

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр творчества «Свежий ветер»  
городского округа Тольятти

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО  
«Свежий ветер»  
Мурышова С.В.  
«03» 10 2016 г.



Программа принята на основании  
решения педагогического совета.  
Протокол № 1 от «03» 10 2016 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«Тхэквондо»**

Возраст обучающихся – 6 -18 лет

Срок реализации – 4 года

*Новая редакция*

*Составитель:*  
Якупов А.И., Корчашкин Р.А. Сухоруков А.С. -  
педагоги дополнительного образования

Методическое сопровождение:  
Стегалина Л.А.- методист

Тольятти, 2016

## Оглавление

<b>Пояснительная записка</b> .....	4-28
Введение	
Направленность программы	
Новизна программы	
Актуальность	
Педагогическая целесообразность	
Цель и задачи программы	
Возраст обучающихся	
Сроки реализации программы	
Формы обучения	
Формы организации деятельности	
Режим занятий	
Ожидаемые результаты	
Критерии и способы определения результативности	
- Таблица требований условий выполнения для присвоения массовых спортивных разрядов и условия их выполнения в виде спорта Тхэквондо	
- Таблица требований условий выполнения для присвоения массовых спортивных разрядов и условия их выполнения для присвоения звания «Мастер спорта России международного класса» (МСМК) в виде спорта Тхэквондо	
- Таблица требований условий выполнения для присвоения звания «Мастер спорта России» (МК), «Кандидат в мастера спорта России» (КМС) и условия их выполнения в виде спорта Тхэквондо	
Формы подведения итогов	
<b>Учебно-тематический план и содержание изучаемого курса программы</b> .....	29-36
Учебно-тематический план 1- 4 год обучения	
Содержание программы 1 год обучения	
Содержание программы 2 год обучения	
Содержание программы 3 год обучения	
Содержание программы 4 год обучения	
<b>Методическое обеспечение программы</b> .....	36-43
<b>Список используемой литературы</b> .....	44-45
Список литературы для педагогов	
Список рекомендуемой литературы для обучающихся и родителей	

**Приложение №1** Календарно-тематический план.....46-49

## **Пояснительная записка**

### **Введение**

Волна социальных проблем захлестнула наше общество и в первую очередь, безусловно, наименее социально-защищенную группу – дети-подростки. Поэтому очень важно отвлечь их сознание от негативных факторов субкультуры. В этом направлении ведется большая работа и в основном и в дополнительном образовании, но чем разнообразнее будут формы и подходы, тем больше шансов привлечь к сотрудничеству молодежь. Как одна из форм решения данной проблемы – организованные секции Тхэквондо, где дети занимаются одним из интереснейших видов боевых искусств.

Таэквондо́ — корейское боевое искусство. В Корее традиционный бой ногами «тхэккён» был известен более 2000 лет назад. В 1955 г. генерал-майор Чхве Хон Хи взяв за основу несколько школ борьбы, создал тхэквондо. Тхэквондо, в отличие от других боевых искусств, характеризуется большим количеством высоких прыжков с ударами ногами. С 2000 года тхэквондо является олимпийским видом спорта.

В настоящее время многочисленные исследования в области психологии, педагогики, медицины, социологии выявили, что число здоровых детей и подростков в нашей стране является очень низким. Увеличивается число подростков, принимающих психоактивные вещества, алкогольные напитки. Растет число правонарушений среди молодежи. Все это происходит в силу многочисленных факторов, в том числе происходящих в обществе социальных преобразований, низкой культуры и неправильного отношения к себе, собственному стилю и образу жизни.

В этой ситуации спортивные секции являются эффективным средством профилактики асоциального поведения молодежи, инструментом формирования здоровой, активной создающей личности.

Секция Тхэквондо образована для того, чтобы создать условия для физического и духовного развития, адаптации подростка к жизни в обществе, что будет способствовать поднятию уровня культуры и организации содержательного досуга. Занятия в секции полезны тем, что в результате обучения на данном курсе ученики приобретут уверенность в себе, атлетическую фигуру, умение ухаживать за собой, а также владеть собой в экстремальных случаях, защищать слабых.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная программа «Тхэквондо» *физкультурно-спортивной направленности*. Функциональное назначение программы – общеразвивающее.

## **Новизна, отличительные особенности данной программы от уже существующих образовательных программ**

Программа «Тхэквондо» является *адаптированной* к программе «Физическая культура. Спортивные кружки и секции», которая рекомендована к использованию Министерством Просвещения СССР. Комитетом физической культуры и спорта СССР в 1984 г.

### *Особенность программы*

Программа «Тхэквондо» отличается от существующей программы по своей структуре. Программа состоит из 3-х разделов: теоретические занятия, практические занятия (спортивные специализации), контрольно-переводные испытания. В разделе практические занятия, в подразделе специальная физическая подготовка, применяются упражнения из других видов единоборства - татарская национальная борьба, самбо, дзюдо. На занятиях тхэквондо основной упор сделан на развитие возможностей человеческого тела, которое само по себе может являться достаточно грозным оружием. Поэтому единственными предметами, которыми пользуются, являются протекторы. Результат - не главный показатель. Важным компонентом является формирование и воспитание личности физически, психологически и духовно здоровой, способной адаптироваться к динамичной современной жизни.

### **Актуальность программы, педагогическая целесообразность**

Занятия тхэквондо являются эффективным средством нравственного и физического совершенствования. В физическом плане борьба предусматривает развитие и совершенствование двигательных качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость), повышение функциональных возможностей организма, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. На психологическом уровне развивает уверенность в своих силах, уважение к себе и другим, воспитывает характер и волю.

Секция Тхэквондо образована для того, чтобы создать условия для физического и духовного развития, адаптации подростка к жизни в обществе, что будет способствовать поднятию уровня культуры и организации содержательного досуга. Занятия в секции полезны тем, что в результате обучения на данном курсе ученики приобретут уверенность в себе, атлетическую фигуру, умение ухаживать за собой, а также владеть собой в экстремальных случаях, защищать слабых.

Учебный процесс по тхэквондо построен на принципах последовательности, доверия, ответственности и уважения, интереса и любви к спорту. Большое значение имеет желание обучающихся заниматься, настойчивость и целеустремленность. Занятия тхэквондо воспитывают у обучающихся дисциплинированность, уверенность в себе,

ответственность за свои действия, развивают ловкость, координацию движений, развивают физические качества, воспитывают смелость, решительность, выдержку, вырабатывают навыки самозащиты.

## **Цель и задачи программы**

### **Цель**

Создание условий для формирования и укрепления здоровья обучающихся посредством занятий тхэквондо.

### **Задачи**

#### *Обучающие*

- 1.Формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, составляющие основу техники и тактики борьбы.
- 2.Прививать навыки личной и общественной гигиены.
- 3.Способствовать приобретению необходимых знаний в области восточных единоборств.
- 4.Обучить основным принципам Тхэквондо.
- 5.Обучить базовой технике Тхэквондо.
- 6.Обучить правильному пониманию корейских терминов.

#### *Развивающие*

- 1.Развивать устойчивый интерес, формировать систему знаний в области тхэквондо.
- 2.Развивать физические качества (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, координацию движений) посредством учебно-тренировочных занятий тхэквондо.
- 3.Развивать основные двигательные навыки.
- 4.Развивать двигательную активность.
- 5.Развивать самообразовательные навыки.
- 6.Развивать гимнастические и пластические особенности.
- 7.Развивать внимание, память и воображение обучающихся.

#### *Воспитательные*

- 1.Формировать гармонично-развитую личность.
- 2.Формировать социальные навыки через включение в деятельность общества.
- 3.Воспитывать дисциплину и готовность к самообразованию.
- 4.Воспитывать нравственность и социальную адаптацию.
- 5.Воспитывать привычки здорового образа жизни.

### **Возраст обучающихся**

Дополнительная общеобразовательная программа «Тхэквондо» составлена для обучающихся 6-18 лет (с 6 до 11 лет – разновозрастная группа, с 12 до 15 лет, с 15-18 лет –

разновозрастная группа), соответствует психолого-педагогическим особенностям данного возраста.

Количество детей в группах не менее 15 человек. Принцип набора в учебное объединение – свободный, однако необходим медицинский допуск к занятиям.

