

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования

Дворец творчества

Пушкинского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Педсоветом в соответствии с Уставом

ГБУ ДО ДТ

Пушкинского Санкт-Петербурга

Протокол № 4 от 11.06.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 213 от 11.06.2024 г.

Директор ГБУ ДО ДТ

Пушкинского района

Санкт-Петербурга

_____ Бугаева О.Н.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Тхэквон-ДО»

Возраст обучающихся: 7 - 15 лет

Срок освоения: 3 года

Разработчик: Долгоруков А.Ю.,
педагог дополнительного образования
Зорова Е.В., методист

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквон-ДО» (далее по тексту – программа) разработана в соответствии с направлениями государственной образовательной политики и современными нормативными документами Российской Федерации федерального и регионального уровня в сфере образования, а также локальными актами ГБУ ДО ДТ Пушкинского района Санкт-Петербурга.

Программа направлена на максимальное удовлетворение потребностей конкретной категории детей и родителей (законных представителей). Программа связана с использованием комплексного подхода к обучению, направленного на воспитание ребенка через развитие во взаимосвязи и взаимодействии природных способностей и специфических человеческих способностей, обеспечивающих жизнь и развитие человека в социальной среде.

Направленность: физкультурно-спортивная

Адресат: программа предназначена для учащихся (без учета половых различий) от 7 до 15 лет.

Для обучения принимаются все желающие дети, соответствующие возрасту, без требований к наличию специальных способностей в данной предметной области.

Для зачисления в группу требуется медицинский допуск (наличие справки от педиатра об отсутствии противопоказаний к занятиям спортивными единоборствами).

Актуальность.

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена в первую очередь на формирование характера ребенка, развитие у него собственной внутренней силы, умение в той или иной жизненной ситуации достигать желаемых результатов, опираясь на морально-нравственные принципы.

Тхэквондо – одновременно является как древним боевым искусством, так и относительно новой, современной системой. В контексте современных требований к увеличению часов для занятий детей физической культурой, учащиеся получают дополнительно общефизическую, специальную физическую, техническую и психологическую подготовку.

Тхэквондо – вид спортивного единоборства, с 2000 года включенный в официальную программу Олимпийских игр. Тхэквондо зародилось в середине 20-го столетия в Корее и, пройдя большой путь становления, распространилось по всему миру. Им занимаются на всех континентах: молодежь и зрелые люди, мужчины и женщины. Общее количество занимающихся тхэквондо в мире превышает 40 млн. человек. В Россию тхэквондо пришло в конце 80-х гг. прошлого столетия. В настоящий момент российские тхэквондисты являются одними из сильнейших в мире.

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённой распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р, на современном этапе содержание дополнительных образовательных программ ориентировано на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса. Актуальность программы заключается в наличии социального запроса на государственные секции тхэквондо по месту жительства, не направленные исключительно на формирование сборной страны, а ориентированные в большей степени на гармоничное физическое воспитание подрастающего поколения.

Отличительные особенности.

Типовой материал по восточным единоборствам отсутствует, но она полностью адаптирована для данного объединения.

Отличительной особенностью данной программы является то, что на учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами тхэквондо, как вида спорта, но и с восточной культурой. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения в восточных и Российских школах тхэквондо.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники тхэквондо, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике). Это даёт возможность на базе обычной школы готовить детей достаточно высокого уровня в области данного спорта.

Уровень освоения программы углубленный.

Объем и срок освоения образовательного процесса: 3 года, 864 часа.

Цель: формирование у детей и подростков потребности к самосовершенствованию, творческому развитию, приобщение к здоровому образу жизни, профессиональному самоопределению; развитие физических, нравственных способностей; формирование условий для достижения уровня спортивных успехов через обучение основам боевого искусства.

Задачи

Обучающие:

- обучить основам техники тхэквондо;
- сформировать понятие об основных принципах тхэквондо;
- способствовать овладению тактикой;
- формирование условий для достижения уровня спортивных успехов через обучение основам боевого искусства.

Развивающие:

- развивать мыслительные способности, самостоятельность в принятии решений;
- развивать физические способности: быстроту, координацию, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества, укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать индивидуальные, групповые, командные тактические качества;
- развивать организованность, самостоятельность, ответственность.

Воспитательные:

- воспитывать российскую гражданскую идентичность, патриотизм, любовь и уважение к Отечеству;
- формировать ответственное отношение к обучению, занятиям спортом и физической культурой, здоровому образу жизни;
- сформировать условия для предупреждения вредных привычек и правонарушений;
- формировать коммуникативной компетентности в общении;
- воспитывать культуру взаимоотношений.

Спортивные задачи:

- отобрать талантливых учащихся для последующей спортивной (соревновательной) деятельности.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты освоения программы отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование ответственного отношения к обучению, способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, деятельности.

Метапредметные результаты освоения программы характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической творческой деятельности:

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- уровень сформированности у детей и подростков потребности к самосовершенствованию, творческому развитию, здоровому образу жизни, профессиональному самоопределению;
- развитие физических, нравственных способностей.

Предметные результаты освоения программы характеризуют

- владение техникой тхэквондо;
- овладение тактикой тхэквондо;
- владение понятиями об основных принципах тхэквондо;
- умение применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по тхэквондо;
- достижение высокого уровня спортивных успехов через обучение основам боевого искусства.

Язык реализации программы: русский

Форма обучения: очная.

Условия приема на обучение:

На 1-й год обучения принимаются мальчики и девочки в возрасте с 7 лет.

Принимаются в группы для занятий все желающие дети, соответствующие возрасту и не имеющие противопоказаний для занятий спортом (подтверждается справкой от педиатра).

Группы формируются по годам обучения. Дети, ранее занимавшиеся тхэквон-до или в спортивных секциях, могут быть зачислены в группу 2 или 3 года обучения, могут также быть зачислены ребята, имеющие физическую подготовку, при которой смогут освоить программу 2 или 3 года обучения. Зачисление проходит после собеседования с педагогом.

В течение года группы могут переформироваться педагогом, это необходимо для достижения лучших результатов (группы сформируются по способностям).

Группы могут быть разнополыми и разновозрастными:

- 1-ый год обучения – наполняемость группы – не менее 15 человек;
- 2-ой год обучения – наполняемость группы – не менее 12 человек;
- на 3-м году обучения - не менее 10 человек

Форма организации занятий: фронтальная, групповая, коллективная, индивидуальная.

фронтальная: 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);

индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Формы проведения занятий.

