года посредством педагогического наблюдения за правильностью выполнения, участия в

соревнованиях, спаррингах. Осуществляется на каждом занятии для выявления уровня освоения материала, при этом объектами контроля являются: правильность исполнения, техничность, активность, уровень физической нагрузки.

Промежуточный контроль осуществляется по итогам первого полугодия, задачами являются - выявить уровень освоения учащимися программы за полугодие, определить изменения в уровне физического развития, технико-тактической и специальной подготовки за данный период обучения. Оценивается правильность выполнения упражнений; техника исполнения; уровень физической нагрузки; знание теоретической и практической части.

Итоговый контроль проходит в конце учебного года, включает в себя сдачу контрольных нормативов по полученным знаниям и навыкам в рамках реализации программы за учебный год.

Мониторинг позволяет выявить причины, способствующие или препятствующие реализации программы, и внести необходимые корректировки в её содержание.

Результативность выполнения программы проводится на основе анализа предметных, метапредметных и личностных результатов учащихся.

#### **Формы контроля:**

| при очной форме обучения       | при дистанционной форме обучения                |
|--------------------------------|-------------------------------------------------|
| - наблюдение                   | - онлайн-опросы.                                |
| - анкетирование                | - анализ выполнения упражнений                  |
| - анализ выполнения упражнений | (видео-формат).                                 |
| - сдача контрольных нормативов | - видеозапись выполнения контрольных нормативов |

#### **Методы отслеживания результатов:**

- Наблюдение за обучающимися в процессе обучения, во время мероприятий и беседы с родителями об изменении в поведении.
- Беседы, опросы, анкетирование.
- Анализ выполнения упражнений.
- Участие в соревнованиях различного уровня.
- Активность участия в мероприятиях различного уровня.
- Сдача контрольных нормативов является одной из форм выявления уровня физического развития и физической подготовленности.
- стабильность посещения занятий воспитанниками – стремление к саморазвитию, интерес к занятиям.

Во время занятий и проведения мероприятий осуществляется **контроль**: индивидуальный, коллективный, анализ выступлений, взаимоконтроль, самооценка.

Критерием оценки является 5-ти балльная шкала. Критерии оценки по 5 балльной системе:

- 5 баллов ставится в том случае, если все показатели подтверждены (высокий уровень);
- 3-4 балла – это все показатели в норме, но есть 2-3 недочета (средний уровень);
- 1-2 балла – если ребенок плохо усвоил программу, не справляется с показателями (низкий уровень).

Показатели личностные:

- взаимодействие с коллективом обучающихся;
- дисциплинированность; интерес и активность на занятиях.

Сдача контрольных нормативов проводится 3 раза в год: в начале года (начальный уровень), в середине (промежуточный) и в конце учебного года (итоговый уровень) по следующим показателям (Приложение 1):

Конечным результатом выполнения программы предполагается перевод обучающихся на следующий год обучения; участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.

## **2.6. Рабочие программы дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо»**

### **2.6.1. Рабочая программа 1 года обучения (стартовый уровень).**

Стартовый уровень является очень важным, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Уже на этапе наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, включаются в программу комплексы занятий специально – подготовленных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для тхэквондо.

На стартовом уровне дети начинают изучать: махи ногами, основы ударной техники руками и ногами, ученические технические комплексы, первый туль на 10 - 9 гуп и классический спарринг на 3 шага без соперника, а также основы свободного спарринга.

В первый год обучения **целью занятий** являются укрепление здоровья и всестороннее развитие, овладение основами техники тхэквондо, достижения разносторонней физической подготовленности и развития физических качеств.

#### **Задачи программы:**

##### **Обучающие:**

- сформировать общие представления о тхэквондо и основных принципах;
- познакомить с историей тхэквондо;
- научить основам техники и тактики тхэквондо;
- обучить выполнению базовых комплексов.

##### **Воспитательные**

- формировать стремление к здоровому образу жизни;
- создавать условия для развития личности, ее нравственных, интеллектуальных,

духовных и физических качеств для дальнейшей профессиональной ориентации в обществе;

- формировать коммуникативные качества, умение взаимодействовать со взрослыми в команде сверстников;
- создавать ситуацию успеха, повышения самооценки, личностной значимости и уверенности в себе.

#### **Развивающие:**

- укрепить сердечно-сосудистую систему и костную систему;
- развить физические качества: гибкость, выносливость, координацию, правильную осанку;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям утренней гимнастикой, общеразвивающим и укрепляющим упражнениями, закаливанию;
- совершенствовать жизненно-важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании;
- развивать интерес к занятиям тхэквондо и систематическим занятиям спортом.

#### **Планируемые результаты программы 1 года обучения**

После завершения дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо» обучающиеся овладеют следующими компетенциями:

#### **Личностные:**

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- формирование общей культуры обучающихся, нравственных и этических чувств: любви к Родине, уважение к ее традициям, героическому прошлому, многонациональной культуре своего народа;
- формирование навыков общения и сотрудничества со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой и социально-значимой деятельности;
- формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, а также к собственному труду, к самопознанию и саморазвитию;

#### **Предметные:**

- овладеют основными техниками тхэквондо, приемами самообороны;
- приобретение знаний о ведении ЗОЖ и способах двигательной деятельности, умение творчески и практически применять их в повседневной жизни для самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Метапредметные:**

- формирование физических качеств: гибкость, сила мышц, выносливость, координация, правильная осанка;
- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми.

**Календарно-тематический план реализации  
дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо»  
1 год обучения (стартовый уровень)  
(4 часа в неделю, 144 часа в год)**

| №<br>п/<br>п | Да<br>та | Тема занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Коли<br>чест<br>во ча<br>сов | Время<br>прове<br>дения | Форма<br>занятия                                                             | Мес<br>то<br>про<br>вед<br>ени<br>я | Форма<br>контро<br>ля                                                               |
|--------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1            |          | <b>Вводное занятие.</b> Введение в программу. История развития тхэквондо. Инструктаж по общим мерам безопасности, ТБ во время занятий, правила поведения на занятиях по тхэквондо. Профилактика травматизма: причины возникновения травм. Виды травм и первая медицинская помощь. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задача и основное содержание. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Роль режима и питания.                         | 2                            |                         | Теорети<br>ческое<br>занятие                                                 |                                     | Педагоги<br>ческое<br>наблюда<br>ние                                                |
| 2            |          | <b>ОФП.</b> Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, их развитие. Подготовительные, специальные и общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения, различные формы ходьбы, бега, прыжков. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Средства разносторонней подготовки. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, преодоление веса и | 56                           |                         | Группо<br>вое<br>учебно-<br>трениро<br>вочное<br>занятие,<br>занятие<br>игра |                                     | Педагоги<br>ческое<br>наблюда<br>ние,<br>анализ<br>выполне<br>ния<br>упражне<br>ний |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |  |                                                      |  |                                                         |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------|
|   | сопротивления партнера.<br>Упражнения для развития растяжки – динамические, статические и статодинамические. Самостраховка. Акробатические упражнения: кувырки, колесо и мостик. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. Упражнения для развития быстроты. ОФП - отжимания, приседание, пресс, спина. Подвижные и спортивные игры.                                                                                                                                                                                                                              |    |  |                                                      |  |                                                         |
| 3 | <b>СФП.</b> Общие сведения о строении организма человека. Упражнения для развития ловкости, выносливости. Обучение ударам ногами из различных положений по корпусу и простым атакам одиночными ударами. Специальные имитационные упражнения в строю: с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: тренировка на лапах и ракетках, со скакалкой. Обучение ударам ногами из различных положений по корпусу и простым атакам одиночными ударами. Растяжка: специальные упражнения для улучшения растяжки. | 34 |  | Групповое учебно-тренировочное занятие, занятие игра |  | Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений |
| 4 | <b>ТПП.</b> Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Техника махов ногами. Методические приемы обучения технике ударов, защит, контрударов. Отработка базовых ударов ногами. Обучение ударам рук и ног. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные                                                                                                                                                                                                                            | 44 |  | Групповое учебно-тренировочное занятие, занятие игра |  | Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений |

|   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |  |                                   |                                          |
|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|-----------------------------------|------------------------------------------|
|   |  | <p>действия. Боевые дистанции: изучить ближнюю, среднюю и дальнюю дистанцию. Атака ударом долле чаги ближней и дальней ногой. Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука. Изучение базовой техники тхэквондо: стойки, удары, блоки, уровни, махи. Подготовка к аттестации на пояс – 10 - 9 гуп. Формальный комплекс: первый ученический крест – Саджу чируги, второй ученический крест – Саджу макки. Чон-Джи туль. Техника ударов руками и ногами, защита. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки. Самбо массогги без соперника.</p> |            |  |                                   |                                          |
| 5 |  | <p><b>Контрольные испытания.</b> Выполнение контрольных нормативов, аттестация на белый или бело-желтый пояс.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 6          |  | Выполнение контрольных упражнений | Сдача контрольных нормативов             |
| 6 |  | <p><b>Итоговое занятие.</b> Открытое занятие для родителей, показательные выступления, подведение итогов за учебный год. Анкетирование.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2          |  | Показательное выступление         | Педагогический мониторинг, анкетирование |
|   |  | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>144</b> |  |                                   |                                          |