Программа органично подходит для обучающихся данной возрастной группы, для нее обязательны связи с валеологией, физиологией, теорией и методикой единоборства. Межпредметные связи – важное условие результативности обучения и интенсивности развития каждого обучающегося.

### **Сроки реализации программы**

Программа «Тхэквондо» реализуется за 4 учебных года в течение: 1- 3 год обучения 108 часов, 4 год обучения – 144 учебных часа в неделю часа.

**Формы обучения:** очная

### **Формы организации деятельности**

Программа предусматривает использование в работе индивидуальной, коллективной формы занятия.

#### *Индивидуальные формы работы*

Индивидуальные формы работы проводятся с целью отработки умений и навыков по ОФП и СФП, соответствующих уровню подготовленности обучающихся.

#### *Коллективные формы работы*

Обучающиеся получают представление о строении и функциях организма, технике и тактике спортивной борьбы - тхэквондо, направленной на формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, развитие разнообразных координационных способностей; отрабатывают общие для всех общеразвивающие и специальные упражнения по заданию тренера, а затем самостоятельно.

### **Режим занятий**

Учебные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 и 1 учебному часу (1 – 3 год обучения), 2 раза в неделю по 2 учебных часа (4 год обучения). Занятия проводятся в соответствии часам учебно – тематического плана по годам обучения и расписания учебных занятий. Продолжительность учебного часа 45 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

### **Ожидаемые результаты**

#### **Первый год обучения**

1) *Теоретическая подготовка*

*Обучающиеся должны знать:*

- технику безопасности на занятиях по различным видам единоборства;
- основные средства тренировки (строевые упражнения, специально подготовительные координационные и развивающие упражнения);
- основу техники и тактики спортивной борьбы;
- историю развития спортивной борьбы в России;
- правила соревнований (организация и проведение соревнований);
- упражнения общеразвивающие и специальные;
- термины, используемые для проведения занятий и поединка.

## *2) Практическая подготовка*

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения для развития скорости; упражнения для развития силы; акробатические упражнения; легкоатлетические упражнения; подвижные игры; спортивные игры.
- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений; специальные упражнения, эстафеты, подвижные игры для развития ловкости; упражнения для отработки страховки и самоконтроля при падениях; специальные упражнения на «мосту»; имитационные упражнения; упражнения с манекеном; подвижные игры с элементами единоборств;
- владеть основными приемами техники и тактики единоборства.

## *3) Творческая активность*

*Обучающий может:*

- выполнять упражнения на репродуктивном уровне;
- выполнять упражнения самостоятельно;
- участвовать в поединках и соревнованиях внутриучрежденческого уровня.

## *4) Сформированность общеучебных умений и навыков, обобщенных способов деятельности*

*Обучающий должен:*

- уметь слушать и слышать тренера;
- уметь работать в паре;
- уметь выполнять поставленную тренером задачу.

## *5) Личностные результаты*

*Обучающий должен:*

- быть заинтересованным в учебно-тренировочном занятии;
- сотрудничать с коллективом, со своими сверстниками, оказывать товарищу помощь,

проявлять самостоятельность;

- учиться выполнять различные роли в объединении (лидера, исполнителя, критика);
- проявлять самостоятельность при выполнении стоек, ударов, упражнений.

## **Второй год обучения**

### *1) Теоретическая подготовка*

*Обучающиеся должны знать:*

- технику безопасности на занятиях по различным видам единоборства;
- основные средства тренировки (строевые упражнения, специально подготовительные координационные и развивающие упражнения);
- основу техники и тактики спортивной борьбы;
- историю развития спортивной борьбы в России;
- историю развития видов борьбы;
- правила соревнований (организация и проведение соревнований);
- упражнения общеразвивающие и специальные;
- основы гигиены, закаливания и питания спортсмена – единоборца;
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- первая помощь при травме; общие сведения о травмах и причины травматизма в единоборствах;
- строение и функции организма;
- возрастные группы и весовые категории участников соревнований;
- термины, используемые для проведения занятий и поединка.

### *2) Практическая подготовка*

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов с предметами; упражнения для развития силы; упражнения для развития ловкости; упражнения для развития быстроты; спортивные игры;
- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации движений; упражнения для отработки страховки и самоконтроля при падениях; имитационные упражнения; упражнения с манекеном; упражнения в парах; упражнения на расслабление; подвижные игры с элементами;
- владеть приемами техники и тактики единоборства.

### *3) Творческая активность*

*Обучающийся может:*

- выполнять упражнения самостоятельно;

- участвовать в поединках и соревнованиях районного и городского уровня.

4) *Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности.*

*Обучающийся должен уметь:*

- уметь слушать и слышать тренера;
- уметь работать в паре;
- уметь выполнять поставленную тренером задачу.

5) *Личностные результаты*

- самоорганизация;
- осознанный интерес к учебно-тренировочным занятиям;
- воспитать сознательное отношение к укреплению и сохранению своего здоровья;
- сотрудничать в совместном решении поставленной задачи;
- сотрудничать с коллективом, со своими сверстниками, оказывать товарищу помощь;
- проявление самостоятельности.

### **Третий год обучения**

1) *Теоретическая подготовка*

*Обучающиеся должны знать:*

- технику безопасности при работе с инструментом,
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- первая помощь при утомлении, перенапряжении, перетренированности;
- режим тренировки борца;
- распорядок дня спортсмена;
- недельный режим тренировки;
- правила соревнований, их организация;
- последовательность массажных приемов при спортивных травмах;
- основы гигиены, закаливания и питания спортсмена – единоборца;
- основы техники и тактики единоборства;
- термины, используемые для проведения занятий и поединка.

2) *Практическая подготовка*

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; упражнения для развития силы; упражнения для развития ловкости; упражнения для развития быстроты; спортивные игры;
- выполнять специальные упражнения для развития гибкости и координации

движений; упражнения для отработки страховки и самоконтроля при падениях; имитационные упражнения; упражнения с манекеном; упражнения в парах; упражнения на расслабление; подвижные игры с элементами единоборств;

- в совершенстве владеть приемами техники и тактики единоборства.

### *3) Творческая активность*

*Обучающийся может:*

- выполнять упражнения самостоятельно;
- участвовать в соревнованиях различного уровня.

### *4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности.*

*Обучающийся должен уметь:*

- осуществлять сбор информации из разных источников (уметь самостоятельно работать с литературой);
- работать в группе.

### *5) Личностные результаты*

- самоорганизация; самоконтроль, терпение;
- осознанный интерес к учебно-тренировочным занятиям;
- сознательное отношение к укреплению и сохранению своего здоровья;
- сотрудничество с коллективом, со своими сверстниками,
- оказание взаимопомощи товарищу,
- уважительное отношение к позиции другого (пытаться договариваться);
- сотрудничество: умение работать в группе, отзывчивость;
- проявление инициативы в общеколлективных делах;
- адекватная оценка себя;
- проявление самостоятельности;

## **Четвертый год обучения**

### *1) Теоретическая подготовка*

*Обучающиеся должны знать:*

- технику безопасности при работе с инструментом,
- правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке;
- первая помощь при утомлении, перенапряжении, перетренированности;
- режим тренировки борца;
- распорядок дня спортсмена;
- недельный режим тренировки;

- правила соревнований, их организация;
- последовательность массажных приемов при спортивных травмах;
- Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание тхэквондиста;
- основы техники и тактики единоборства;
- термины, используемые для проведения занятий и поединка.

## *2) Практическая подготовка*

### ***Общая физическая подготовка***

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Метания набивного мяча, теннисного мячика.
- Упражнения для укрепления положения "моста".
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на общую выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи.
- Туристические походы.

### ***Специальная подготовка***

- **Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов.**
  - Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю.