Основная форма проведения занятий – учебно-тренировочная, с использованием фронтального, группового, поточного, а также игрового метода тренировки

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение:

- ✓ помещение спортзала;
- спортивный зал, оборудованный в соответствии с санитарными нормами: стол и скамейки для педагога и учащихся, шведские стенки, перекладины, маты, тренерская со шкафами и стеллажами для хранения учебной литературы и наглядных пособий, инвентарная;
- тренажёрный зал, оборудованный в соответствии с санитарными нормами, с необходимым комплектом сертифицированных тренажёров, для проведения занятий по физической подготовке;
- ✓ теннисные мячи – 20 шт;
- ✓ защитная экипировка – 1 комплект;
- ✓ лапы (ракетка) – 10 шт;
- ✓ макивара – 10 шт;
- ✓ набивные мячи – 10 шт;
- ✓ скакалки – 20 шт;
- ✓ маты – 10 шт;
- ✓ гимнастическая стенка - 12 шт;
- ✓ утяжелители - 15 пар.
- ✓ секундомеры;
- ✓ свистки;
- ✓ ручки, бумага;
- ✓ наглядные пособия (плакаты, стенды).

Для проведения занятий необходима форма занимающихся:

- ✓ добок (тренировочная форма);
- ✓ степки (обувь (по необходимости);
- ✓ протектор (защита для тела (по необходимости);
- ✓ шлем для головы (по необходимости);
- ✓ бандаж (для низа живота);
- ✓ лапы-ракетки для отработки ударов руками и ногами;
- ✓ силовые лапы для отработки ударов руками и ногами;
- ✓ боксёрские лапы для отработки ударов руками;
 - ✓ индивидуальное защитное снаряжение (накладки, перчатки, бандаж, жилеты, шлемы, капы);
 - ✓ резиновые жгуты
- ✓ накладки для рук и ног.

Медицинское оборудование:

- ✓ укомплектованная аптечка первой помощи.

Учебный план 1-го года обучения

№ п/п	Наименование тем	всего	теория	практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие (теория и практика)	2	1	1	Сдача нормативов для определения уровня физ.подготовки
2.	Введение в Тхэквондо. ОФП (теория и практика)	42	4	38	Зачет силовых, скоростных, координационных навыков
3.	Корейские термины. Правила Тхэквондо. Базовая техническая подготовка (теория и практика)	70	8	62	Зачет навыков самостраховки, стойки, ударов, блоков
4.	Передвижения в тхэквондо. Комплексы формальных упражнений (Пхумсэ) (теория и практика)	88	8	80	Пед. наблюдение
5.	Спарринговая подготовка (теория и практика). Блоки руками. Блоки в движении и удары ногами	82	10	72	Тренировочный спарринг, спарринг на аттестацию (на пояс), соревнования на различных уровнях
6.	Контрольное и итоговое занятие (практика)	4		4	Итоговый контроль. Диагностическая карта: контроль знаний в соответствии с программой
	Итого:	288	31	257	

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Наименование тем	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие (теория и практика)	2	1	1	Входной контроль: сдача нормативов
2.	ОФП (теория и практика)	42	2	40	Зачет силовых, скоростных, координационных навыков
3.	СФП (теория и практика) Работа ногами. Удары ногами по лапам. Удары ногами по лапам в движении	68	8	60	Зачет спец. технических действий
4.	Базовая техническая подготовка (теория и практика). Спарринговая техника.	84	8	76	Зачет навыков самостраховки, стойки, ударов, блоков

	Передвижение в спарринге				
5.	Специальная техническая подготовка (Пхумсэ). Основные стойки, блоки, удары руками и ногами, выполняемые в установленном порядке. Нападение и защита спарринговой технике. Правила соревнований тхэквондо	88	8	80	Пед. наблюдения: техника выполнения
6.	Контрольное и итоговое занятие	4		4	Диагностическая карта: контроль знаний в соответствии с программой
	Итого:	288	27	261	

Учебный план 3-го года обучения

№ п/п	Наименование тем	Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие (теория и практика)	2	1	1	Входной контроль: сдача нормативов
2.	ОФП (теория и практика)	42	2	40	Зачёт силовых, скоростных, координационных навыков
3.	Базовая техническая подготовка (теория и практика). Техника ударов руками. Техника ударов ногами	68	8	60	Зачёт-проверка на 5 ГЫЦ
4.	Специальная техническая подготовка (Пхумсэ) Стойки и передвижение в Пхумсе. 1, 2, 3 комплекс Пхумсе	84	8	76	Соревнования на уровне федерации
5.	Спарринговая подготовка (теория и практика) – соревнования. Связки в спарринге. Нападение и защита в спарринговой технике. Правила соревнований по тхэквондо	88	8	80	Тренировочный спарринг, спарринг на аттестацию (на пояс) , соревнования на различных уровнях
6.	Контрольное и итоговое занятие	4		4	Диагностическая карта: контроль знаний в соответствии с программой
	Итого:	288	27	261	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных часов	Всего учебных недель	Режим занятий
1 год			288	36 недель	4 раза в неделю по 2 академических часа
2 год			288	36 недель	4 раза в неделю по 2 академических часа
3 год			288	36 недель	4 раза в неделю по 2 академических часа
Итого по программе			864	108 недель	

В соответствии с запросами учащихся и их родителей (законных представителей), в случае введения ограничений или перехода на дистанционное обучение в связи с ухудшением эпидемиологической ситуации, в содержание занятий, учебный план и режим занятий могут быть внесены изменения.

Рабочая программа

Содержание программы 1-го обучения

1. Вводное занятие (теория и практика)

Теория: Техника безопасности. Правила поведения на занятиях, в раздевалке. Краткие исторические сведения о развитии мирового и отечественного тхэквондо. Этикет Тхэквондо. Дисциплины тхэквондо.

Практика: Разминка. Игры на развитие реакции.

2. Введение в Тхэквондо. ОФП (теория и практика)

Теория: Основные аспекты Тхэквондо как вида восточного единоборства. Тхэквондо. Влияние Тхэквондо на физическое и духовное развитие человека.

ОФП как основа двигательной активности тхэквондистов. Значение ОФП на этапе начальной подготовки юных тхэквондистов. Средства ОФП в тхэквондо. Анатомо-физиологические особенности организма человека. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Основы спортивной тренировки.

Практика: Выполнение упражнений:

- общеразвивающие упражнения (строевые, без предметов и с предметами);
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития быстроты и ловкости;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения;
- подвижные игры.