### 2.6.2. Рабочая программа 2 года обучения (базовый уровень)

На базовый уровень сложности принимаются обучающиеся, успешно освоившие стартовый курс программы и обладающие необходимыми знаниями, навыками и техниками по тхэквондо.

На базовом уровне даются: базовая ударная техника руками и ногами, начинают изучать удары с разворотом, блокирующая техника, тули на 8 - 7 гуп, классический спарринг на 3 шага и основную базу свободного спарринга.

**Цель программы:** Обучение технике и тактике тхэквондо; создание условий для развития духовно-нравственных, физических качеств обучающихся, мотивации к здоровому образу жизни, активной гражданской позиции.

**Задачи программы:**

### **Обучающие:**

- обучить базовым элементам тхэквондо;
- научить навыкам самообороны;
- обучить навыкам составления и выполнения разминки и выполнения комплексов корригирующих упражнений;

### **Воспитательные**

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье; создавать условия для развития личности, ее нравственных, интеллектуальных, духовных и физических качеств для дальнейшей профессиональной ориентации в обществе;
- формировать коммуникативные качества, умение взаимодействовать со взрослыми в команде сверстников;
- создавать ситуацию успеха, повышения самооценки, личностной значимости и уверенности в себе.
- выявлять и поддерживать обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- формировать активную гражданскую позицию путем привлечения к социально-значимой и культурной деятельности учреждения и города.

### **Развивающие:**

- укреплять сердечно-сосудистую и костную систему;
- развить физические качества: гибкость, выносливость, координацию, правильную осанку;
- развивать интерес к занятиям утренней гимнастикой, общеразвивающим и укрепляющим упражнениями, закаливанию;
- развивать интерес к занятиям тхэквондо и систематическим занятиям спортом.

### **Планируемые результаты программы 2 года обучения**

#### **Личностные**

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий тхэквондо, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные спортивные мероприятия, принимать участие в их проведении.

#### **Предметные:**

- обучающие освоят базовые понятия и термины тхэквондо, применять их в процессе совместных тренировок со своими сверстниками;
- овладеют навыками выполнения приемов тхэквондо, технико-тактических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- будут уметь максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по тхэквондо;
- будут уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное

сочетание нагрузки и отдыха.

**Метапредметные:**

- понимание тхэквондо как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- правила профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

**Календарно-тематический план реализации  
дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо»  
2 год обучения, (базовый уровень)  
(4 часа в неделю, 144 часа в год)**

| <b>№<br/>п/<br/>п</b> | <b>Да<br/>та</b> | <b>Тема занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Коли<br/>чест<br/>во ча<br/>сов</b> | <b>Время<br/>прове<br/>дения</b> | <b>Форма<br/>занятия</b>     | <b>Мес<br/>то<br/>про<br/>вед<br/>ени<br/>я</b> | <b>Форма<br/>контро<br/>ля</b>       |
|-----------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 1                     |                  | <b>Вводное занятие.</b> Введение в программу. История развития тхэквондо. Инструктаж по общим мерам безопасности, ТБ во время занятий, правила поведения на занятиях по тхэквондо. Профилактика травматизма: причины возникновения травм. Виды травм и первая медицинская помощь. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задача и основное содержание. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Роль режима и питания. | 2                                      |                                  | Теорети<br>ческое<br>занятие |                                                 | Педагоги<br>ческое<br>наблюда<br>ние |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |    |  |                                                      |                                                         |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 2 | <p><b>ОФП.</b> Упражнения на развитие силы и выносливости: отжимания, приседание, пресс, спина. Подготовительные, специальные и общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения, различные формы ходьбы, бега, прыжков. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Средства разносторонней подготовки. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для развития растяжки – динамические, статические и статодинамические. Самостраховка. Акробатические упражнения: кувырки, кульбиты, перевороты, колесо, мостик. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. Упражнения для развития быстроты. Подвижные и спортивные игры.</p> | 44 |  | Групповое учебно-тренировочное занятие, занятие игра | Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений |
| 3 | <p><b>СФП.</b> Общие сведения о строении организма человека. Упражнения для развития взрывной силы. Средства разносторонней подготовки. Удары рукой: баро чуруги, банде чуруги, сонкаль, сонкут тульки, сонкаль тереги, палькуп. Упражнения для развития ловкости, выносливости. Обучение ударам ногами из различных положений по корпусу и простым атакам одиночными ударами. Специальные имитационные упражнения в строю: с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: тренировка на лапах</p>                                                                                                                                                                                                                             | 40 |  | Групповое учебно-тренировочное занятие, занятие игра | Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений |

|   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |    |  |                                                      |                                                         |
|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
|   |  | и ракетках, со скакалкой. Обучение ударам ногами из различных положений по корпусу и простым атакам одиночными ударами. Растяжка: специальные упражнения для улучшения растяжки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |    |  |                                                      |                                                         |
| 4 |  | <p><b>ТТП.</b> Поведение спортсмена на соревнованиях и вне зала.</p> <p>Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.</p> <p>Техника ударов ногами, защита. Упражнения, подводящие для спарринга: тренировка на лапах, ракетках. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений.</p> <p>Отработка техники. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям.</p> <p>Боевые дистанции: изучить ближнюю, среднюю и дальнюю дистанцию. Атака ударом долле чаги ближней и дальней ногой.</p> <p>Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука. Изучение стоек: чарёт соги, нарани соги, анун соги, нюнча соги, мао соги. Удары рукой: баро чуруги, банде чуруги, сонкаль, сонкут тульки, сонкаль тереги, палькуп. Уровни: наджунде, каунде, нопунде. Блоки: хечо маки, сонкаль маки, ан пальмок макки, бакат пальмок макки, чугё макки, сан пальмок макки.</p> <p>Подготовка к аттестации на пояс – 8 - 7 гуп. Изучение туля Дан-Гун и До-Сан.</p> | 50 |  | Групповое учебно-тренировочное занятие, занятие игра | Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений |

|   |  |                                                                                                                                                                                                                                                     |            |  |                                   |  |                                          |
|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|-----------------------------------|--|------------------------------------------|
|   |  | Техника ударов руками и ногами, защита. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки. Классический спарринг – Самбо массоги. Упражнения, подводящие для спарринга. Спарринги, отработка спарринговой техники. |            |  |                                   |  |                                          |
| 5 |  | <b>Контрольные испытания.</b><br>Выполнение контрольных нормативов, аттестация на желтый или желто-зеленый пояс.                                                                                                                                    | 6          |  | Выполнение контрольных упражнений |  | Сдача контрольных нормативов             |
| 6 |  | <b>Итоговое занятие.</b> Открытое занятие для родителей, показательные выступления, подведение итогов за учебный год. Анкетирование.                                                                                                                | 2          |  | Показательное выступление         |  | Педагогический мониторинг, анкетирование |
|   |  | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                        | <b>144</b> |  |                                   |  |                                          |

### 2.6.3. Рабочая программа 3 года обучения (базовый уровень)

На базовый уровень сложности принимаются обучающиеся, успешно освоившие стартовый курс программы и обладающие необходимыми знаниями, навыками и техниками по тхэквондо.

На этом базовом уровне продолжают изучать: ударную технику ногами с разворотом, начинают изучать удары в прыжке и удары руками, блокирующую технику, тули на 6 - 5 гуп, классический спарринг на 2 шага и свободный спарринг.