- Организация занимающихся без партнера в двух шереножном строю.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой, имитационные упражнения.
- Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на лапах и мешках.
- Бой по заданию.
- Спарринг.
- **Методические приемы обучения основным положениям и движениям тхэквондиста**
  - Изучение и совершенствование стоек тхэквондиста.
  - Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
  - Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.
  - Боевая стойка тхэквондиста.
  - Передвижение с выполнением программной техники.
  - Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.
- **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**
  - Обучение ударам и простым атакам.
  - Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
  - Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)..
  - Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
  - Защитные действия, с изменением дистанций.
  - Контрудары. Контратаки.
- **По технической подготовке**
  - Правильно выполнять все изученные приемы.
  - Сдать технический экзамен.
  - Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.
- **По психологической подготовке**
  - Проверка процесса воспитания волевых качеств.
- **По тактической подготовке**
  - Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.
  - Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.
- **По теоретической подготовке**

- Ответить на вопросы по пройденному материалу.
- **По результату участия в соревнованиях**
  - Провести не менее 20 соревновательных поединков. В каждом командном соревновании выиграть:
  - Все поединки – отлично,
  - 70-80% – хорошо,
  - 50-60% – удовлетворительно

### *3) Творческая активность*

*Обучающийся может:*

- выполнять упражнения самостоятельно;
- участвовать в соревнованиях различного уровня.

### *4) Сформированность общеучебных умений и навыков, общеучебных способов деятельности.*

*Обучающийся должен уметь:*

- осуществлять сбор информации из разных источников (уметь самостоятельно работать с литературой);
- работать в группе.

### *5) Личностные результаты*

- самоорганизация; самоконтроль, терпение;
- осознанный интерес к учебно-тренировочным занятиям;
- сознательное отношение к укреплению и сохранению своего здоровья;
- сотрудничество с коллективом, со своими сверстниками,
- оказание взаимопомощи товарищу,
- уважительное отношение к позиции другого (пытаться договариваться);
- сотрудничество: умение работать в группе, отзывчивость;
- проявление инициативы в общеколлективных делах;
- адекватная оценка себя;
- проявление самостоятельности;

## **Критерии и способы определения результативности**

### **Виды и формы контроля**

В программе «Тхэквондо» предусмотрен предварительный, текущий и итоговый контроль. Результаты фиксируются в листе оценивания в соответствии с таблицей «Квалификационная шкала единоборства». Диагностика интересов, личностного развития проводятся периодически в течение учебного года в форме собеседования.

*Предварительный контроль* ставит своей целью выявления исходного уровня подготовки обучающихся, чтобы скорректировать учебно-тематический план, определить направление и формы работы учебно-тренировочных занятий, методы подготовки к поединкам, соревнованиям (посредством практических занятий – двигательные способности; наблюдения в начале учебного года).

*Текущий контроль* проводится с целью определения степени усвоения детьми учебного материала и уровня их подготовленности к учебно-тренировочным занятиям. Он позволяет своевременно выявлять отстающих, а также опережающих обучение с целью наиболее эффективного подбора форм, методов и средств обучения.

*Итоговый контроль* (выполнение квалификационных нормативов) проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, организацию обучающихся на дальнейшее обучение, выступления в поединках, соревнованиях различного уровня, участие в судействе соревнований. На каждом занятии педагог использует взаимоконтроль и самоконтроль.

**Формы контроля:** выступление на поединке, соревнованиях, зачет по теоретической подготовке, выполнения квалификационных нормативов по данному направлению.

#### **Формы подведения итогов**

##### *Оценивание параметров*

- Итогом первого года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП в соответствии с нормативами требованиями. Участие в соревнованиях общеучрежденческого и районного уровня.
- Итогом второго года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, технической и тактической подготовке в соответствии с нормативами требованиями. Участие в соревнованиях районного и городского уровня.
- Итогом третьего года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, технической и тактической подготовке в соответствии с нормативами требованиями. Участие в соревнованиях городского и областного уровня. Участие в спарринге.
- Итогом четвертого года обучения является выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП, технической и тактической подготовке в соответствии с нормативами требованиями. Участие в соревнованиях областного, всероссийского и международного уровней. Участие в спарринге.

## Критерии оценки

•Для определения уровня освоения обучающимися программы «Тхеквондо» используется трехуровневая система:

<b>Сфера/ уровни</b>	<b>Высокий</b>	<b>Средний</b>	<b>Низкий</b>
<i>Сфера знаний и умений</i>	Достаточное владение основами техники и тактики единоборства, терминами, используемыми для проведения занятий и поединка, безошибочное и четкое выполнение общеразвивающих и специальных упражнений. Активное включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.	Владение основами техники и тактики единоборства, терминами, используемыми для проведения занятий и поединка, выполнение общеразвивающих и специальных упражнений, но присутствуют небольшие погрешности. Включение в учебно-тренировочное занятие без промедления; соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.	Слабо развит понятийный аппарат, не может на достаточном уровне работать с информацией (различного вида), не соблюдение правил ТБ на учебно-тренировочных занятиях и на поединке.
<i>Сфера творческой активности (креативность в выполнении задания)</i>	Выраженный интерес к учебно-тренировочным занятиям; активно принимает участие в мероприятиях, соревнованиях (поединках) различного уровня (внутриучрежденческого, районного и городского).	Обучающийся включается в учебно-тренировочное занятие с желанием, но быстро устает; принимает участие в мероприятиях внутриучрежденческого уровня.	Обучающийся приступает к выполнению учебно-тренировочного упражнения только после дополнительных побуждений, во время тренировки часто отвлекается, выполняет упражнения неточно.
<i>Сфера личностных результатов</i>	Прилагает усилия к преодолению трудностей; слаженно работает в паре, умеет самостоятельно подготовить координационные и развивающие упражнения.	Планирует свою учебно-тренировочную работу по наводящим заданиям тренера и частично самостоятельно, но с небольшими погрешностями; при работе в паре возникают трудности,	Нерационально использует время, отведенное на поединок, выполнение общеразвивающих упражнений; не умеет планировать учебный процесс.

		тренировочные упражнения даются с трудом, но желание добиться успехов присутствует.	
--	--	---	--

**Таблица  
требований и условия их выполнения для присвоения массовых спортивных разрядов и условия их выполнения  
в виде спорта ТХЭКВАНДО**

Ранг соревнований	Пол, возраст	Спортивные разряды						Юношеские спортивные разряды						
		I		II		III		I юн.		II юн.		III юн.		
		Занять место	Количество побед	Занять место	Количество побед	Занять место	Количество побед	Занять место	Количество побед	Занять место	Количество побед	Занять место	Количество побед	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Первенство России	Юноши, девушки (12-14 лет)		12		10		8							
	Условия выполнения	Иметь степень технической подготовленности в соответствии с требованиями Положения аккредитованной федерации												
	Особые условия	Количество побед необходимо набрать в течение года. Победа над спортсменами более высокого разряда или имеющими имеющего спортивное звание приравнивается к 2-м победам. Над одним и тем же спортсменом засчитывается не более 2-х побед.												
Другие всероссийские соревнования, включенные в ЕКП Росспорта	Мужчины и женщины		12		10									
	Юниоры, юниорки (14-17 лет)		12		10									
	Юноши, девушки (12-14 лет)		12		10		8		10					
	Условия выполнения	Иметь степень технической подготовленности в соответствии с требованиями Положения аккредитованной федерации												
	Особые условия	Количество побед необходимо набрать в течение года. Победа над спортсменами более высокого разряда или имеющими имеющего спортивное звание приравнивается к 2-м победам. Над одним и тем же спортсменом засчитывается не более 2-х побед.												
Чемпионат федерального округа Российской Федерации, чемпионат гг. Москвы, Санкт-Петербурга	Мужчины и женщины		12		10									
	Условия выполнения	Иметь степень технической подготовленности в соответствии с требованиями Положения аккредитованной федерации												