Практика: Формирование группы, введение в программу, правило поведения на занятиях. Игра «Веселые старты»

3. Корейские термины. Правила Тхэквондо. Базовая техническая подготовка (теория и практика)

Теория: Этикет в зале, уважение к старшим, уважение к тренеру. Корейские слова, счёт, команды. Правила Тхэквондо ВТФ. 10 основных заповедей Тхэквондо.

Практика: ОФП: Разминка, растяжка, эстафеты, игры на развития внимания, игры на развитие координации, игры на развитие реакции.

Базовая техническая подготовка:

Стойки:

- Пьонхи – согн.
- Чучум – согн.
- Ап – согн.

- Ап – куб.
- Двит – куби.
- Бом – соги.

Базовые удары ногами:

- Ан чаги.
- Ан долъё чаги.
- Хурио чаги.
- Еп чаги.
- Нерьё чаги.
- Тви чаги.
- Тви хурио чаги.
- Тон дора чаги.
- Тымё твиг чаги.
- Тымё тви хурио чаги.
- Комбинации ударов.

Примы, выполняемые руками.

- Удары.
- Прямой удар (чириги).
- Боковой удар (бандэ чириги).
- Блоки.
- Нижний Блок (аре макки).
- Средний блок (момтон маки).
- Верхний блок (ольгуль макки).

Изучение маховых движений ногами для развития тазобедренного сустава,

Изучение базовой стойки (чхаръёт, чумби, чучум – соги).

Изучение базовой техники руками (арэ – макки, бакат – макки).

4. Передвижения в тхэквондо. Комплексы формальных упражнений (Пхумсе) (теория и практика)

Теория: Общие принципы передвижений-стэп. Стэп на месте и в движении. Развития командного духа, умение общаться в коллективе

Практика: ОФП: Разминка, Изучение базового передвижения (стэп) эстафеты, упражнения для развития внимания. СФП: Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (ан – макки, ольгуль – макки). Командные игры.

Формальные комплексы (Пхумсе).

- Тэгук иль джан.
- Тэгук и джан.
- Тэгук сам джан.
- Тэгук са джан.
- Тэгук о джан.
- Тэгук юк джан.
- Тэгук чиль джан.
- Тэгук паль джан.
- Чучум со момтон чириги.
- Кибон о то джан

5. Спарринговая подготовка. Блоки руками. Блоки в движении и удары ногами.

Теория: Общие принципы выполнения блоков руками. Общие принципы выполнения блоков в движении и ударов ногами.

Практика: ОФП: Разминка, упражнения на развитие прыгучести. СФП: Передвижение в широкой базовой стойке с применением блоков, базовая техника ударов руками, командные игры.

Поединки (спарринги).

- Условный поединок на один шаг (иль бон кёруги).
- Условный поединок на три шага (соем бон кёруги)
- Свободный спаринг.

- Упражнение “пинг – понг” – поочерёдный обмен ударами без контакта.

6. Контрольное и итоговое занятие.

Практика: Контрольные нормативы. Соревнования

Календарно-тематический план 1-го года обучения

№ П/П	Тема занятия	Кол- во часов	Дата проведения	Примечание
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2		
2	Общая физическая подготовка.	2		
3	Теоретическая подготовка. Значение режима дня в тренировке спортсмена.	2		
4	Теоретическая подготовка. Значение режима дня в тренировке спортсмена.	2		
5	ОФП. Значение ОФП в Тхэквондо.	2		
6	ОФП. Значение ОФП в Тхэквондо.	2		
7	ОФП. Гимнастика.	2		
8	ОФП. Гимнастика.	2		
9	ОФП. Развитие гибкости.	2		
10	ОФП. Развитие гибкости.	2		
11	Техника ударов руками.	2		
12	Техника ударов руками.	2		
13	ОФП. Поперечный шпагат.	2		
14	ОФП. Поперечный шпагат.	2		
15	ОФП. Продольные шпагаты.	2		
16	ОФП. Продольные шпагаты.	2		
17	Техника ударов ногами.	2		
18	Техника ударов ногами	2		
19	ОФП. Отжимания.	2		
20	ОФП. Отжимания.	2		
21	ОФП. Прыжок в длину.	2		
22	ОФП. Прыжок в длину.	2		
23	ОФП. Пресс.	2		
24	ОФП. Пресс.	2		
25	Отработка ударов ногами.	2		
26	Отработка ударов ногами.	2		
27	ОФП. Развитие координации.	2		
28	ОФП. Развитие координации.	2		
29	Отработка ударов ногами по снарядам.	2		
30	Отработка ударов ногами по снарядам	2		
31	ОФП. Боковой пресс.	2		
32	ОФП. Боковой пресс.	2		
33	Отработка ударов ногами в парах.	2		
34	Отработка ударов ногами в парах.			
35	ОФП. Развитие ловкости.	2		
36	ОФП. Развитие ловкости	2		
37	Техника перемещений.	2		
38	Техника перемещений	2		
39	ОФП. Тренировка мышц брюшного пресса.	2		
40	ОФП. Тренировка мышц брюшного пресса.	2		
41	Отработка ударов ногами в перемещении.	2		
42	Отработка ударов ногами в перемещении.	2		
43	ОФП. Вис на перекладине.	2		

44	ОФП. Вис на перекладине.	2		
45	Удары с отскока.	2		
46	Удары с отскока.	2		
47	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
48	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
49	Удары с подскока.	2		
50	Удары с подскока.	2		
51	Фехтовка.	2		
52	Фехтовка.	2		
53	ОФП. Спортивные игры.	2		
54	ОФП. Спортивные игры.	2		
55	Стойка «ап соги».	2		
56	Стойка «ап соги».	2		
57	Стойка «джучумсоги».	2		
58	Стойка «джучумсоги».	2		
59	Блоки руками.	2		
60	Блоки руками.	2		
61	Удар «нэрье чаги»	2		
62	Удар «нэрье чаги»	2		
63	Удар «пи чаги»	2		
64	Удар «пи чаги»	2		
65	ОФП. Развитие гибкости.	2		
66	ОФП. Развитие гибкости.	2		
67	Удар «Дольо чаги»	2		
68	Удар «Дольо чаги»	2		
69	Вариации «Дольо чаги»	2		
70	Вариации «Дольо чаги»	2		
71	Развитие боевого духа.	2		
72	Развитие боевого духа.	2		
73	Удар «Ап чаги»	2		
74	Удар «Ап чаги»	2		
75	Удар «Ап чаги»	2		
76	Удар «Ап чаги»	2		
77	ОФП. Развитие координации.	2		
78	ОФП. Развитие координации.	2		
79	Методика обучения. История тхэквондо.	2		
80	Методика обучения. История тхэквондо.	2		
81	Комбинирование ударов.	2		
82	Комбинирование ударов.	2		
83	ОФП. Развитие ловкости.	2		
84	ОФП. Развитие ловкости.	2		
85	СФП. Развитие скоростной выносливости.	2		
86	СФП. Развитие скоростной выносливости.	2		
87	СФП. Развитие быстроты.	2		
88	СФП. Развитие быстроты.	2		
89	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
90	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
91	СФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
92	СФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
93	СФП. Развитие взрывной силы.	2		
94	СФП. Развитие взрывной силы.	2		
95	Методика обучения. Удержание партнером	2		