**Цель программы:** Обучение технике и тактике тхэквондо; создание условий для развития духовно-нравственных, физических качеств обучающихся, мотивации к здоровому образу жизни, активной гражданской позиции.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- обучить базовым элементам тхэквондо;
- научить навыкам самообороны;
- обучить навыкам составления и выполнения разминки и выполнения комплексов корригирующих упражнений;

**Воспитательные**

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье;

- создавать условия для развития личности, ее нравственных, интеллектуальных, духовных и физических качеств для дальнейшей профессиональной ориентации в обществе;
- формировать коммуникативные качества, умение взаимодействовать со взрослыми в команде сверстников;
- создавать ситуацию успеха, повышения самооценки, личностной значимости и уверенности в себе.
- выявлять и поддерживать обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- формировать активную гражданскую позицию путем привлечения к социально-значимой и культурной деятельности учреждения и города.

#### **Развивающие:**

- укреплять сердечно-сосудистую и костную систему;
- развить физические качества: гибкость, выносливость, координацию, правильную осанку;
- развивать интерес к занятиям утренней гимнастикой, общеразвивающим и укрепляющим упражнениями, закаливанию;
- развивать интерес к занятиям тхэквондо и систематическим занятиям спортом.

### **Планируемые результаты программы 3 года обучения**

#### **Личностные**

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий тхэквондо, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные спортивные мероприятия, принимать участие в их проведении.

#### **Предметные:**

- обучающие освоят базовые понятия и термины тхэквондо, применять их в процессе совместных тренировок со своими сверстниками;
- овладеют навыками выполнения приемов тхэквондо, технико-тактических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- будут уметь максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по тхэквондо.
- будут уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.

#### **Метапредметные:**

- понимание тхэквондо как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии

здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
- правила профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

**Календарно-тематический план реализации  
дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо»  
3 год обучения (базовый уровень)  
(6 часов в неделю, 216 часа в год)**

| №<br>п/<br>п | Да<br>та | Тема занятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Коли<br>чест<br>во ча<br>сов | Время<br>прове<br>дения | Форма<br>занятия                                          | Мес<br>то<br>про<br>вед<br>ени<br>я | Форма<br>контро<br>ля                                      |
|--------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1            |          | <b>Вводное занятие.</b> Введение в программу. История развития тхэквондо. Инструктаж по общим мерам безопасности, ТБ во время занятий, правила поведения на занятиях по тхэквондо. Профилактика травматизма: причины возникновения травм. Виды травм и первая медицинская помощь. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задача и основное содержание. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Роль режима и питания. | 2                            |                         | Теорети<br>ческое<br>занятие                              |                                     | Педагоги<br>ческое<br>наблюда<br>ние                       |
| 2            |          | <b>ОФП.</b> Упражнения на развитие силы и выносливости: отжимания, приседание, пресс, спина. Подготовительные, специальные и общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения, различные формы ходьбы, бега, прыжков.                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 44                           |                         | Группо<br>вое<br>учебно-<br>трениро<br>вочное<br>занятие, |                                     | Педагоги<br>ческое<br>наблюда<br>ние,<br>анализ<br>выполне |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |  |                                                      |  |                                                         |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------|
|   | <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Средства разносторонней подготовки. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, преодоление веса и сопротивления партнера.</p> <p>Упражнения для развития растяжки – динамические, статические и статодинамические.</p> <p>Самостраховка. Акробатические упражнения: кувырки, кульбиты, перевороты, колесо.</p> <p>Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости.</p> <p>Упражнения для развития быстроты.</p> <p>ОФП - отжимания, приседание, пресс, спина.</p> <p>Подвижные и спортивные игры.</p>                                                   |    |  | занятие<br>игра                                      |  | ния<br>упражнений                                       |
| 3 | <p><b>СФП.</b> Общие сведения о строении организма человека. Упражнения для развития взрывной силы. Средства разносторонней подготовки. Удары рукой: баро чуруги, банде чуруги, сонкаль, сонкут тульки, сонкаль тереги, палькуп. Упражнения для развития ловкости, выносливости. Обучение ударам ногами из различных положений по корпусу и простым атакам одиночными ударами.</p> <p>Специальные имитационные упражнения в строю: с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.</p> <p>Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: тренировка на лапах и ракетках, со скакалкой. Обучение ударам ногами из различных положений по корпусу и простым атакам одиночными ударами.</p> | 64 |  | Групповое учебно-тренировочное занятие, занятие игра |  | Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |    |  |                                                      |  |                                                         |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------|
|   | Растяжка: специальные упражнения для улучшения растяжки. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |    |  |                                                      |  |                                                         |
| 4 | <p><b>ТТП.</b> Поведение спортсмена на соревнованиях и вне зала. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Техника ударов ногами, защита. Упражнения, подводящие для спарринга: тренировка на лапах, ракетках. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений. Отработка техники. Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Боевые дистанции: изучить ближнюю, среднюю и дальнюю дистанцию. Атака ударом долле чаги ближней и дальней ногой. Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука. Изучение стоек: чарёт соги, нарани соги, анун соги, нюнча соги, мао соги. Удары рукой: баро чуруги, банде чуруги, сонкаль, сонкут тульки, сонкаль тереги, палькуп. Уровни: наджунде, каунде, нопунде. Блоки: хечо маки, сонкаль маки, ан пальмок макки, бакат пальмок макки, чугё макки, сан пальмок макки.</p> | 98 |  | Групповое учебно-тренировочное занятие, занятие игра |  | Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений |

|   |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |  |                                   |                                          |
|---|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|-----------------------------------|------------------------------------------|
|   |  | Подготовка к аттестации на пояс – 6 - 5 гуп. Изучение туля Вон-Хе и Юль-Гок.<br>Техника ударов руками и ногами, защита. Контрудары на опережение, после блокирующих действий.<br>Защита уходами с линии атаки.<br>Классический спарринг – Ибо массоги. Упражнения, подводящие для спарринга. Спарринги, отработка спарринговой техники. |            |  |                                   |                                          |
| 5 |  | <b>Контрольные испытания.</b><br>Выполнение контрольных нормативов, аттестация на зеленый или зелено-синий пояс.                                                                                                                                                                                                                        | 6          |  | Выполнение контрольных упражнений | Сдача контрольных нормативов             |
| 6 |  | <b>Итоговое занятие.</b> Открытое занятие для родителей, показательные выступления, подведение итогов за учебный год. Анкетирование.                                                                                                                                                                                                    | 2          |  | Показательное выступление         | Педагогический мониторинг, анкетирование |
|   |  | <b>Итого</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>216</b> |  |                                   |                                          |

#### 2.6.4. Рабочая программа 4 года обучения (продвинутый уровень)

На продвинутый уровень сложности принимаются обучающиеся, успешно освоившие базовый курс данной программы и обладающие необходимыми знаниями, навыками и техниками по тхэквондо.

На продвинутом уровне совершенствуются все знания и навыки, которые были приобретены обучающимися на базовых уровнях. Происходит совершенствование физических качеств на основе общей физической подготовки и отработке различных техник в тхэквондо.

На данном уровне происходит увеличение мышечной нагрузки, усложнение терминологии, обучение ведению одношагового, двухшагового спарринга; приобретение соревновательного опыта, подготовленных предыдущим этапом обучения. Воспитанники совершенствуют, развивают и закрепляют социальные координационные навыки и умения.

На продвинутом уровне продолжают изучать: ударную технику ногами в прыжке, начинают изучать удары в прыжке с разворотом и удары руками, блокирующую технику, тули на 4 – 3 гуп, классический спарринг на 1 шаг и свободный спарринг.

**Цель программы:** Обучение технике и тактике тхэквондо; создание условий для развития духовно-нравственных, физических качеств

обучающихся, мотивации к здоровому образу жизни, профессиональному самоопределению и активной гражданской позиции.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

#### **Воспитательные**

- формировать стремление к здоровому образу жизни;
- создавать условия для развития личности, ее нравственных, интеллектуальных, духовных и физических качеств для дальнейшей профессиональной ориентации в обществе;
- формировать коммуникативные качества, умение взаимодействовать со взрослыми в команде сверстников;
- формировать активную гражданскую позицию путем привлечения к социально- значимой и спортивной деятельности учреждения и города.
- создавать ситуацию успеха, повышения самооценки, личностной значимости и уверенности в себе.