	Особые условия	Количество побед необходимо набрать в течение года. Победа над спортсменами более высокого разряда или имеющими имеющего спортивное звание приравнивается к 2-м победам. Над одним и тем же спортсменом засчитывается не более 2-х побед.											
Первенство федерального округа Российской Федерации, первенство гг. Москвы, Санкт-Петербурга	Юниоры, юниорки (14-17 лет)		12		10		8						
	Юноши, девушки (12-14 лет)		12		10		8		10				
	Условия выполнения	Иметь степень технической подготовленности в соответствии с требованиями Положения аккредитованной федерации											
	Особые условия	Количество побед необходимо набрать в течение года. Победа над спортсменами более высокого разряда или имеющими имеющего спортивное звание приравнивается к 2-м победам. Над одним и тем же спортсменом засчитывается не более 2-х побед.											
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме гг. Москвы и Санкт-Петербурга)	Мужчины и женщины		12		10		8						
	Условия выполнения	Иметь степень технической подготовленности в соответствии с требованиями Положения аккредитованной федерации											
	Особые условия	Количество побед необходимо набрать в течение года. Победа над спортсменами более высокого разряда или имеющими имеющего спортивное звание приравнивается к 2-м победам. Над одним и тем же спортсменом засчитывается не более 2-х побед.											
Розыгрыш Кубка субъекта Российской Федерации	Мужчины и женщины		12		10		8						
	Условия выполнения	Иметь степень технической подготовленности в соответствии с требованиями Положения аккредитованной организации											
	Особые условия	Количество побед необходимо набрать в течение года. Победа над спортсменами более высокого разряда или имеющими имеющего спортивное звание приравнивается к 2-м победам. Над одним и тем же спортсменом засчитывается не более 2-х побед.											
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме гг. Москвы и Санкт-Петербурга)	Юниоры, юниорки (14-17 лет)		12		10		8						
	Юноши, девушки (12-14 лет)		12		10		8		10		8		
	Условия выполнения	Иметь степень технической подготовленности в соответствии с требованиями Положения аккредитованной федерации											
	Особые условия	Количество побед необходимо набрать в течение года. Победа над спортсменами более высокого разряда или имеющими имеющего спортивное звание приравнивается к 2-м победам. Над одним и тем же спортсменом засчитывается не более 2-х побед.											

	условия	имеющего спортивное звание приравнивается к 2-м победам. Над одним и тем же спортсменом засчитывается не более 2-х побед.											
Другие официальные соревнования субъекта Российской Федерации	Мужчины и женщины		12		10		8						
	Юниоры, юниорки (14-17 лет)		12		10		8		10				
	Юноши, девушки (12-14 лет)		12		10		8		10		8		
	Условия выполнения	Иметь степень технической подготовленности в соответствии с требованиями Положения аккредитованной федерации											
	Особые условия	Количество побед необходимо набрать в течение года. Победа над спортсменами более высокого разряда или имеющими имеющего спортивное звание приравнивается к 2-м победам. Над одним и тем же спортсменом засчитывается не более 2-х побед.											
Чемпионат муниципального образования	Мужчины и женщины		12		10		8						
	Условия выполнения	Иметь степень технической подготовленности в соответствии с требованиями Положения аккредитованной организации											
	Особые условия	Количество побед необходимо набрать в течение года. Победа над спортсменами более высокого разряда или имеющими имеющего спортивное звание приравнивается к 2-м победам. Над одним и тем же спортсменом засчитывается не более 2-х побед.											
Первенство муниципального образования	Юниоры, юниорки (14-17 лет)		12		10		8						
	Юноши, девушки (12-14 лет)		12		10		8		10				
	Мальчики, девочки (9-11 лет)								10		8		
	Условия выполнения	Иметь степень технической подготовленности в соответствии с требованиями Положения аккредитованной федерации											
	Особые условия	Количество побед необходимо набрать в течение года. Победа над спортсменами более высокого разряда или имеющими имеющего спортивное звание приравнивается к 2-м победам. Над одним и тем же спортсменом засчитывается не более 2-х побед.											
Другие официальные	Мужчины и		12		10		8						

соревнования муниципального образования	женщины												
	Юниоры (14-17 лет)		12		10		8						
	Юноши и девушки (12-14 лет)		12		10		8		10		8		
	Условия выполнения	Иметь степень технической подготовленности в соответствии с требованиями Положения аккредитованной федерации											
	Особые условия	Количество побед необходимо набрать в течение года. Победа над спортсменами более высокого разряда или имеющими имеющего спортивное звание приравнивается к 2-м победам. Над одним и тем же спортсменом засчитывается не более 2-х побед.											
													9
Соревнования спортивных организаций, имеющих право присваивать 1-й и другие массовые разряды	Мужчины и женщины		12		10		8						
	Юниоры, юниорки (14-17 лет)		12		10		8		10				
	Юноши, девушки (12-14 лет)		12		10		8		10		8		
	Мальчики, девочки (9- 11 лет)								10		8		8
	Условия выполнения	Иметь степень технической подготовленности в соответствии с требованиями Положения аккредитованной федерации											
	Особые условия	Количество побед необходимо набрать в течение года. Победа над спортсменами более высокого разряда или имеющими имеющего спортивное звание приравнивается к 2-м победам. Над одним и тем же спортсменом засчитывается не более 2-х побед.											

Таблица

**требований и условий их выполнения**  
**для присвоения звания «Мастер спорта России международного класса» (МСМК) в виде спорта ТХЭКВОНДО**  
*Спортивное звание МСМК присваивается с 17 лет*

Ранг соревнований	Пол, возраст	Занять место	Условия выполнения разрядных требований		
			Количество поединков (минимально)		
1	2	3	4		
Олимпийские игры	Мужчины, женщины	1-6			
Чемпионат мира	Мужчины, женщины ВТФ	1-5	3 победы		
	Мужчины, женщины ИТФ, ГТФ	1-2	3 победы		
	Технический комплекс (пхумсэ)	1-3			
	Командные соревнования мужчины, женщины ВТФ	1-2	3 победы		
	Командные соревнования мужчины, женщины ИТФ, ГТФ	1	3 победы		
	Особые условия	В командных соревнованиях спортсмен не должен проиграть более половины проведенных поединков			
Кубок мира (финал)	Мужчины, женщины ВТФ	1-3	3 победы		
	Мужчины, женщины ИТФ, ГТФ	1	3 победы		
	Командные соревнования мужчины, женщины ВТФ	1-2	3 победы		
	Особые условия	В командных соревнованиях спортсмен не должен проиграть более половины проведенных поединков			
Чемпионат Европы	Мужчины, женщины ВТФ	1-3	3 победы		
	Мужчины, женщины ИТФ, ГТФ	1	3 победы		
	Технический комплекс (пхумсэ)	1-2			
	Командные соревнования мужчины, женщины ВТФ	1-2	3 победы		

	Особые условия	В командных соревнованиях спортсмен не должен проиграть более половины проведенных поединков	
Кубок Европы (финал)	Мужчины, женщины ВТФ	1-2	3 победы
Другие официальные международные соревнования, включенные в ЕКП Росспорта	Мужчины, женщины ВТФ	1	3 победы
	Особые условия	При этом занять 1-2 место на чемпионате России в текущем году	
Первенство мира	Юниоры, юниорки (14-17 лет)	1-2	3 победы

**Таблица**  
**требований и условий их выполнения для присвоения требований и условий для присвоения звания «Мастер спорта России» (МС) и спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» (КМС) в виде спорта ТХЭКВОНДО**

*Спортивное звание МС и спортивный разряд КМС присваиваются с 15 лет*

Спортивное звание МС и спортивный разряд КМС присваиваются с 15 лет					
Ранг соревнований	Пол, возраст	Разрядные требования		Условия выполнения разрядных требований	
		Занять место		Количество побед (минимально)	
		МС	КМС	МС	КМС
1	2	3	4	5	6
Первенство мира	Юниоры и юниорки (14-17лет) ВТФ	3-5		3	
	Юниоры и юниорки (14-17лет) ИТФ, ГТФ	3		3	
	Особые условия	В командных соревнованиях спортсмен не должен проиграть более половины проведенных поединков			
Первенство Европы	Юниоры, юниорки (14-17 лет)	1-2		3	
	Командные соревнования юниоры, юниорки (14-17лет)	1		3	
	Юноши, девушки (12-14 лет)		1-3		3
	Особые условия	В командных соревнованиях спортсмен не должен проиграть более половины проведенных поединков			
Другие официальные международные соревнования, включенные в ЕКП Росспорта	Юниоры, юниорки (14-17лет) ВТФ	1-3		3	
	Юниоры, юниорки (14-17лет) ИТФ, ГТФ	1-2		3	
	Командные соревнования юниоры, юниорки (14-17лет)	1		3	
	Особые условия	В командных соревнованиях спортсмен не должен проиграть более половины проведенных поединков			
Чемпионат России	Мужчины, женщины ВТФ	1-6	9-10	3	3
	Мужчины, женщины ИТФ, ГТФ	1-3	5-8	3	3