	ракетки.			
96	Методика обучения. Удержание партнером ракетки.	2		
97	Методика обучения. Удержание партнером макивары.	2		
98	Методика обучения. Удержание партнером макивары.	2		
99	СФП. Упражнения на координационной лестнице.	2		
100	СФП. Упражнения на координационной лестнице	2		
101	СФП. Упражнения на координационной лестнице.	2		
102	СФП. Упражнения на координационной лестнице.	2		
103	СФП. Упражнения с отягощениями.	2		
104	СФП. Упражнения с отягощениями	2		
105	СФП. Упражнения с резиновыми жгутами.	2		
106	СФП. Упражнения с резиновыми жгутами.	2		
107	СФП. Развитие специальной выносливости.	2		
108	СФП. Развитие специальной выносливости.	2		
109	СФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
110	СФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
111	Комбинирование ударов.	2		
112	Комбинирование ударов.	2		
113	Комбинирование ударов и перемещений.	2		
114	Комбинирование ударов и перемещений.	2		
115	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
116	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств	2		
117	Комбинирование ударов руками и ногами.	2		
118	Комбинирование ударов руками и ногами.	2		
119	Отработка защиты.	2		
120	Отработка защиты	2		
121	Отработка защиты.	2		
122	Отработка защиты	2		
123	Отработка защиты.	2		
124	Отработка защиты	2		
125	Переход от защиты к атаке.	2		
126	Переход от защиты к атаке.			
127	ОФП. Развитие гибкости.	2		
128	ОФП. Развитие гибкости	2		
129	СФП. Развитие координационной выносливости.	2		
130	СФП. Развитие координационной выносливости	2		
131	Закрепление пройденного материала.	2		
132	Закрепление пройденного материала	2		
133	Подготовка/выступление на соревнованиях.	2		
134	Подготовка/выступление на соревнованиях.	2		
135	Подготовка/выступление на соревнованиях.	2		
136	Подготовка/выступление на соревнованиях.	2		
137	Подготовка/выступление на соревнованиях.	2		
138	Подготовка/выступление на соревнованиях.	2		

139	Подготовка/выступление на соревнованиях.	2		
140	Подготовка/выступление на соревнованиях.	2		
141	Подготовка/выступление на соревнованиях.	2		
142	Подготовка/выступление на соревнованиях.	2		
143	Контрольное занятие.	2		
144	Итоговое занятие.	2		

Содержание программы 2-го года обучения

1. Вводное занятие (теория и практика)

Теория: Техника безопасности. Правила поведения на занятиях, в раздевалке. Краткие исторические сведения о развитии мирового и отечественного тхэквондо. Этикет Тхэквондо. Дисциплины тхэквондо.

Практика: Разминка. Игры на развитие реакции.

2. ОФП (теория и практика)

Теория: Повторение теоретических вопросов 1-го года обучения. ОФП как основа двигательной активности тхэквондистов. Значение ОФП для подготовки юных тхэквондистов. Средства ОФП в тхэквондо.

Практика: Выполнение упражнений:

- общеразвивающие упражнения (строевые, без предметов и с предметами);
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития быстроты и ловкости;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения;
- подвижные игры.

3. СПФ (теория и практика). Удары ногами по лапам. Удары по лапам в движении

Теория: Техника выполнения ударов по лапам. Виды ударов ногами. Передвижение в стэпе с ударами ногами. Виды и техника выполнения ударов ногами с разворота.

Практика: Разминка, игры на развитие реакции. Удары ногами по лапам. Отработка скорости и точности нанесения ударов ногами. Общие принципы работы в парах. Техника выполнения ударов ногами в парах.

СФП: Изучения базовых ударов ногами в движении, передвижение с ударами ногами по лапам. Отработка ударов ногами с разворота (тит-чаги, тифури-чаги). Базовая техника ударов ногами, выполнения упражнений для работы в парах.

4. Базовая техническая подготовка (теория и практика). Спарринговая техника.

Передвижение в спарринге

Теория: Основные элементы базовой подготовки:

- Стойки — низкие и высокие, открытые и закрытые.
- Передвижения — скользящие, ступающие, прыжковые.
- Дистанция — ближняя, дальняя, средняя.
- Удары — прямые и боковые, удары локтями, ребром ладони, обратные удары ногами.
- Блоки — руками и ногами (голенью или стопой).
- Элементы борьбы — самостраховка, захваты, стойки, выведение из равновесия, подножки, подсечки, подхваты, броски, удержания, болевые и удушения.

Знакомство со спарринговой техникой. Техника и тактика ведения поединка.

Практика: ОФП: Разминка, растяжка, эстафеты, игры на развития внимания. Отработка основных элементов базовой подготовки. СФП: Изучения видов передвижений ведения боя. Работа «первым» и «вторым» номером.

5. Специальная техническая подготовка (Пхумсе). Основные стойки, блоки, удары руками и ногами, выполняемые в установленном порядке. Нападение и защита в спарринговой технике. Правила соревнований по тхэквондо в разделе «керуги»

Теория: Правила Тхэквондо ВТФ в разделе «керуги» (зачисление баллов и наказаний). Правила ведения боя. Общие принципы передвижений-стэп. Стэп на месте и в движении.

Практика: ОФП: Разминка, растяжка, игры на развитие реакции. Изучение базового передвижения (стэп) эстафеты, упражнения для развития внимания.

СФП: изучение команд и жестов при ведении боя. Базовая техника ударов ногами, базовые блоки руками (ан – макки, ольгуль – макки).

Формальные комплексы (Пхумсе).