#### **Развивающие:**

- укрепить сердечно-сосудистую систему и костную систему;
- развить физические качества: гибкость, выносливость, координацию, правильную осанку;
- развивать интерес к самостоятельным занятиям утренней гимнастикой, общеразвивающим и укрепляющим упражнениями, закаливанию;
- совершенствовать жизненно-важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании;
- развивать интерес к занятиям тхэквондо и систематическим занятиям спортом.

### **Планируемые результаты программы 4 года обучения**

После завершения программы обучающиеся овладеют следующими компетенциями:

#### **Личностные:**

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- формирование общей культуры обучающихся, нравственных и этических чувств: любви к Родине, уважение к ее традициям, героическому прошлому, многонациональной культуре своего народа;
- формирование навыков общения и сотрудничества со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, творческой и социально-значимой деятельности;
- формирование осознанного отношения к здоровому образу жизни, а также к собственному труду, к самопознанию и саморазвитию;

- формирование гражданской и социальной активности.

#### **Предметные:**

- овладеют основными техниками тхэквондо, приемами самообороны;
- развитие специальных физических качеств;
- приобретение знаний о ведении ЗОЖ и способах двигательной деятельности, умение творчески и практически применять их в повседневной жизни для самостоятельных занятий физической культурой;
- приобретение и накопление соревновательного опыта;

#### **Метапредметные:**

- формирование физических качеств: гибкость, сила мышц, выносливость, координация, правильная осанка;
- формирование умения ориентироваться в мире современных профессий в сфере фитнеса и спорта;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми.

### **Календарно-тематический план реализации дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо» 4 год обучения (продвинутый уровень) (6 часов в неделю, 216 часа в год)**

| <b>№<br/>п/<br/>п</b> | <b>Да<br/>та</b> | <b>Тема занятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Коли<br/>чест<br/>во ча<br/>сов</b> | <b>Время<br/>прове<br/>дения</b> | <b>Форма<br/>занятия</b>     | <b>Мес<br/>то<br/>про<br/>вед<br/>ени<br/>я</b> | <b>Форма<br/>контро<br/>ля</b>       |
|-----------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 1                     |                  | <b>Вводное занятие.</b> Введение в программу. История развития тхэквондо. Инструктаж по общим мерам безопасности, ТБ во время занятий, правила поведения на занятиях по тхэквондо. Профилактика травматизма: причины возникновения травм. Виды травм и первая медицинская помощь. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задача и основное содержание. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Роль режима и питания. | 2                                      |                                  | Теорети<br>ческое<br>занятие |                                                 | Педагоги<br>ческое<br>наблюда<br>ние |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |  |                                                      |                                                         |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 2 | <p><b>ОФП.</b> Упражнения на развитие силы и выносливости: отжимания, приседание, пресс, спина. Подготовительные, специальные и общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения, различные формы ходьбы, бега, прыжков. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Средства разносторонней подготовки. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения для развития растяжки – динамические, статические и статодинамические. Самостраховка. Акробатические упражнения: кувырки, кульбиты, перевороты, колесо. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, гибкости, выносливости. Упражнения для развития быстроты. ОФП - отжимания, приседание, пресс, спина. Подвижные и спортивные игры.</p> | 30 |  | Групповое учебно-тренировочное занятие, занятие игра | Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений |
| 3 | <p><b>СФП.</b> Общие сведения о строении организма человека. Упражнения для развития взрывной силы. Средства разносторонней подготовки. Упражнения для развития ловкости, выносливости. Обучение ударам ногами из различных положений по корпусу и простым атакам одиночными ударами. Специальные имитационные упражнения в строю: с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Упражнения для развития взрывной силы. Специальные упражнения для развития специальной ударной</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 56 |  | Групповое учебно-тренировочное занятие, занятие игра | Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений |

|   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |     |  |                                                             |  |                                                                |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|-------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------|
|   | <p>выносливости: тренировка на лапах и ракетках, со скакалкой. Обучение ударам ногами из различных положений по корпусу и простым атакам одиночными ударами. Растяжка: специальные упражнения для улучшения растяжки. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |     |  |                                                             |  |                                                                |
| 4 | <p><b>ТТП.</b> Поведение спортсмена на соревнованиях и вне зала. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Техника ударов ногами, защита. Упражнения, подводящие для спарринга: тренировка на лапах, ракетках, щитах и грушах. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Двойки руками. Удары ногами из различных положений. Отработка техники. Связки ударов рук и ног. Обучение защитным действиям. Атака и защита только боковыми ударами ног и рук. Атака и защита только прямыми ударами ног и рук. Комбинирование прямых и боковых ударов. Изучение техники: стойки, ударов, блоков, уровней. Подготовка к аттестации на пояс – 4 - 3 гуп. Изучение туля Джун-Гун и Тэ-Ге. Техника ударов руками и ногами, защита. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки. Ильбо массоги. Упражнения, подводящие для спарринга. Спарринги, отработка спарринговой техники. Изучение новой дисциплины «Специальная техника». Техника ударов ногами в</p> | 120 |  | <p>Групповое учебно-тренировочное занятие, занятие игра</p> |  | <p>Педагогическое наблюдение, анализ выполнения упражнений</p> |

|   |  |                                                                                                                                      |            |  |                                   |  |                                          |
|---|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--|-----------------------------------|--|------------------------------------------|
|   |  | прыжке. Техника ударов ногами с разворотом в прыжке. Техника и тактика в тхэквондо.                                                  |            |  |                                   |  |                                          |
| 5 |  | <b>Контрольные испытания.</b><br>Выполнение контрольных нормативов, аттестация на синий или сине-красный пояс.                       | 6          |  | Выполнение контрольных упражнений |  | Сдача контрольных нормативов             |
| 6 |  | <b>Итоговое занятие.</b> Открытое занятие для родителей, показательные выступления, подведение итогов за учебный год. Анкетирование. | 2          |  | Показательное выступление         |  | Педагогический мониторинг, анкетирование |
|   |  | <b>Итого</b>                                                                                                                         | <b>216</b> |  |                                   |  |                                          |

## 2.7. Рабочая программа воспитания

Рабочая программа воспитания реализуется в рамках дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо» и составлена на основе программы воспитания МБУ ДО ДДТ Советского района г. Ростова-на-Дону.

Данная программа направлена на формирование навыков здорового образа жизни; мотивацию подрастающего поколения к познанию, творчеству, труду, спорту; на духовно- нравственное развитие, социализацию, профессиональную ориентацию.

Реализация программы поможет приобщить обучающихся к общей и информационной культуре, а также культуре здорового и безопасного образа жизни. Реализация рабочей программы поможет решить целый ряд педагогических задач:

- выявить и развить творческие способности обучающихся;
- сформировать нравственные качества личности посредством интеграции общечеловеческих ценностей в содержание образовательного процесса;
- сформировать в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;
- сформировать у обучающегося способность к рефлексии и самоанализу;
- сформировать навыки здорового образа жизни.

Мероприятия программы помогут:

- создать доброжелательную и комфортную атмосферу, способствующую сплочению коллектива;
- создать «ситуацию успеха» для каждого обучающегося, что поможет детям поверить в свои силы и стремиться к самосовершенствованию;
- использовать различные формы воспитательной работы, в которых каждый обучающийся мог бы приобрести социальный опыт, пробуя себя в разных социальных ролях.

Очень важное значение в воспитательной работе объединении тхэквондо имеют традиционные мероприятия. Они дают возможность сплотить коллектив, выявить одаренных обучающихся, повысить мотивацию к занятиям тхэквондо, создать

ситуацию успеха.

Объединение тхэквондо участвует в соревнованиях, фестивалях, семинарах и мастер-классах проводимых Ростовской областной федерацией по тхэквондо традиционно с привлечением участников из различных городов Юга России:

- Чемпионат и Первенство Ростовской области;
- Чемпионат и Первенство г. Ростова-на-Дону;
- Кубок Дона;
- Фестиваль цветных поясов;
- Судейские и технические семинары под руководством Мастеров тхэквондо;
- Мастер-классы с Чемпионами Мира.