	Технический комплекс пхумсэ	1-3	4-5		
	Командные соревнования мужчины, женщины ВТФ	1-3	5-8	3	3
	Командные соревнования мужчины, женщины ИТФ, ГТФ	1	2-3	3	3
	Особые условия	Участие не менее 2 МС и 5 КМС в весовой категории. В командных соревнованиях спортсмен не должен проиграть более половины проведенных поединков			
					4
Первенство России	Юниоры, юниорки (14-17лет) ВТФ	1-3	5-8	3	3
	Юниоры, юниорки (14-17лет) ИТФ, ГТФ	1	2-3	3	3
	Технический комплекс пхумсэ юниоры, юниорки (14-17 лет)	1-2	3		
	Командные соревнования юниоры, юниорки (14-17лет) ВТФ	1-2	3	3	3
	Командные соревнования юниоры, юниорки (14-17лет) ИТФ, ГТФ	1	2	3	3
	Особые условия	Участие не менее 2 МС и 5 КМС в весовой категории. В командных соревнованиях спортсмен не должен проиграть более половины проведенных поединков			
	Юноши и девушки (12-14 лет) ВТФ		1-3		3
	Юноши и девушки (12-14 лет) ИТФ, ГТФ		1-2		3
	Технический комплекс пхумсэ юноши, девушки (12-14 лет)		1-2		
	Командные соревнования юноши, девушки (12-14 лет)		1		3
	Особые условия	Участие не менее 2 МС и 5 КМС в весовой категории. В командных			

		соревнованиях спортсмен не должен проиграть более половины проведенных поединков			
Розыгрыш Кубка России	Мужчины, женщины ВТФ	1-3	5-8	3	3
	Мужчины, женщины ИТФ, ГТФ	1-2	5-8		
	Командные соревнования мужчины, женщины ВТФ	1-3	5-8	3	3
	Командные соревнования мужчины, женщины ИТФ, ГТФ	1	2-3		
	Особые условия	Участие не менее 2 МС и 5 КМС в весовой категории. В командных соревнованиях спортсмен не должен проиграть более половины проведенных поединков			
Другие официальные всероссийские соревнования, включенные в ЕКП Росспорта	Мужчины, женщины	1-3	5-6	3	3
	Командные соревнования мужчины, женщины	1		3	
	Особые условия	Участие не менее 2 МС и 5 КМС в весовой категории. В командных соревнованиях спортсмен не должен проиграть более половины проведенных поединков			
	Юниоры, юниорки (14-17 лет)	1	2-3	3	3
	Командные соревнования юниоры, юниорки (14-17 лет)	1		3	
	Особые условия	Участие не менее 2 МС и 5 КМС в весовой категории. В командных соревнованиях спортсмен не должен проиграть более половины проведенных поединков			
	Юноши, девушки (12-14 лет)		1-2		3
	Особые условия	Участие не менее 2 МС и 5 КМС в весовой категории. В командных соревнованиях спортсмен не должен проиграть более половины проведенных поединков			
					5
Чемпионат федерального округа Российской Федерации, чемпионат гг. Москвы, Санкт-Петербурга	Мужчины, женщины ВТФ	1-2	3-8	3	3
	Мужчины, женщины ИТФ, ГТФ	1	2-3	3	3
	Командные соревнования	1	2-3	3	3

	мужчины, женщины				
	Особые условия	Участие не менее 2 МС и 5 КМС в весовой категории. В командных соревнованиях спортсмен не должен проиграть более половины проведенных поединков			
Первенство федерального округа Российской Федерации, первенство гг. Москвы, Санкт-Петербурга	Юниоры, юниорки (14-17 лет)		1		3
	Командные соревнования юниоры, юниорки (14-17 лет)		1		3
	Особые условия	Участие не менее 2 МС и 5 КМС в весовой категории. В командных соревнованиях спортсмен не должен проиграть более половины проведенных поединков			
Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме гг. Москвы и Санкт-Петербурга)	Мужчины, женщины	1	2-3	3	3
	Командные соревнования мужчины, женщины	1	2	3	3
	Особые условия	Участие не менее 2 МС и 5 КМС в весовой категории. В командных соревнованиях спортсмен не должен проиграть более половины проведенных поединков			
Розыгрыш Кубка субъекта Российской Федерации	Мужчины, женщины		1-2		3
	Командные соревнования мужчины, женщины		1		3
	Особые условия	Участие не менее 2 МС и 5 КМС в весовой категории. В командных соревнованиях спортсмен не должен проиграть более половины проведенных поединков			
Первенство субъекта Российской Федерации (кроме гг. Москвы и Санкт-Петербурга) ВТФ	Юниоры, юниорки (14-17 лет)	1	2-3	3	3
	Командные соревнования юниоры, юниорки (14-17 лет)		1		3
	Особые условия	Участие не менее 2 МС и 5 КМС в весовой категории. В командных соревнованиях спортсмен не должен проиграть более половины проведенных поединков			
Другие официальные соревнования субъекта Российской Федерации	Мужчины и женщины		1		3
	Командные соревнования мужчины, женщины				
	Особые условия	Участие не менее 2 МС и 5 КМС в весовой категории. В командных			

		соревнованиях спортсмен не должен проиграть более половины проведенных поединков			
	Юниоры, юниорки (14-17 лет)		1		3
	Командные соревнования юниоры, юниорки (14-17 лет)		1		3
	Особые условия	Участие не менее 2 МС и 5 КМС в весовой категории. В командных соревнованиях спортсмен не должен проиграть более половины проведенных поединков			

### Учебно-тематический план и содержание изучаемого курса программы 1-4 год обучения

№	Наименование разделов	Количество часов											
		1 г.о.			2 г.о.			3 г.о.			4 г.о.		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
<b>1.</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>-</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>-</b>
<b>2.</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>96</b>	<b>6</b>	<b>92</b>	<b>92</b>	<b>10</b>	<b>82</b>	<b>89</b>	<b>13</b>	<b>76</b>	<b>126</b>	<b>13</b>	<b>113</b>
<b>2.1.</b>	Общая физическая подготовка	34	2	32	27	2	25	21	3	18	17	3	14
<b>2.2.</b>	Специальная физическая подготовка	34	2	32	27	2	25	21	3	18	19	3	16
<b>2.3.</b>	Изучение и совершенствование техники и тактики тхэквондо	28	2	26	38	6	32	47	7	40	100	7	93
<b>3.</b>	<b>Контрольно-переводные испытания</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
<b>4.</b>	<b>Инструкторская и судейская практики</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>12</b>	<b>96</b>	<b>108</b>	<b>20</b>	<b>88</b>	<b>108</b>	<b>26</b>	<b>82</b>	<b>144</b>	<b>26</b>	<b>118</b>

## Содержание программы

### 1 год обучения

#### 1. Теоретические занятия

*Теория*). Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях. Режим тренировки борца. История возникновения тхэквондо. Этикет тхэквондо. Моральная и психологическая подготовка. Врачебный контроль Правила соревнований, их организация и проведение.

#### 2. Практические занятия

*Теория*. Основные виды упражнений на развитие силовых и волевых возможностей организма. Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка с известным противником. Тактика участия в соревнованиях. Теоретические основы технических приемов и их применение.

*Практика*.

**Общая физическая подготовка.** Упражнения для развития общих физических качеств. Упражнения на развитие силовых способностей, гибкости, выносливости, быстроты ловкости. Сила: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, приседание. Быстрота: Бег 10 м, 20 м, 30 м. Прыжки в длину с места. Гибкость: Растяжка на продольный и поперечный шпагат. Стойка «мостик». Ловкость: Челночный бег 3\*10 м, бег, кувырки вперед-назад. Выносливость: Кросс 800 м, повторение ударов на время (3 минуты).

**Специальная физическая подготовка.** Специальные упражнения для развития гибкости и координации движений. Сила: отработка ударов на «лапах». Быстрота: повторение ударов на скорость за 5 с, 10 с, 20 с. Выносливость: повторение ударов руками и ногами длительное время за 3, 4 минуты. Расслабляющие упражнения и их значение.