- Тэгук иль джан.
- Тэгук и джан.
- Тэгук сам джан.
- Тэгук са джан.
- Тэгук о джан.
- Тэгук юк джан.
- Тэгук чиль джан.
- Тэгук паль джан.
- Чучум со момтон чириги.
- Кибон о то джан

6. Контрольное и итоговое занятие.

Практика: Повторение пройденного материала, поведение на экзамене. ОФП: Разминка, упражнение на развитие реакции, эстафеты. СФП: Программа аттестации на цветной пояс. Выезд на экзамен.

Календарно-тематический план 2-го года обучения

№ П/П	Тема занятия	Кол- во часов	Дата проведения	Примечание
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2		
2	Общая физическая подготовка.	2		
3	Теоретическая подготовка. Значение режима дня в тренировке спортсмена.	2		
4	Теоретическая подготовка. Значение режима дня в тренировке спортсмена.	2		
5	ОФП. Значение ОФП в Тхэквондо.	2		
6	ОФП. Значение ОФП в Тхэквондо.	2		
7	ОФП. Гимнастика.	2		
8	ОФП. Гимнастика.	2		
9	ОФП. Развитие гибкости.	2		
10	ОФП. Развитие гибкости.	2		
11	Техника ударов руками.	2		
12	Техника ударов руками.	2		
13	ОФП. Поперечный шпагат.	2		
14	ОФП. Поперечный шпагат.	2		
15	ОФП. Продольные шпагаты.	2		
16	ОФП. Продольные шпагаты.	2		
17	Техника ударов ногами.	2		
18	Техника ударов ногами	2		
19	ОФП. Отжимания.	2		
20	ОФП. Отжимания.	2		
21	ОФП. Прыжок в длину.	2		
22	ОФП. Прыжок в длину.	2		
23	ОФП. Пресс.	2		
24	ОФП. Пресс.	2		
25	Отработка ударов ногами.	2		
26	Отработка ударов ногами.	2		
27	ОФП. Развитие координации.	2		
28	ОФП. Развитие координации.	2		
29	Отработка ударов ногами по снарядам.	2		

30	Отработка ударов ногами по снарядам	2		
31	ОФП. Боковой пресс.	2		
32	ОФП. Боковой пресс.	2		
33	Отработка ударов ногами в парах.	2		
34	Отработка ударов ногами в парах.			
35	ОФП. Развитие ловкости.	2		
36	ОФП. Развитие ловкости	2		
37	Техника перемещений.	2		
38	Техника перемещений	2		
39	ОФП. Тренировка мышц брюшного пресса.	2		
40	ОФП. Тренировка мышц брюшного пресса.	2		
41	Отработка ударов ногами в перемещении.	2		
42	Отработка ударов ногами в перемещении.	2		
43	ОФП. Вис на перекладине.	2		
44	ОФП. Вис на перекладине.	2		
45	Удары с отскока.	2		
46	Удары с отскока.	2		
47	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
48	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
49	Удары с подскока.	2		
50	Удары с подскока.	2		
51	Фехтовка.	2		
52	Фехтовка.	2		
53	ОФП. Спортивные игры.	2		
54	ОФП. Спортивные игры.	2		
55	Стойка «ап соги».	2		
56	Стойка «ап соги».	2		
57	Стойка «джучумсоги».	2		
58	Стойка «джучумсоги».	2		
59	Блоки руками.	2		
60	Блоки руками.	2		
61	Удар «нэрье чаги»	2		
62	Удар «нэрье чаги»	2		
63	Удар «пи чаги»	2		
64	Удар «пи чаги»	2		
65	ОФП. Развитие гибкости.	2		
66	ОФП. Развитие гибкости.	2		
67	Удар «Дольо чаги»	2		
68	Удар «Дольо чаги»	2		
69	Вариации «Дольо чаги»	2		
70	Вариации «Дольо чаги»	2		
71	Развитие боевого духа.	2		
72	Развитие боевого духа.	2		
73	Удара «Ап чаги»	2		
74	Удара «Ап чаги»	2		
75	Удар «Ап чаги»	2		
76	Удар «Ап чаги»	2		
77	ОФП. Развитие координации.	2		
78	ОФП. Развитие координации.	2		
79	Методика обучения. История тхэквондо.	2		
80	Методика обучения. История тхэквондо.	2		
81	Комбинирование ударов.	2		

82	Комбинирование ударов.	2		
83	ОФП. Развитие ловкости.	2		
84	ОФП. Развитие ловкости.	2		
85	СФП. Развитие скоростной выносливости.	2		
86	СФП. Развитие скоростной выносливости.	2		
87	СФП. Развитие быстроты.	2		
88	СФП. Развитие быстроты.	2		
89	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
90	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
91	СФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
92	СФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
93	СФП. Развитие взрывной силы.	2		
94	СФП. Развитие взрывной силы.	2		
9	Методика обучения. Удержание партнером ракетки.	2		
96	Методика обучения. Удержание партнером ракетки.	2		
97	Методика обучения. Удержание партнером макивары.	2		
98	Методика обучения. Удержание партнером макивары.	2		
99	СФП. Упражнения на координационной лестнице.	2		
100	СФП. Упражнения на координационной лестнице	2		
101	СФП. Упражнения на координационной лестнице.	2		
102	СФП. Упражнения на координационной лестнице.	2		
103	СФП. Упражнения с отягощениями.	2		
104	СФП. Упражнения с отягощениями	2		
105	СФП. Упражнения с резиновыми жгутами.	2		
106	СФП. Упражнения с резиновыми жгутами.	2		
107	СФП. Развитие специальной выносливости.	2		
108	СФП. Развитие специальной выносливости.	2		
109	СФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
110	СФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
111	Комбинирование ударов.	2		
112	Комбинирование ударов.	2		
113	Комбинирование ударов и перемещений.	2		
114	Комбинирование ударов и перемещений.	2		
115	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
116	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств	2		
117	Комбинирование ударов руками и ногами.	2		
118	Комбинирование ударов руками и ногами.	2		
119	Отработка защиты.	2		
120	Отработка защиты	2		
121	Отработка защиты.	2		
122	Отработка защиты	2		
123	Отработка защиты.	2		
124	Отработка защиты	2		
125	Переход от защиты к атаке.	2		
126	Переход от защиты к атаке.	2		

127	ОФП. Развитие гибкости.	2		
128	ОФП. Развитие гибкости	2		
129	СФП. Развитие координационной выносливости.	2		
130	СФП. Развитие координационной выносливости	2		
131	Закрепление пройденного материала.	2		
132	Закрепление пройденного материала	2		
133	Подготовка/выступление на соревнованиях.	2		
134	Подготовка/выступление на соревнованиях.	2		
135	Подготовка/выступление на соревнованиях.	2		
136	Подготовка/выступление на соревнованиях.	2		
137	Подготовка/выступление на соревнованиях.	2		
138	Подготовка/выступление на соревнованиях.	2		
139	Подготовка/выступление на соревнованиях.	2		
140	Подготовка/выступление на соревнованиях.	2		
141	Подготовка/выступление на соревнованиях.	2		
142	Подготовка/выступление на соревнованиях.	2		
143	Контрольное занятие.	2		
144	Итоговое занятие.	2		

Содержание программы 3-го года обучения

1. Вводное занятие (теория и практика).