Соревнования проводятся с целью проверки уровня спортивной подготовки, присуждения разрядов по данному виду спорта, выявления талантливых обучающихся и обмену опытом показательных выступлений, общению спортсменов из разных городов.

Семинары и Мастер-классы в основном носят обучающий характер с элементами повышения техники тхэквондо.

### **Цель, задачи и результаты воспитательной работы.**

**Цель:** создание условий для формирования духовно-нравственной, творческой и физически здоровой личности, готовой к активному проявлению значимых качеств и умений в различных сферах жизни и профессиональной карьере.

#### **Задачи:**

- формировать коммуникативные способности;
- формировать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать чувство ответственности, силу воли, дисциплинированность и ответственность;
- создавать условия для развития личности, ее нравственных, интеллектуальных, духовных и физических качеств, для дальнейшей профессиональной ориентации в обществе;
- прививать интерес к занятиям тхэквондо;
- формировать активную гражданскую позицию путем привлечения к социально-значимой, спортивной и культурной деятельности учреждения и региона.

#### **Направления воспитательной программы:**

- Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявления и поддержки талантливых детей;
- Духовно-нравственное, физическое, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся;
- Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация;
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности.

#### **Формы и методы воспитательной работы**

- коллективная творческая деятельность (работа в команде над проектами);
- конкурсы онлайн и офлайн;
- мастер-классы;
- игровые и тренинговые занятия;

- показательные выступления;
- участие в социально-значимых мероприятиях, акциях, посвященных Дню пожилого человека, Дню матери, Дню защитников Отечества, Дню победы и т.д.

### **Работа с родителями.**

Целью взаимодействия с родителями является: установление заинтересованного диалога и сотрудничества, перерастающего в активную помощь, направленную на обеспечение главной функции воспитательной системы – развитость, целостность личности обучающегося. Одна из задач деятельности педагога – установление партнерских отношений с родителями ради успешности конкретного ребенка, как залог успешности воспитания. Основным направлением работы с семьей являются: родительские собрания, включение родителей в различные виды деятельности.

Организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации):

- помощь в создании портфолио на одаренных обучающихся;
- включение талантливых детей и молодежи в региональную базу данных талантливых детей и молодежи, достижения которых соответствуют условиям, определенными региональными нормативными актами;
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года).

### **Планируемые результаты программы:**

- формирование любви к своей области и Отечеству, уважение к её прошлому и настоящему, культуре и духовным традициям;
- формирование интереса к познанию мира, осознание ценности труда и творчества;
- желание обучаться, осознание важности образования и самообразования для жизни и деятельности, способность применять полученные знания на практике и профессиональной карьере;
- развитие социальной активности, соизмерение своих поступков с нравственными ценностями;
- уважение других людей, умение вести конструктивный диалог, достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов;
- ориентирование в мире современных профессий;
- осознание важности ведения здорового образа жизни.

### **Календарный план воспитательной работы:**

| Сроки проведения | Воспитательные мероприятия с обучающимися и родителями. | Социально-значимые мероприятия различного уровня | Конкурсные мероприятия, выставки, фестивали и соревнования различного уровня |
|------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                                         |                                                  |                                                                              |

|                 |                                                                                                                                                                      |                                                                                               |                                                                                         |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>СЕНТЯБРЬ</b> | Практикум по культуре общения: «Мы и культура», #Давай дружить (гостиная знакомств, игры на знакомство, инсценировка этических правил, беседы о культуре поведения). | День открытых дверей: оформление выставки, раздача визиток, проведение мастер-классов, запись | Региональный технический семинар                                                        |
|                 | Уроки безопасности («Один дома», «Правила для пешеходов»).                                                                                                           | Мастер-классы с целью набора обучающихся и рекламы деятельности учреждения                    |                                                                                         |
|                 | Декада профориентации «Поделись своим знанием» супервизорство – привлечение тренеров и чемпионов Мира).                                                              |                                                                                               |                                                                                         |
|                 | Родительское собрание: Информация о работе, знакомство с программой.                                                                                                 |                                                                                               | Региональный судейский семинар                                                          |
| <b>ОКТАБРЬ</b>  | День уважения к старшему поколению: беседа с обучающимися об уважительном отношении составление списка добрых дел.                                                   |                                                                                               | Участие в акции «Мой папа самый лучший!»                                                |
|                 | Участие в Осенней неделе здоровья": Профилактическая беседа «Все в твоих руках» о формировании навыков ЗОЖ.                                                          | Участие в конкурсе видеороликов, посвященных ЗОЖ.                                             | Чемпионат и Первенство Ростовской области по тхэквондо по программе формальный комплекс |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                      |                                                                                       |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|                | «ВРЕМЯ СПОРТА» - беседа с презентацией о развитии тхэквондо в Ростове-на-Дону, развитие спорта в регионе, знакомство с именитыми спортсменами Ростовской области, достигшими спортивных результатов. Мастер-классы от тренеров, чемпионов Мира. |                                                                                                                                      |                                                                                       |
| <b>НОЯБРЬ</b>  | 4 ноября – День народного единства. Тематический час «Все мы разные, но все мы вместе»: профилактика экстремизма, формирование толерантности.                                                                                                   |                                                                                                                                      | Чемпионат и Первенство Ростовской области по тхэквондо по программе весовая категория |
|                | <b>ДЕНЬ МАТЕРИ:</b><br>беседа с обучающимися.<br>«Мамы всякие важны, мамы всякие нужны»: выступление обучающихся с презентациями о профессиях мам.                                                                                              | Участие в праздничном онлайн-концерте, посвященном международному Дню матери «Мама – главное слово в нашей судьбе!» (онлайн, офлайн) |                                                                                       |
| <b>ДЕКАБРЬ</b> | «Сигарета – враг здоровью»: беседа по профилактике вредных привычек.                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                      |                                                                                       |
|                | <b>АКЦИЯ «МЫ - ГРАЖДАНЕ РОССИИ»</b><br>«День Героев Отечества» - уроки патриотизма.                                                                                                                                                             |                                                                                                                                      | Фестиваль восточных единоборств                                                       |
|                | «Новый год – семейный праздник:<br>Беседа о традициях семейного празднования.                                                                                                                                                                   | Новогоднее онлайн поздравление секции                                                                                                |                                                                                       |

|                |                                                                                                                                                                  |                                                                                   |                                             |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>ЯНВАРЬ</b>  | «Антидопинг» – что это такое, его значение в жизни спортсмена. Вред или польза. Беседа для обучающихся старших групп секции.                                     |                                                                                   |                                             |
| <b>ФЕВРАЛЬ</b> | АКЦИЯ «ОТЕЧЕСТВУ ВЕРНЫ» «Уроки мужества», посвященные Дню защитника Отечества.                                                                                   | Челлендж видео поздравлений, выступлений и чтения стихов обучающимися             | Кубок учителя Шер                           |
|                | Профилактическая беседа «Безопасный лёд», «Наша безопасность»                                                                                                    |                                                                                   |                                             |
| <b>МАРТ</b>    | АКЦИЯ «8 марта – день особый!»:<br>Беседа из истории праздника, изготовление тематических рисунков Ликбез из истории спорта «Женщины в спорте»                   | Онлайн поздравление мам и бабушек                                                 | Кубок Дона по программе формальный комплекс |
| <b>АПРЕЛЬ</b>  | АКЦИЯ «ТХЭКВОНДО ЗА ЗОЖ!», посвященная зимнему Дню здоровья: беседа по пропаганде ЗОЖ, ИММУНИТЕТ, как средство защиты нашего организма. Профилактическая беседа. |                                                                                   | Кубок Дона по программе весовая категория   |
|                | ДЕНЬ КОСМОНАВТИКИ<br>Беседа из истории праздника.                                                                                                                | Участие в Акции «Поехали..»                                                       |                                             |
|                | Всемирный ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ:<br>«Твое здоровье в твоих руках»:<br>«Я тот – что ем!»,<br>«Эмоции – психика – наши болезни!» (беседы о здоровом образе жизни).         |                                                                                   |                                             |
|                | АКЦИЯ «НИКТО НЕ ЗАБЫТ – НИЧТО НЕ ЗАБЫТО» - Мероприятия, посвященные победе в ВОВ:                                                                                | Участие в Акциях, посвященных Дню Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945: |                                             |

|               |                                                                                                    |                                                                       |                                                          |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|               | Уроки ПАМЯТИ: беседа, изготовление символов Победы; Экскурсия к мемориалу «Вечный огонь».          | «Георгиевская ленточка, Стена памяти, Одна на всех, Бессмертный полк» |                                                          |
|               | Профилактическая беседа «Внимание, дорога!» с обучающимися на занятиях (перед летними каникулами). |                                                                       | Фестиваль цветных поясов                                 |
|               | Итоговое и отчетное занятие с приглашением родителей.                                              |                                                                       |                                                          |
| <b>ИЮНЬ</b>   | Спортивный праздник, посвященный Дню защиты детей. Спортивный праздник, посвященный Дню России.    | Участие в городском Дне защиты детей показательные выступления        |                                                          |
| <b>АВГУСТ</b> | Спортивный праздник, посвященный Дню физкультурника                                                | Участие в Дне Физкультурника на городской площадке                    | Областные учебно-тренировочные сборы Федерации ТХЭКВОНДО |