**Изучение и совершенствование техники и тактики единоборства.**

Принципы тхэквондо. Упражнения на изучение и совершенствования технических действий. Понятие стойка. Виды стоек. Основные стойки: чумби, чучум соги. Передвижение в стойках. Выполнение блоков: ольгуль маки, аре маки. Удары руками: субон черуги. Выполнение ударов ногами: ап чаги, ап туле, анэса, покеса. Тактика поведения поединка. Тактика участия в соревнованиях. Участие в мероприятиях учрежденческого и районного уровня. Анализ поединка, соревнований.

#### 3. Контрольно-передовые испытания

*Практика*). Базовая техника ударов. Упражнения на гибкость. Нормативы ОФП.

## Содержание программы

### 2 год обучения

#### 1. Теоретические занятия

*Теория.* Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Планирование учебно-тренировочного процесса. Развитие тхэквондо в России. Контратака. Первая помощь при травме. Врачебный контроль, самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Организация и формы работы по врачебному контролю. Значение и содержание самоконтроля спортсмена. Правила соревнований, их организация и проведение. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Способы проведения соревнований. Виды и способы проведения соревнований. Обучение и совершенствование техники и тактики в единоборстве. Тактика ведения схватки. Краткие сведения о строении и функциях организма. Костная система. Мышечная система.

#### 2. Практические занятия

*Теория.* Основные виды упражнений на развитие силовых и волевых возможностей организма. Основы техники и тактики единоборства. Приемы совершенствования спортивной техники. Изучение возможностей партнера и условий соревнований. Тактика ведения поединка.

*Практика.*

**Общая физическая подготовка.** Упражнения для развития общих физических качеств. Упражнения на развитие силовых способностей, гибкости, выносливости, быстроты ловкости. Сила: подтягивание на перекладине. Сгибание рук, в упоре лежа, подъем туловища, лежа на спине. Приседание, выпрыгивание вверх. Быстрота: Бег 10м, 20м, 30м. Прыжки в длину. Гибкость: растяжка на продольный и поперечный шпагат. Стойка «мостик». Ловкость: Челночный бег 3\*10 м. Кувырки вперед-назад. Колесо. Футбол. Волейбол. Игры с использованием элементов боя и борьбы. Выносливость: кросс 800 м, Повторение приемов на время.

**Специальная физическая подготовка.** Специальные упражнения для развития гибкости и координации движений. Сила: Отработка ударов на «лапах» руками и ногами. Быстрота: Удары руками и ногами на скорость 3 с, 5 с, 10 с, 20 с. Выносливость: Выполнение ударов на длительное время 3, 5, 10 минут. Подвижные игры с элементами единоборства. Расслабляющие упражнения и их значение.

**Изучение и совершенствование техники и тактики единоборства.**

Упражнения на совершенствование технических действий. Основные стойки: чумби, чучум соги. Передвижение в стойках. Выполнение блоков: ольгуль маки, аре маки. Удары

руками: субон черуги. Выполнение ударов ногами: ап чаги, ап туле, анэса, покеса. Тактика поведения поединка. Тактика участия в соревнованиях. Участие в мероприятиях учрежденческого, районного, городского уровня. Анализ поединка, соревнований.

### **3. Контрольно-передовые испытания**

*Практика.* Базовая техника ударов. Упражнения на гибкость. Нормативы ОФП.

## **Содержание программы**

### **3 год обучения**

#### **1. Теоретические занятия**

*Теория.* Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Режим тренировки борца. Условия, обеспечивающие успешность в борьбе. Отличительные особенности тхэквондо от каратэ. Распорядок дня спортсмена. Недельный режим тренировки. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, перенапряжении, перетренированности. Планирование учебно-тренировочного процесса. Методические основы тренировки. Техника и методика тренировочных занятий. Правила соревнований, их организация. Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях единоборствами. Массаж. Антропометрические измерения физического развития спортсмена. Измерения частоты сердечных сокращений. Последовательность массажных приемов. Массаж при спортивных травмах.

#### **2. Практические занятия**

*Теория.* Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена. Анализ техники защитных действий. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований.

*Практика.*

**Общая физическая подготовка.** Упражнения для развития общих физических качеств. Сила: Подтягивание на перекладине. Сгибание рук, в упоре лежа, подъем туловища, лежа на спине. Приседание, выпрыгивание вверх. Быстрота: Бег 10м, 20м, 30м. Прыжки в длину. Гибкость: растяжка на продольный и поперечный шпагат. Стойка «мостик». Ловкость: Челночный бег 3\*10 м. Кувырки вперед-назад. Колесо. Футбол. Волейбол. Игры с использованием элементов боя и борьбы. Выносливость: кросс 800 м. Повторение приемов на длительное время.

**Специальная физическая подготовка.** Специальные упражнения для развития гибкости и координации движений. Сила: Отработка ударов на «лапах» руками и ногами. Быстрота: Удары руками и ногами на скорость 3 с, 5 с, 10 с, 20 с. Выносливость:

Выполнение ударов на длительное время 3, 5, 10 минут. Подвижные игры с элементами единоборства. Имитационные упражнения, на расслабление, подвижные игры с элементами единоборств.

### ***Изучение и совершенствование техники и тактики единоборства.***

Упражнения на изучение и совершенствование технических действий. Значение кажжого пумсе. Пумсе – условный бой. Передвижение в стойках. Выполнение блоков: ольгуль маки, аре маки, мантом маки, пакат маки. Удары руками: субон черуги. Выполнение ударов ногами: ап чаги, ап туле, анэса, покеса, ти чаги, едан ти чаги. Как утроить скорость удара. Тактика участия в соревнованиях. Анализ поединка, соревнований. Участие в мероприятиях городского, регионального, областного и всероссийского уровня. Спарринг.

### **3. Контрольно-передовые испытания**

*Практика.* Базовая техника ударов. Упражнения на гибкость. Нормативы ОФП. Спарринг.

## **Содержание программы**

### **4 год обучения**

#### **1. Теоретические занятия**

*Теория.* Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Режим тренировки борца. Условия, обеспечивающие успешность в борьбе. Отличительные особенности тхэквондо от каратэ. Распорядок дня спортсмена. Недельный режим тренировки. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, перенапряжении, перетренированности. Планирование учебно-тренировочного процесса. Методические основы тренировки. Техника и методика тренировочных занятий. Правила соревнований, их организация. Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях единоборствами. Массаж. Антропометрические измерения физического развития спортсмена. Измерения частоты сердечных сокращений. Последовательность массажных приемов. Массаж при спортивных травмах.

#### **2. Практические занятия**

*Теория.* Значение техники и тактики в совершенствовании мастерства спортсмена. Анализ техники защитных действий. Развитие тактического мышления в ходе тренировочных занятий и соревнований.

*Практика.*

**Общая физическая подготовка.** Упражнения для развития общих физических качеств. Сила: Подтягивание на перекладине. Сгибание рук, в упоре лежа, подъем туловища, лежа на спине. Приседание, выпрыгивание вверх. Быстрота: Бег 10м, 20м, 30м.

Прыжки в длину. Гибкость: растяжка на продольный и поперечный шпагат. Стойка «мостик». Ловкость: Челночный бег 3\*10 м. Кувырки вперед-назад. Колесо. Футбол. Волейбол. Игры с использованием элементов боя и борьбы. Выносливость: кросс 800 м. Повторение приемов на длительное время.

***Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для развития гибкости и координации движений.*** Сила: Отработка ударов на «лапах» руками и ногами. Быстрота: Удары руками и ногами на скорость 3 с, 5 с, 10 с, 20 с. Выносливость: Выполнение ударов на длительное время 3, 5, 10 минут. Подвижные игры с элементами единоборства. Имитационные упражнения, на расслабление, подвижные игры с элементами единоборств.

#### ***Изучение и совершенствование техники и тактики единоборства.***

Упражнения на изучение и совершенствование технических действий. Значение каждого пумсе. Пумсе – условный бой. Передвижение в стойках. Выполнение блоков: ольгуль маки, аре маки, мантом маки, пакат маки. Удары руками: субон черуги. Выполнение ударов ногами: ап чаги, ап туле, анэса, покеса, ти чаги, едан ти чаги. Как утроить скорость удара. Тактика участия в соревнованиях. Анализ поединка, соревнований. Участие в мероприятиях городского, регионального, областного и всероссийского уровня. Спаринг.

### **3. Контрольно-передовые испытания**

*Практика.* Базовая техника ударов. Упражнения на гибкость. Нормативы ОФП. Спарринг.