Теория: Техника безопасности. Правила поведения на занятиях, в раздевалке. Краткие исторические сведения о развитии мирового и отечественного тхэквондо. Этикет Тхэквондо. Дисциплины тхэквондо.

Практика: Разминка. Игры на развитие реакции.

2. ОФП (теория и практика)

Теория: Повторение теоретических вопросов 2-го года обучения. ОФП как основа двигательной активности тхэквондистов. Значение ОФП для подготовки юных тхэквондистов. Средства ОФП в тхэквондо.

Практика: Выполнение упражнений:

- общеразвивающие упражнения (строевые, без предметов и с предметами);
- упражнения для развития гибкости;
- упражнения для развития быстроты и ловкости;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения;
- подвижные игры.

3. Базовая техническая подготовка (теория и практика). Техника ударов руками.

Техника ударов ногами.

Теория: Основные элементы базовой подготовки:

- Стойки — низкие и высокие, открытые и закрытые.
- Передвижения — скользящие, ступающие, прыжковые.
- Дистанция — ближняя, дальняя, средняя.
- Удары — прямые и боковые, удары локтями, ребром ладони, обратные удары ногами.
- Блоки — руками и ногами (голенью или стопой).
- Элементы борьбы — самостраховка, захваты, стойки, выведение из равновесия, подножки, подсечки, подхваты, броски, удержания, болевые и удушения.

Знакомство со спарринговой техникой. Техника и тактика ведения поединка.

Практика: ОФП: Разминка, растяжка, эстафеты, игры на развития внимания. Отработка основных элементов базовой подготовки. СФП: Повторение видов передвижений ведения боя. Работа «первым» и «вторым» номером.

4. Специальная техническая подготовка (Пхумсе). Стойки и передвижение в Пхумсе. 1, 2, 3 комплексы Пхумсе.

Стойки и передвижение в Пхумсе

Теория: Техника выполнения стоек и передвижения в разделе комплекса - пхумсэ.

Практика: Разминка, основные стойки. Разворот и перемещение в стойках.

1-ый комплекс Пхумсе

Теория: 1 – ое пхумсе (тхэгук - иль джан)

Практика: ОФП: Разминка, растяжка, эстафеты, игры на развития внимания. СФП: Изучения 1 – го пхумсе. Стойки, блоки, удары руками и ногами в 1 – ом пхумсе.

2-ой и 3-ий комплексы Пхумсэ

Теория: 2- ое и 3 – ье Пхумсе (тхэгук – и джан, тхэгук – сам джан)

Практика: ОФП: Разминка, растяжка, игры на развитие координации. СФП: Отработка стоек и ударов ногами. Разворот в стойке в сторону и назад. Разучивание 2-го и 3-го комплексов пхумсе.

5. Спарринговая подготовка (теория и практика) – соревнования. Связки в спарринге. Нападение и защита в спарринговой технике. Правила соревнований по Тхэквондо

Правила соревнований по тхэквондо в разделе «керуги»

Теория: Основные правила ведения боя. Наказания и замечания во время поединка. Жесты рефери и судей.

Практика: ОФП: Разминка, растяжка, эстафеты, игры на развития внимания и скорости. СФП: Изучения видов передвижений ведения боя. Работа «первым» и «вторым» номером. Отработка жестов и команд при ведении боя.

Нападение и защита в спарринговой технике

Теория: Изучение основных способов защиты и атаки в спарринге.

Практика: ОФП: Разминка, растяжка, игры на развитие реакции. СФП: Отработка стэпа. Передвижение в спарринге. Отработка атаки и защиты в спарринге в парах.

Выезд на соревнования

Теория: Общие требования и условия для выезда на соревнования.

Практика: Выезд и участие в соревнованиях.

6. Контрольное и итоговое занятие

Практика: Повторение пройденного материала, поведение на экзамене. ОФП: Разминка, упражнение на развитие реакции, эстафеты. СФП: Программа аттестации на цветной пояс. Выезд на экзамен.

Календарно-тематический план 3-го года обучения

№ П/П	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2		
2	Общая физическая подготовка.	2		
3	Теоретическая подготовка. Значение режима дня в тренировке спортсмена.	2		
4	Теоретическая подготовка. Значение режима дня в тренировке спортсмена.	2		
5	ОФП. Значение ОФП в Тхэквондо.	2		
6	ОФП. Значение ОФП в Тхэквондо.	2		
7	ОФП. Гимнастика.	2		
8	ОФП. Гимнастика.	2		
9	ОФП. Развитие гибкости.	2		
10	ОФП. Развитие гибкости.	2		
11	Техника ударов руками.	2		
12	Техника ударов руками.	2		
13	ОФП. Поперечный шпагат.	2		
14	ОФП. Поперечный шпагат.	2		