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Учебно-методическая литература для педагога:

1. Ашмарин Б.А. «Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании». – М.: Физкультура и спорт, 2010, с.113-127.
2. Бартош «Школа тренера». – М.: Боевые искусства мира, 2009, с.105
3. Вудман «Техника боя в тхэквондо». – М.: Тхэквондо, 2008, с.45-46, 48-50.
4. Вон Кью Кит «Тхэквондо на современном этапе». – М.: Издательство.
5. Грошеников «Школа выживания». – М.: Кунг-фу, 2009, с.30-32.
6. Дектярев И.П. «Тхэквондо» – М.: Физкультура и спорт, 2007, с.233-240.
7. Мартынов М.С. Разработка специальных комплексов для оптимизации тренировочного процесса юных спортсменов в тхэквондо при подготовке в экологических условиях жаркого и влажного климата//Современные технологии оптимизации тренировочного процесса спортсменов. - М., РГАФК, 2009 - С.15-17.
8. Мартынов М.С. Комплексные исследования по оптимизации тренировочного процесса юных спортсменов в тхэквондо в экологических условиях жаркого и влажного климата//Современные технологии оптимизации тренировочного процесса спортсменов. - М., РГАФК, 2009 - С.19-21.
9. Мартынов М.С. Формирование комплексов исследовательских методик для изучения динамики работоспособности юных спортсменов при подготовке в экологических условиях жаркого и влажного климата//Современные технологии оптимизации тренировочного процесса спортсменов. - М., РГАФК, 2009. - С.23-25.
10. Мартынов М.С. Оптимизация тренировочного процесса юных спортсменов при занятиях тхэквондо в экологических условиях жаркого и влажного климата (научно-практические рекомендации) - М., РГАФК, 2009.- 19 с.
11. Чой Хонг Хи. Энциклопедия таэквон-до / Чой Хонг Хи. – М.: Международные отношения, 1991. – 765 с.
12. Медведев А.Н. «Универсальная боевая система». – М.: Боевые искусства мира, 2009, с.96.
13. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных программ в учреждениях дополнительного образования от 08.06.2018 г. № 46-63-661/8.
14. Оногченко «Оригинальные школы боя». – М.: Боевые искусства мира, 2010, с.25-26, 35- 36.
15. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Физкультура и Спорт. – 2009. – 160 с.
16. Филин В.П., Фомин Н.А. «Основы юношеского спорта». – М.: Физкультура и спорт, 2009, с.126,157.
17. Хэппи Гровер «Будо». – М.: Боевые искусства мира, 2010, с.37-40.
18. Адашкявичене С. В. Спортивные игры и спортивные упражнения для детей. – М.: Просвещение, 2002 г.
19. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания

- детей. – М.: Просвещение, 1986 г.
20. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Курамшина Ю. Ф. – М.: Советский спорт, 2003 г.
  21. Назаренко М. В. «ТАЭКВОН-ДО (И.Т.Ф.)-методика обучения», Санкт-Петербург, СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2004 год.
  22. Соколов И. С. «Основы таэквон-до», Москва «Советский спорт», 1994 год.
  23. Чой Хонг Хи. Таэквон-до. Корейское искусство самообороны. Торонто, 1972 год.
  24. Официальный сайт Федерации Тхэквондо России. <http://www.itf-russia.com/>;
  25. Группа Вконтакте <https://vk.com/russiantaekwondofederation>;
  26. Интернет ресурс информационно-правовой ресурс «ГАРАНТ»:  
<http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70426902/#ixzz3SlwbaVEi>

# ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

## Диагностический материал.

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ

| Контрольные упражнения                                       | 4<br>уровень<br>(баллы) |      |      | 3<br>уровень<br>(баллы) |      |      | 2<br>уровень<br>(баллы) |      |      | 1<br>уровень<br>(баллы) |      |      |
|--------------------------------------------------------------|-------------------------|------|------|-------------------------|------|------|-------------------------|------|------|-------------------------|------|------|
|                                                              |                         |      |      |                         |      |      |                         |      |      |                         |      |      |
| Комплексное силовое упражнение 30сек+30сек**                 | 56                      | 62   | 66   | 62                      | 68   | 72   | 70                      | 74   | 78   | 72                      | 76   | 82   |
| Подтягивание на перекладине,<br>Девушки на изгой перекладине | 12                      | 14   | 16   | 14                      | 16   | 18   | 16                      | 18   | 20   | 18                      | 20   | 22   |
| Прыжок в длину с места (см)                                  | 190                     | 200  | 210  | 200                     | 210  | 220  | 210                     | 220  | 230  | 210                     | 220  | 230  |
| Бег 30 м                                                     | 5.3                     | 5.0  | 4.8  | 5.7                     | 5.2  | 4.7  | 5.1                     | 4.7  | 4.4  | 5.1                     | 4.7  | 4.4  |
| Бег 3000 м (мин)                                             | 14.5                    | 14.2 | 13.5 | 14.3                    | 13.5 | 13.2 | 14.0                    | 13.0 | 12.2 | 14.0                    | 13.0 | 12.2 |
| Бег 2000 м                                                   |                         |      | 5    |                         |      |      |                         |      |      |                         |      |      |
| Челночный бег 4x20м (сек)                                    | 22.2                    | 22.0 | 21.5 | 20.0                    | 19.0 | 18.2 | 18.3                    | 18.0 | 17.3 | 18.0                    | 17.3 | 17.0 |
| Гибкость (наклон туловища вперёд (см))                       | 5                       | 6    | 8    | 5                       | 7    | 9    | 6                       | 8    | 10   | 6                       | 8    | 10   |

### Контрольные испытания и контрольно-переводные нормативы по виду спорта «тхэквондо» для зачисления и перевода на 1-2 год обучения

| № п/п                                                                                  | Упражнения                                                                                   | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|                                                                                        |                                                                                              |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы» |                                                                                              |                   |                           |         |                              |         |
| 1.1.                                                                                   | Бег на 30 м                                                                                  | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|                                                                                        |                                                                                              |                   | 6,9                       | 7,1     | 6,7                          | 6,8     |
| 1.2.                                                                                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                               | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                                                                        |                                                                                              |                   | 7                         | 4       | 10                           | 6       |
| 1.3.                                                                                   | Челночный бег 3x10 м                                                                         | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|                                                                                        |                                                                                              |                   | 10,3                      | 10,6    | 10,0                         | 10,4    |
| 1.4.                                                                                   | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук) | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                                                                        |                                                                                              |                   | 1                         |         | 2                            |         |
| 1.5.                                                                                   | Прыжок в длину с места                                                                       | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |

|      |                                                           |                |          |     |          |     |
|------|-----------------------------------------------------------|----------------|----------|-----|----------|-----|
|      | толчком двумя ногами                                      |                | 110      | 105 | 120      | 115 |
| 1.6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |     | не менее |     |
|      |                                                           |                | 21       | 18  | 24       | 21  |