### **4. Инструкторская и судейская практика**

*Практика.* Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

## **Психологическая подготовка и воспитательная работа**

### **Психологическая подготовка**

- Упражнения на развитие волевых качеств, средствами тхэквондо.

*Решительности*: в поединке – задание с ограничением времени на его выполнение.

*Настойчивость*: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки упражнений.

- Упражнения для развития волевых качеств, средствами других видов деятельности.

*Выдержки*: не пить сырую воду после тренировки; преодоление усталости.

*Настойчивость*: освоение двигательных действий через многократное выполнение.

## **Нравственная подготовка**

- Упражнения для развития нравственных качеств средствами тхэквондо.

*Трудолюбие:* поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

*Взаимопомощь:* поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

*Дисциплинированность:* выполнение строевых команд, выполнение поставленной тренером задачи, соблюдение традиций коллектива.

*Инициативность:* оказание помощи тренеру (частичный показ выполнения основных стоек, выполнения блоков, ударов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики тхэквондо, проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами.

- Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других видов деятельности.

*Инициативность:* выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее, качественнее, чем другие.

*Честность:* выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок на тренировке).

*Доброжелательность:* стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

*Дисциплинированность:* не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

*Трудолюбие:* выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка тренировочного места) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

## **Инструкторская и судейская практика**

Одной из задач работы спортивных групп по тхэквондо является подготовка обучающихся к роли помощника педагога (тренера), инструктора и активного участия в организации и проведении учебно-тренировочных занятий.

Решение данной задачи целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе.

Темы инструкторской подготовки: принятая в тхэквондо терминология, правила и принципы проведения занятий по тхэквондо, общепринятые правила проведения занятий по физической подготовке, приемы оказания первой медицинской помощи, обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение инвентаря и т.д.), правила проведения тестирования, правила ведения аналитического учета.

### **Формы проведения инструкторской практики:**

- самостоятельное проведение элементов занятия, разминки;

- подготовка реферата на заданную тему;
- участие в семинарах, показательных выступлениях.

### **Методическое обеспечение**

Программой предусматриваются занятия **стандартные** и **нестандартные**: учебно-тренировочное занятие, занятие – поединок, занятие – испытание, занятие-соревнование.

#### ***Организационно – методические указания к дополнительной общеобразовательной программе***

Программа состоит из 3-х разделов: теоретические занятия, практические занятия (спортивные специализации), контрольно-переводные испытания.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

На теоретических занятиях обучающиеся получают знания физической культуры, физиологии и биомеханики физических упражнений, гигиены, методике обучения и тренировке в необходимом объеме. Изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 20-30 минутных бесед в начале занятий или может проводиться как самостоятельное теоретическое занятие длительностью 45 минут. Теоретические сведения сообщаются обучающимся и в процессе проведения практических занятий.

Практические занятия состоят из следующих разделов: общая и специальная физическая подготовка, изучение и совершенствование техники и тактики единоборства, контрольно-переводные испытания.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых учебно-тренировочных занятий по общепринятой методике в спортивном зале. Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей на занятиях отводится значительное место.

Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей. Специальная - развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для определенного вида спорта. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять подвижные игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы испытаний, соревнований.

Занятия по технической и тактической подготовке включают овладение спортивной специализацией по тхеквондо.

Раздел программы «Контрольно-переводные испытания» проводятся в соответствии с учебным планом-графиком и контрольно-переводными нормативами.

Во время организации и проведения учебно-тренировочных занятий следует особое внимание обратить на соблюдение мер предупреждению и профилактики травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

*Для достижения поставленной в данной программе цели и получения ожидаемого результата на занятиях по программе «Тхэквондо» применяются две группы методов физического воспитания:*

*1) специфические*

- метод строго регламентирующие упражнения:
  - метод обучения двигательным действиям;
  - методы воспитания физического качества (стандартно/переменно-интервальные упражнения, стандартно/переменно-непрерывные упражнения);
- игровой метод – обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков - на основе содержания, условий и правил игры;
- соревновательный метод – стимулирование максимального проявления двигательных способностей и выявление уровня их развития, содействие воспитанию волевых качеств, обеспечение максимальной физической нагрузки;

*2) общепедагогические методы включают в себя:*

- словесные методы: дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктирование, комментарии и замечания, команды, указания;
- методы наглядного воздействия: непосредственная и опосредованная наглядность, направленного прочувствования двигательного действия, срочной информации.

**Методы воспитания силы:**

- метод непрерывных усилий с нормированным количеством повторений;
- метод динамичных усилий;
- «ударный» метод – совершенствование «взрывной силы» и реактивной способности двигательного аппарата в щадящем режиме (динамический отдых).

На занятиях педагог применяет **комплекс разнообразных педагогических методов**, в частности по классификации Ю.К. Бабанского:

- 1. Методы стимулирования и мотивации учения:
  - - методы формирования интереса к учению,
  - - методы формирования долга и ответственности в учении.

- 2. Методы организации и осуществления учебных действий и операций
- - *словесный метод* - играет важную роль в развитии умственной деятельности обучающихся;
- - *метод иллюстративной наглядности* - не должно быть пассивное созерцание обучающимся предложенного для освоения материала, педагогу необходимо выяснить, понятно ли обучающимся увиденное, понравилось или нет и почему, либо разобраться в увиденном;
- - *концентрический метод* - педагог, по мере усвоения определенных движений, упражнений, вновь возвращается к ним, но уже используя все более сложные упражнения и задания;
- - *метод показа* - предполагает, что прежде, чем приступить к разучиванию нового, материала, педагог предваряет его своим точным показом; в демонстрации педагога движение выглядит в законченном виде, и обучающиеся сразу видят конкретное выполнение движений, техники, что будит воображение;
- - *музыкальное сопровождение, как методический прием* - умелый подход к правильному подбору музыкального материала для проведения аутотренинга во время динамических пауз, при подготовке к соревнованиям спортсмена (самбиста) с первых занятий исключает формальный подход обучающихся занятиям (правильно выбранная музыка несет в себе все те эмоции, которые затем обучающиеся проявляют в соревнованиях, турнирах, поединках);
- - *импровизационный метод* - данный метод помогает обучающемуся постепенно раскрепоститься, обрести внутреннюю и внешнюю свободу и уверенность в выполнении движений, при подготовке к соревнованиям, поединкам, турнирам;
- - *игровой метод* - в процессе игровых действий у обучающихся формируются волевые качества, приобретается опыт поведения и ориентировки, совершенствуются физические, двигательные умения и навыки;
- 3. Методы контроля и самоконтроля

**Применяются общеметодические и специфические принципы:**

- *общеметодические:*
  - принцип сознательности и активности;
  - принцип наглядности;
  - принцип доступности и индивидуальности;
- *специфические:*
  - принцип непрерывности процесса физического воспитания;
  - принцип системного чередования нагрузок и отдыха;

- принцип постепенного наращивания развивающее-тренирующих воздействий;
- принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок;

#### **Средства воспитания силы:**

##### ➤ *Основные средства:*

- упражнения, отягощенные весом собственного тела;
- упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (силовая скамья);
- статистические упражнения в изометрическом режиме;

##### ➤ *Дополнительные средства:*

- упражнения с использованием внешней среды;
- упражнения с использованием сопротивления упругих предметов;
- упражнения с противодействием партнера.

Оптимально сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач программы тхеквондо.

#### **Современные образовательные технологии**

##### *Здоровьесберегающие технологии:*

- медико-гигиенические технологии;
- оздоровительные технологии;
- технология обучения и воспитания культуры здоровья;
- технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности.

На занятиях осуществляется разнообразные виды деятельности, направленные на сохранение и укрепление здоровья воспитанников: технологии сохранения и стимулирования здоровья (пауза, отдых, релаксация после динамических нагрузок), технологии обучения здоровому образу жизни. Традиционно проведение спортивного праздника «Папа, мама, я – спортивная семья!», дня здоровья. В обязательном порядке два раза в год проводится инструктаж обучающихся по вопросам техники безопасности и профилактики травматизма на учебно-тренировочных занятиях тхеквондо.