15	ОФП. Продольные шпагаты.	2		
16	ОФП. Продольные шпагаты.	2		
17	Техника ударов ногами.	2		
18	Техника ударов ногами	2		
19	ОФП. Отжимания.	2		
20	ОФП. Отжимания.	2		
21	ОФП. Прыжок в длину.	2		
22	ОФП. Прыжок в длину.	2		
23	ОФП. Пресс.	2		
24	ОФП. Пресс.	2		
25	Отработка ударов ногами.	2		
26	Отработка ударов ногами.	2		
27	ОФП. Развитие координации.	2		
28	ОФП. Развитие координации.	2		
29	Отработка ударов ногами по снарядам.	2		
30	Отработка ударов ногами по снарядам	2		
31	ОФП. Боковой пресс.	2		
32	ОФП. Боковой пресс.	2		
33	Отработка ударов ногами в парах.	2		
34	Отработка ударов ногами в парах.			
35	ОФП. Развитие ловкости.	2		
36	ОФП. Развитие ловкости	2		
37	Техника перемещений.	2		
38	Техника перемещений	2		
39	ОФП. Тренировка мышц брюшного пресса.	2		
40	ОФП. Тренировка мышц брюшного пресса.	2		
41	Отработка ударов ногами в перемещении.	2		
42	Отработка ударов ногами в перемещении.	2		
43	ОФП. Вис на перекладине.	2		
44	ОФП. Вис на перекладине.	2		
45	Удары с отскока.	2		
46	Удары с отскока.	2		
47	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
48	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
49	Удары с подскока.	2		
50	Удары с подскока.	2		
51	Фехтовка.	2		
52	Фехтовка.	2		
53	ОФП. Спортивные игры.	2		
54	ОФП. Спортивные игры.	2		
55	Стойка «ап соги».	2		
56	Стойка «ап соги».	2		
57	Стойка «джучумсоги».	2		
58	Стойка «джучумсоги».	2		
59	Блоки руками.	2		
60	Блоки руками.	2		
61	Удар «нэрье чаги»	2		
62	Удар «нэрье чаги»	2		
63	Удар «пи чаги»	2		
64	Удар «пи чаги»	2		
65	ОФП. Развитие гибкости.	2		
66	ОФП. Развитие гибкости.	2		

67	Удар «Дольо чаги»	2		
68	Удар «Дольо чаги»	2		
69	Вариации «Дольо чаги»	2		
70	Вариации «Дольо чаги»	2		
71	Развитие боевого духа.	2		
72	Развитие боевого духа.	2		
73	Удара «Ап чаги»	2		
74	Удара «Ап чаги»	2		
75	Удар «Ап чаги»	2		
76	Удар «Ап чаги»	2		
77	ОФП. Развитие координации.	2		
78	ОФП. Развитие координации.	2		
79	Методика обучения. История тхэквондо.	2		
80	Методика обучения. История тхэквондо.	2		
81	Комбинирование ударов.	2		
82	Комбинирование ударов.	2		
83	ОФП. Развитие ловкости.	2		
84	ОФП. Развитие ловкости.	2		
85	СФП. Развитие скоростной выносливости.	2		
86	СФП. Развитие скоростной выносливости.	2		
87	СФП. Развитие быстроты.	2		
88	СФП. Развитие быстроты.	2		
89	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
90	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
91	СФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
92	СФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
93	СФП. Развитие взрывной силы.	2		
94	СФП. Развитие взрывной силы.	2		
9	Методика обучения. Удержание партнером ракетки.	2		
96	Методика обучения. Удержание партнером ракетки.	2		
97	Методика обучения. Удержание партнером макивары.	2		
98	Методика обучения. Удержание партнером макивары.	2		
99	СФП. Упражнения на координационной лестнице.	2		
100	СФП. Упражнения на координационной лестнице	2		
101	СФП. Упражнения на координационной лестнице.	2		
102	СФП. Упражнения на координационной лестнице.	2		
103	СФП. Упражнения с отягощениями.	2		
104	СФП. Упражнения с отягощениями	2		
105	СФП. Упражнения с резиновыми жгутами.	2		
106	СФП. Упражнения с резиновыми жгутами.	2		
107	СФП. Развитие специальной выносливости.	2		
108	СФП. Развитие специальной выносливости.	2		
109	СФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
110	СФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
111	Комбинирование ударов.	2		

112	Комбинирование ударов.	2		
113	Комбинирование ударов и перемещений.	2		
114	Комбинирование ударов и перемещений.	2		
115	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств.	2		
116	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств	2		
117	Комбинирование ударов руками и ногами.	2		
118	Комбинирование ударов руками и ногами.	2		
119	Отработка защиты.	2		
120	Отработка защиты	2		
121	Отработка защиты.	2		
122	Отработка защиты	2		
123	Отработка защиты.	2		
124	Отработка защиты	2		
125	Переход от защиты к атаке.	2		
126	Переход от защиты к атаке.			
127	ОФП. Развитие гибкости.	2		
128	ОФП. Развитие гибкости	2		
129	СФП. Развитие координационной выносливости.	2		
130	СФП. Развитие координационной выносливости	2		
131	Закрепление пройденного материала.	2		
132	Закрепление пройденного материала	2		
133	Подготовка/выступление на соревнованиях.	2		
134	Подготовка/выступление на соревнованиях.	2		
135	Подготовка/выступление на соревнованиях.	2		
136	Подготовка/выступление на соревнованиях.	2		
137	Подготовка/выступление на соревнованиях.	2		
138	Подготовка/выступление на соревнованиях.	2		
139	Подготовка/выступление на соревнованиях.	2		
140	Подготовка/выступление на соревнованиях.	2		
141	Подготовка/выступление на соревнованиях.	2		
142	Подготовка/выступление на соревнованиях.	2		
143	Контрольное занятие.	2		
144	Итоговое занятие.	2		

Методические материалы

Подготовка тхэквондиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и моральноволевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технические приемы изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Методическое обеспечение программы

1. Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.
2. Обеспечение программы методическими видами продукции:
3. Аттестационная программа по каратэ-до шотокан (JKS);
4. Правила соревнований по каратэ (WKF);
5. Правила соревнований по каратэ (JKS).
6. Дидактический и лекционный материал:
7. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. — 304с.
8. Правила соревнований по каратэ (WKF, JKS, всестилевого тхэквондо);
9. Фунакоси Гитин Карате-до: мой способ жизни = Karate-Do, My Way of Life. — 2000 [Электронный ресурс] URL: <http://www.ereading.link/book.php?book=60908>

Информационные источники

Литература для педагога:

1. Азбука тхэквондо Мо Чой Сунг
2. Воробьев, В. Тхэквондо / В. Воробьев // Физическая культура в школе. — 1998. — №2. — с.48-50
3. Гил, К. Искусство тхэквондо. Три ступени. / К. Гил, Ч.Х. Ким; пер. с нем. — М.: Советский спорт, 1991, книги 1-3.
4. Гил, К. Таэквондо. Корейский боевой вид спорта / К. Гиль. — изд. испр. и доп. — Ростов н/Д: Феникс, 1998 — 224с.: ил.
5. Общая и спортивная психология: Учеб. для высш. физкульт. учеб. заведений. Ч2: Основы спортивной психологии / Сиб. гос. акад. физ. культуры. — Омск, 2000. — 191с.