## 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»

|      |                                                                                              |                |          |     |          |     |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-----|----------|-----|
| 2.1. | Бег на 30 м                                                                                  | с              | не более |     | не более |     |
|      |                                                                                              |                | 6,2      | 6,4 | 6,0      | 6,2 |
| 2.2. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                                    | количество раз | не менее |     | не менее |     |
|      |                                                                                              |                | 27       | 24  | 32       | 27  |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                               | количество раз | не менее |     | не менее |     |
|      |                                                                                              |                | 10       | 5   | 13       | 7   |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук) | количество раз | не менее |     | не менее |     |
|      |                                                                                              |                | 1        |     | 2        |     |
| 2.5. | Челночный бег 3х10 м                                                                         | с              | не более |     | не более |     |
|      |                                                                                              |                | 9,6      | 9,9 | 9,3      | 9,5 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                  | см             | не менее |     | не менее |     |
|      |                                                                                              |                | 130      | 120 | 140      | 130 |

## 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»

|      |                                   |        |          |      |
|------|-----------------------------------|--------|----------|------|
| 3.1. | Бег на 1000 м                     | мин, с | не более |      |
|      |                                   |        | 7.10     | 7.35 |
| 3.2. | Непрерывный бег в свободном темпе | мин    | не более |      |
|      |                                   |        | 10       |      |

## 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»

|      |                                               |        |          |      |
|------|-----------------------------------------------|--------|----------|------|
| 4.1. | Бег на 1000 м                                 | мин, с | не более |      |
|      |                                               |        | 6.10     | 6.30 |
| 4.2. | Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) | мин    | не более |      |
|      |                                               |        | 18       | 19   |

**Контрольные испытания и контрольно-переводные нормативы  
по виду спорта «Тхэквондо» для зачисления и перевода  
на 3-4 год обучения**

| N<br>п/п                                                                                                                                                                             | Упражнения                                                                                   | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                                                                                                                                                      |                                                                                              |                      | юноши    | девушки |
| 1 Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «формальные комплексы»                                                                                             |                                                                                              |                      |          |         |
| 1.1.                                                                                                                                                                                 | Бег на 30 м                                                                                  | с                    | не более |         |
|                                                                                                                                                                                      |                                                                                              |                      | 6,0      | 6,2     |
| 1.2.                                                                                                                                                                                 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)                                 | количество раз       | не менее |         |
|                                                                                                                                                                                      |                                                                                              |                      | 29       | 26      |
| 1.3.                                                                                                                                                                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                               | количество раз       | не менее |         |
|                                                                                                                                                                                      |                                                                                              |                      | 13       | 7       |
| 1.4.                                                                                                                                                                                 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук) | см                   | не менее |         |
|                                                                                                                                                                                      |                                                                                              |                      | 2        |         |
| 1.5.                                                                                                                                                                                 | Челночный бег 3x10 м                                                                         | с                    | не более |         |
|                                                                                                                                                                                      |                                                                                              |                      | 9,3      | 9,5     |
| 1.6.                                                                                                                                                                                 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                  | см                   | не менее |         |
|                                                                                                                                                                                      |                                                                                              |                      | 140      | 130     |
| 1.7.                                                                                                                                                                                 | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                  | количество раз       | не менее |         |
|                                                                                                                                                                                      |                                                                                              |                      | 3        | -       |
| 1.8.                                                                                                                                                                                 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                                        | количество раз       | не менее |         |
|                                                                                                                                                                                      |                                                                                              |                      | 11       | 9       |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный» |                                                                                              |                      |          |         |
| 2.1.                                                                                                                                                                                 | Бег на 30 м                                                                                  | с                    | не более |         |
|                                                                                                                                                                                      |                                                                                              |                      | 5,5      | 5,8     |
| 2.2.                                                                                                                                                                                 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                                    | количество раз       | не менее |         |
|                                                                                                                                                                                      |                                                                                              |                      | 32       | 28      |
| 2.3.                                                                                                                                                                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                               | количество раз       | не менее |         |
|                                                                                                                                                                                      |                                                                                              |                      | 18       | 9       |
| 2.4.                                                                                                                                                                                 | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук) | количество раз       | не менее |         |
|                                                                                                                                                                                      |                                                                                              |                      | 2        |         |
| 2.5.                                                                                                                                                                                 | Челночный бег 3x10 м                                                                         | с                    | не более |         |
|                                                                                                                                                                                      |                                                                                              |                      | 8,7      | 9,1     |
| 2.6.                                                                                                                                                                                 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                  | см                   | не менее |         |
|                                                                                                                                                                                      |                                                                                              |                      | 160      | 145     |
| 2.7.                                                                                                                                                                                 | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                  | количество раз       | не менее |         |
|                                                                                                                                                                                      |                                                                                              |                      | 4        | -       |
| 2.8.                                                                                                                                                                                 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                                        | количество раз       | не менее |         |
|                                                                                                                                                                                      |                                                                                              |                      | -        | 11      |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины                                                                                                             |                                                                                              |                      |          |         |

| «формальные комплексы»                                                                                                                                                                     |                                               |                                                    |          |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------|-------|
| 3.1.                                                                                                                                                                                       | Бег на 1000 м                                 | мин, с                                             | не более |       |
|                                                                                                                                                                                            |                                               |                                                    | 5,50     | 6,20  |
| 3.2.                                                                                                                                                                                       | Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) | мин, с                                             | не более |       |
|                                                                                                                                                                                            |                                               |                                                    | 16,00    | 17,30 |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования», «разбивание досок»,» специальная техника», «спарринг постановочный» |                                               |                                                    |          |       |
| 4.1.                                                                                                                                                                                       | Бег на 1500 м                                 | мин, с                                             | не более |       |
|                                                                                                                                                                                            |                                               |                                                    | 8,05     | 8,29  |
| 4.2.                                                                                                                                                                                       | Кросс на 3 км (бег по пересеченной месности)  | мин, с                                             | не более |       |
|                                                                                                                                                                                            |                                               |                                                    | 17,30    | 20,00 |
| 5. Уровень спортивной квалификации                                                                                                                                                         |                                               |                                                    |          |       |
| 5.1.                                                                                                                                                                                       | Учебно-тренировочный этап 1 год обучения      | 10-9 гып – белый пояс, белый пояс -желтая риска    |          |       |
| 5.2.                                                                                                                                                                                       | Учебно-тренировочный этап 2 год обучения      | 8-7 гып – желтый пояс, желтый пояс - зеленая риска |          |       |
| 5.3.                                                                                                                                                                                       | Учебно-тренировочный этап 3 год обучения      | 6-5 гып – зеленый пояс, зеленый пояс – синяя риска |          |       |
| 5.4.                                                                                                                                                                                       | Учебно-тренировочный этап 4 год обучения      | 4-3 гып – синий пояс, синий пояс – красная риска   |          |       |

Обучающимся в зачет идут результаты тестов по ОФП и СФП.

*По технико-тактической подготовке.* Знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

*По психологической подготовке.* Соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

*По теоретической подготовке.* Знать и уметь применять на практике программный материал.

**Комплексы контрольных упражнений**  
**для оценки результатов освоения обучающимися дополнительной**  
**общеразвивающей программы**  
**по виду спорта «тхэквондо»**

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП:

| Виды тестов                                              | балл | 6-7  | 8    | 9    | 10   | 11   | 12   | 13   | 14  | 15  | 16  | 17  |
|----------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|-----|-----|-----|
| Челночный бег 3*10 м                                     | 5    | 10,0 | 9,5  | 9,4  | 9,3  | 9,1  | 8,9  | 8,8  | 8,6 | 8,5 | 8,5 | 8,4 |
|                                                          | 4    | 10,6 | 9,9  | 10,0 | 9,8  | 9,6  | 9,5  | 9,4  | 9,3 | 9,3 | 8,9 | 9,0 |
|                                                          | 3    | 11,7 | 11,2 | 10,8 | 10,4 | 10,1 | 10,0 | 10,0 | 9,9 | 9,7 | 9,5 | 9,5 |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 5    | 13   | 13   | 14   | 14   | 15   | 15   | 16   | 16  | 16  | 16  | 16  |
|                                                          | 4    | 8    | 8    | 9    | 9    | 10   | 10   | 11   | 11  | 11  | 12  | 12  |
|                                                          | 3    | 2    | 2    | 3    | 3    | 3    | 3    | 4    | 4   | 4   | 4   | 4   |
| Подъемы туловища из Положения лежа на спине (за 30 с)    | 5    | 20   | 21   | 22   | 23   | 24   | 25   | 26   | 27  | 28  | 29  | 30  |
|                                                          | 4    | 16   | 17   | 18   | 19   | 20   | 21   | 22   | 23  | 24  | 25  | 26  |
|                                                          | 3    | 13   | 14   | 15   | 16   | 17   | 18   | 19   | 20  | 21  | 22  | 23  |

**Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.**

- *Челночный бег 3\*10 м* выполняется из исходного положения «Высокий старт». На ровной площадке отмеряется дистанция 10 метров; проводится четко видимая линия старта и финиша; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую обучающийся должен коснуться линии рукой; касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, обучающийся должен развернуться и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.
- *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.* Измерительную линейку прикрепить вертикально к гимнастической скамье. Обучающийся принимает исходное положение, носки и пятки на ширине плеч, параллельно (10-15 см). Носки не должны выходить за край гимнастической скамьи. Тестируемый выполняет два наклона, скользя по линейке пальцами рук. На третьем наклоне обучающийся старается максимально наклониться вперед и зафиксировать положение на 2 секунды. Результат определяется величиной гибкости в сантиметрах.
- *Подъемы туловища из положения лежа на спине (за 30 с).* Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Обучающийся выполняет максимальное количество подъемов туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер или коленей с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища.