6. Сафонкин, С.Н. Таэквондо / С.Н. Сафонкин; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф.Лесгафта. – СПб., 2001. – 181с.: ил.
7. Соколов И.С. Основы таэквондо. / И.С. Соколов – М.: Советский спорт, 1994. – 256с.: ил.
8. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб – М.: Терра- Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с., ил.
9. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с
10. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]; - Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800 с.: ил. 10. Чой, Хонг Хи. Таэквондо /Корейское национальное искусство самообороны): Энциклопедия: в 15-ти т. / Хонг Хи, Чой; Интернациональная Федерация Таэквондо (ИТФ) – 5-е изд – Волгоград, 2000 11. Горбылев А.М. «Хиден» (1-8 вып.): научно-методический сборник. – «Горбылёв А.М.»,2011.
11. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: ФиС, 1980.
12. Головихин Е.В., Степанов С.В. Организация и методика обучения в спортивных видах единоборств: Учебно-методическое пособие. – Екатеринбург, УГТУ-УПИ, 2005. – 69с.
13. Горбылев А.М. Хиден (1-8 вып.): научно-методический сборник. – «Горбылёв А.М.»,2011.
14. Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. — М.: Просвещение, 1979.
15. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. — М.: АСТ, 1998
16. Тхэквондо пхумсэ. Формальные комплексы WT Тхэгык 1-8 Чун Ю Кван
17. Основы маневрирования в тхэквондо втф О.Г.Эпов

Список литературы родителей и учащихся:

1. Ингерлейб, М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей /М.Б. Ингерлейб// серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 128 с.
2. Тарас, А.Е. Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Традиционные и современные единоборства Востока и Запада: энциклопедический справочник / А.Е. Тарас – Мн.: Харвест, 1996. – 640с.
3. Ким С.Х. Тхэквондо. - «Фаир-Пресс», 1998.
4. Ким С.Х. Тхэквондо. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике. - «Феникс», 2003.

Интернет-источники

1. Видеокурс Ireno Fargas - PROGRAMA MUNDIAL DE ENTRENAMIENTO DE TAEKWONDO
2. Видеокурс Flexibilidad Taekwondo Espana
3. Видеокурс Lee KyuHyung - WTF Taekwondo Official Poomsae (Part I)

Оценочные материалы

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 1, 2 и 3-го года обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, проводится в сентябре учебного года по основным базовым нормативам общего физического развития учащихся.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года), проводится в середине учебного года, декабрь месяц.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе, проводится в конце учебного года – май.

Аттестационная программа для прохождения ученических ступеней с присвоением поясов представлена в приложении.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Примерные варианты тестов и упражнений приведены в приложении.

Формы подведения итогов реализации программы:

- Диагностическая карта физических качеств
- Тесты теоретических знаний
- Аттестация технических знаний и навыков: открытые занятия, соревнования разного уровня
- Карты личных достижений учащихся
- Квалификационные документы

Приложение

В таблице приведены данные физической, технической и тактической подготовленности, занимающихся, согласно возрастному критерию и уровню развития физических качеств, продолжительности обучения.

Таблица оценки результатов отжиманий, подтягиваний и приседаний

Ученическая степень	9-гyp	8-гyp	7-гyp	6-гyp	5-гyp	4-гyp	3-гyp	2-гyp	1-гyp
Отжимание от пола	15	20	25	30	40	50	60	70	80
Подтягивание на перекладине	2	3	5	6	8	9	12	15	>15
Приседание за 2 мин.	30 - б/у врем	40 - б/у	60	80	100	110	115	120	120

Таблица оценки результатов челночного бега 4x9 м (сек.)

Возраст	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	Средний	Выше среднего	Высокий	Средний	Выше среднего	Высокий
7	13,0-12,5	12,4-11,6	11,5 и выше	13,2-12,6	12,5-12,2	12,1 и выше
8	12,3-11,9	11,8-11,2	11,1 -«-	12,9-12,2	12,1-11,9	11,8 -«-
9	12,0-11,6	11,5-11,0	10,9 - «-	12,5-11,6	11,5-11,2	11,1 -«-
10	11,6-11,1	11,0-10,4	10,3 -«-	12,1-11,4	11,3-10,9	10,8 -«-
11	11,2-10,7	10,6-10,1	10,0 -«-	11,5-10,9	10,8-10,6	10,5 -«-
12	10,7-10,4	10,3-9,9	9,8 -«-	11,3-10,8	10,7-10,5	10,4 -«-
13	10,3-10,1	10,0-9,6	9,5 - « -	11,1-10,6	10,5-10,3	10,2-«-
14	10,0-9,7	9,6-9,2	9,1 - « -	11,2-10,6	10,5-10,2	10,1 -«-
15	9,8-9,5	9,4-9,1	9,0 -«-	11,0-10,7	10,6-10,1	10,0 -«-
16	9,5-9,2	9,1-8,8	8,7 - « -	10,9-10,5	10,4-10,2	10,1 -«-
17	9,5-9,2	9,1-8,8	8,7 - « -	10,8-10,4	10,3-10,1	10,0 -«-

Таблица оценки результатов прыжки через скакалку за 1 мин. (раз)

Возраст	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	Средний	Выше среднего	Высокий	Средний	Выше среднего	Высокий
7	10	20	40	20	30	50
8	20	30	50	30	40	60
9	30	40	70	40	50	80
10	40	50	80	50	60	90
11	70	80	90	90	100	110
12	85	95	105	95	105	115
13	90	100	110	100	110	120
14	95	105	115	105	115	125
15	100	110	120	110	120	130
16	105	115	125	115	125	135
17	110	120	130	120	130	140

Таблица оценки результатов подъёма туловища из положения лёжа, ноги согнуты, руки за головой за 1 мин. (раз)

Возраст	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	Средний	Выше среднего	Высокий	Средний	Выше среднего	Высокий
7	26-30	31-35	36 и выше	25-29	30-33	34 и выше
8	30-34	35-39	40 -« -	30-32	33-37	38 -«-
9	31-34	35-40	41- «-	31-34	35-38	39- «-
10	34-39	40-44	45 - «-	32-34	35-39	40 -«-
11	36-39	40-46	47 -«-	33-36	37-41	42 -«-

12	39-43	44-49	50 - « -	36-39	40-44	45 -«-
13	41-45	46-52	53 - « -	38-41	42-45	46 - «-
14	44-48	49-55	56 -« -	39-41	42-46	47 -«-
15	44-49	50-56	57 -«-	37-40	41-47	48 -«-
16	44-47	48-55	56 -«-	36-39	40-44	45 - « -
17	45-50	51-57	58 - «-	37-40	41-44	45 - «-