**АНКЕТА**

**«Ты и твоё здоровье»**

| Анкета<br>«Ты и твоё здоровье»<br>Ф.И.                                                              | Анкета<br>«Ты и твоё здоровье»<br>Ф.И.                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Секция                                                                                              | Секция                                                                                              |
| 1. Что такое «здоровый образ жизни»?                                                                | 1. Что такое «здоровый образ жизни»?                                                                |
|                                                                                                     |                                                                                                     |
|                                                                                                     |                                                                                                     |
| 2. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?<br>а) отличное<br>б) хорошее<br>в) не очень хорошее | 2. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?<br>а) отличное<br>б) хорошее<br>в) не очень хорошее |
| 3. Как Вы заботитесь о своем здоровье?                                                              | 3. Как Вы заботитесь о своем здоровье?                                                              |
|                                                                                                     |                                                                                                     |
|                                                                                                     |                                                                                                     |
|                                                                                                     |                                                                                                     |
| 4. Есть ли у вас вредные привычки и как Вы с ними боретесь?                                         | 4. Есть ли у вас вредные привычки и как Вы с ними боретесь?                                         |
|                                                                                                     |                                                                                                     |
|                                                                                                     |                                                                                                     |
|                                                                                                     |                                                                                                     |
|                                                                                                     |                                                                                                     |
| 5. Помогают ли ваши занятия в объединении «ТХЭКВОНДО»<br>а) укреплять Ваше здоровье? _____<br>—     | 5. Помогают ли ваши занятия в объединении «ТХЭКВОНДО»<br>а) укреплять Ваше здоровье? _____<br>—     |
| б) повышать Ваше настроение? _____                                                                  | б) повышать Ваше настроение? _____<br>_____                                                         |

|                                           |                                           |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------|
|                                           | <b>в) улучшать Ваше<br/>самочувствие?</b> |
|                                           |                                           |
| <b>в) улучшать Ваше<br/>самочувствие?</b> |                                           |
|                                           |                                           |

## **ИНСТРУКЦИЯ №1**

### **Инструкция по охране труда и технике безопасности на занятиях в спортивном зале для педагога**

#### **Общие требования**

##### **I. Требования безопасности.**

1.1. Вход в спортивный зал без руководителя секции запрещается.

##### **II. Требования безопасности перед началом проведения занятий спортивных секций.**

2.1. Проверить чистоту помещения, наличие посторонних предметов, которые могут помешать во время занятий.

2.2. Обеспечить готовность спортивных снарядов к безопасным занятиям и проветрить помещение.

2.3. Подготовить аптечку для своей секции.

2.4. Провести инструктаж по технике безопасности на занятиях.

##### **III. Требования безопасности во время проведения занятий спортивных секций.**

3.1. Сообщить учащимся тему занятий.

3.2. Проверить чистоту и исправность спортивной формы учащихся.

3.3. До конца занятий никто не имеет права покидать место занятий без разрешения руководителя занятия

##### **IV. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях.**

4.1. В случае травмы учащихся, занятия прекращаются.

4.2. Руководитель занятий сообщает администрации о происшествии, оказывает пострадавшему доврачебную помощь, сообщает родителям и при необходимости вызывает «скорую помощь».

4.3. В случае пожара руководитель занятий принимает меры по эвакуации из здания. Далее действует согласно инструкции при пожаре.

##### **V. Требования безопасности по окончании занятий.**

5.1. Проверить как оденутся дети.

5.2. Проследить уход детей.

5.3. Выключить освещение и сдать помещение дежурному по школе.

Педагоги дополнительного образования \_\_\_\_\_

## **ИНСТРУКЦИЯ № 2**

### **Инструкция по охране труда и технике безопасности на занятиях в спортивном зале для обучающихся**

#### **I. Общие требования безопасности**

- 1.1. К занятиям спортом допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. Занятия проводятся в специальной одежде и обуви.
- 1.3. Обучающиеся должны соблюдать правила поведения и правила личной гигиены.
- 1.4. Опасность возникновения травм:
  - при выполнении упражнений без разминки;
  - при столкновениях;
  - при падении на скользком, мокром полу.

#### **II. Требования безопасности во время занятий**

- 2.1. Надеть форму и обувь, установленную для занятий.
- 2.2. Запрещается входить в зал без разрешения педагога.
- 2.3. Внимательно слушать и выполнять все указания педагога во время занятия.
- 2.4. Избегать столкновений и падений во время разминки.
- 2.5. Бережно и аккуратно обращаться с спортивным оборудованием.
- 2.6. Покидать пределы зала только с разрешения педагога.

#### **III. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

- 3.1. При появлении во время занятий боли, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.
- 3.2. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять указания педагога.
- 3.3. При получении травмы обучающийся должен сообщить педагогу.

#### **IV. Требования безопасности по окончании занятий**

- 5.1. Под руководством педагога убрать инвентарь в места для его хранения.
- 5.2. Организовано покинуть место проведения занятия.

Снять форму и обувь.

6. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **Правила поведения на занятиях тхэквондо**

1. На занятия приходи только в сменной обуви. Помни, что многие элементы тхэквондо исполняются на полу в положении сидя и лёжа.
2. Соблюдай личную гигиену, приходи на тренировки в чистой спортивной одежде.
3. Воздержись от приёма пищи за 2 часа до тренировки.
4. Во время тренировок не рекомендуется пить большое количество воды. Можно употреблять малые количества воды только для увлажнения полости рта.
5. Строго соблюдай дисциплину на занятиях. Нарушения дисциплины и баловство во время тренировок могут привести к травмам.
6. Беспрекословно выполняй указания педагога. Правильность выполнения элементов поможет избежать травм и переутомления.
7. Обязательно выполняй разминку.
8. После выполнения сложных упражнений, требующих большой физической нагрузки, не останавливайся сразу, снижай динамику движения постепенно.
9. Тренируйся только под присмотром педагога. Не выполняй незнакомых движений и элементов, пока не разучишь их с педагогом.
10. Соблюдай дистанцию. Перед выполнением элемента осмотришься: не помешаешь ли ты кому-нибудь, и нет ли помехи для тебя.
11. В холодное время года дай себе «остыть» после тренировки, не выходи сразу на улицу. Одевайся по погоде.
12. Не начинай тренировку, если плохо себя чувствуешь. Обязательно сообщи об этом педагогу.
13. После болезни обязательно соблюдай рекомендации врача, если необходимо – временно воздержись от тренировок или уменьши нагрузку.

## **Правила поведения, профилактика травматизма**

Виды риска при занятиях тхэквондо:

- Повышенная общефизическая и силовая нагрузка на весь опорно-двигательный аппарат.
- Большая нагрузка на все отделы позвоночника.
- Высокая динамика выполнения движений.
- Повышенная компрессия (во время прыжков).
- Риск развития межпозвоночной грыжи.
- Большая нагрузка на вестибулярный аппарат (вращения).
- Риск растяжения связок при выполнении маховых и вращательных движений.
- Риск падения, сильных ушибов, переломов – при выполнении ударов в прыжке на 180 и 360 градусов.
- Риск развития сердечной аритмии из-за резкой смены ритма и динамики движений.