##### Компетентностно-ориентированные технологии:

- обучение в сотрудничестве;
- индивидуальный и дифференцированный подход к обучению;
- технологии коллективной творческой деятельности;
- игровые технологии.

##### Информационные технологии:

- поиск информации в Интернет, библиотеке как самостоятельная работа обучающихся;
- использование информационного материала педагогом в процессе объяснения новой

темы занятия.

### **Работа с родителями**

Два раза в год проводятся встречи с родителями в форме родительского собрания, отчетных показательных поединков воспитанников объединения. Периодически осуществляются индивидуальные беседы с родителями.

### **Работа с одаренными детьми**

Особое место занимает индивидуальная работа с одаренными детьми. Она позволяет развиваться обучающимся, идти дальше, опережающим рамки данной программы (постановка индивидуальных заданий, поединков, возможность самостоятельного проведения элементов занятий с группами более младшего возраста, судейская практика).

Практический выход реализации программы – участие обучающихся в соревнованиях, чемпионатах, первенствах различного уровня.

**Дидактическое обеспечение программы:** схемы «Различные виды ударов рукой», схемы «Постановки тела, рук и ног в поединке», алгоритмические схемы «Техника и тактика обучения и совершенствования единоборства».

**Кадровое обеспечение программы:** педагог (тренер), имеющий специальную подготовку по данному направлению.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для решения задач, поставленных в программе необходимо следующее:

- Спортивный зал, с оснащением для игр в баскетбол, футбол, волейбол;
- перекладина, шведская стенка, спортивные лавки;
- баскетбольные, футбольные и волейбольные мячи; эстафетные палочки, кегли;
- манжеты, «лапа», груша, ракушка,
- спортивная форма «Добок», протектора, шлемы, накладки,

Занятия должны проводиться в зале с хорошим освещением, соответствующем СанПиН. Помещение должно проветриваться перед занятиями и во время динамических пауз.

Только при наличии всего необходимого в объединении работа обучающимся будет интересна и значима, улучшится качество преподавания предмета и посещаемость обучающихся.

## Список используемой литературы

*Методическая литература для педагогов:*

1. Абзалов, Р.А. Теория физической культуры / РАА. - Казань, 2002
2. Ахмадиев, М.Г. Базовые приемы татаро-башкирской спортивной борьбы / М.Г.Ахмадиев. - Казань, 2000
3. Ахмадиев, М.Г. Основные термины в татаро-башкирской спортивной борьбе / М.Г.Ахмадиев / Сб. науч.-метод. статей. - Казань, 1999
4. Ахмадиев, М.Г. Специальные упражнения к татаро-башкирской спортивной борьбе / М.Г.Ахмадиев. - Казань, 2000
5. Ахмадиев, М.Г. Татаро-башкирская спортивная борьба «Керзш». Правила соревнований / М.Г.Ахмадиев, М.К.Кадилов. - Казань, 2005
6. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - Киев "Здоровье", 1981-207с.
7. Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культ. - М., 1988.
8. Давлетшин, В.Т. Национальная спортивная борьба «Кераш»: методическое пособие / В.Т.Давлетшин, М.Г.Ахмадиев. - Казань, 2003
9. Давлетшин, В.Т. Упражнения с кушаком как средство спортивной подготовки борца: методическое пособие / В.Т.Давлетшин. - Казань, 2005
10. История физической культуры. Учебник для техникумов физической культуры / Под общей ред. В.В. Столбова. – М.: ФиС, 1984. с.113-218.
11. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. — М., 1998
12. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. — М., 1999
13. Маркосян А.А. Вопросы возрастной физиологии. - М.: Физкультура и спорт, 1989-94с.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ. — М., 1991
15. Методика физического воспитания учащихся 10—11 классов: Пособие для учителя/Под ред. В. И. Ляха. — М., 1997
16. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л.Б.Кофмана. - М., 1998
17. Общая и спортивная психология. Учебник для высших физкультурных учебных заведений. Под ред. Г.Д. Бабушкина. Омск: СибГУФК, 2004. 400с.
18. Определение физической подготовленности школьников / Под ред. Б. В. Сермеева. — М., 1973
19. Пирогов, И. Оздоровительное дыхание / И Пирогов. - М. : РИПОКЛАС-СА, 2000
20. Платонов Н.В. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Высшая школа, 1994- 352с.
21. Программа «Физическая культура. Спортивные кружки и секции». – М.: Фис, 1984

Рекомендованной комитетом физической культуры и спорта СССР.

22. Под общей редакцией В.Г.Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. Малаховка, 1999
23. Примерные программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР/ Под ред. С.Е. Табакова, С.В. Елисеева, А.В. Конакова. – М. 2005
24. Смами Шиванада. Йога и сила мысли / Смами Шиванада. - СПб., 2000
25. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техникумов и ин-тов физ.культуры / Под ред. Г.С.Туманяна,- М.; Физкультура и спорт, 1985,-144с.
26. Станков А.Г., Климин В.П., Писемский И. А. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт, 1984- 240 с.
27. Сто уроков борьбы самбо / под ред. Е.М.Чумакова. - М. : ФиС, 1977
28. Учебная программа для ДЮСШ, ШВСМ и СДЮШОР, Министерство образования РФ, М 2001
29. Чумаков, Е.М. Физическая подготовка борца : учебное пособие / Е.М.Чумаков. - М., 1996

*Рекомендуемая литература для обучающихся и родителей*

- 1.Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор, - М. ФиС, 1983-75 с.
- 2.Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена - Киев. Здоровья, 1984-144 с.
- 3.Голдик М.А. Спортивная метрология-М. ФиС. 1988-192 с
4. Детская спортивная медицина/под ред. Тихвинского СВ., Хрущева СВ. М,Медицина,1980-439с
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов-Киев, Олимпийская л-ра, 1999-320 с
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки-М,ФиС 1977-280 с
7. Немов Р.С.Практическая психология 1997-320с.  
Основы управления подготовкой юных спортсменов/под ред.Набатниковой М.Я.-М.ФиС 1982-208 с
8. Платонов В.Н.Теория и методика спортивной тренировки - Киев, Высшая школа 1994-352 с
9. Система подготовки спортивного резерва /под ред. Никитушкина В.Г.-М.1994 -320 с
10. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта - М.ФиС 1980-255с
11. Хрущев С.В, Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене - М ФиС 1982-157
12. Система подготовки спортивного резерва /под общ. ред Никитушкина В.Г. М 1994
14. Журналы «ТиП ФК», «ФК:воспитание, образование, тренировка»
15. Дубровский ВИ Реабилитация в спорте МФиС 1991

16. Пилоян РА, Суханов АД Многолетняя подготовка спортсменов - единоборцев. Малаховка 1999
17. Хрипкова ЛГ Возрастная физиология М.Просвещение.1988
18. Алексеев АВ Себя преодолеть М ФиС 1985
19. Станкин МИ Психолого-педагогические основы ФВ М.Просвещение 1987.
- 20.Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ПРИ РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММЫ «ТХЭКВОНДО»

### Нормативно-правовая литература

1. Концепцией развития дополнительного образования.
2. Приказ ГОСКОМСПОРТА РФ от 28.06.2001 N 390 Об утверждении типового плана проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ И УОР).
3. Письмо Министерства образования и науки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

### Нормативно-управленческая (программно-методическая) литература

1. Ермолаева Т. И. Дополнительная образовательная программа в системе дополнительного образования детей, - Самара, 2004.
2. Современное программно-методическое обеспечение учреждения дополнительного образования детей. Методические рекомендации для руководителей и педагогических работников учреждений дополнительного образования детей / Автор-составитель: Т.И. Ермолаева – Самара: СДДЮТ, 2008.-76 с.

### Литература по предмету и методологическая литература

1. Абзалов, Р.А. Теория физической культуры / РАА. - Казань, 2002
2. Ахмадиев, М.Г. Базовые приемы татаро-башкирской спортивной борьбы / М.Г.Ахмадиев. - Казань, 2000
3. Ахмадиев, М.Г. Основные термины в татаро-башкирской спортивной борьбе / М.Г.Ахмадиев / Сб. науч.-метод. статей. - Казань, 1999
4. Ахмадиев, М.Г. Специальные упражнения к татаро-башкирской спортивной борьбе / М.Г.Ахмадиев. - Казань, 2000
5. Ахмадиев, М.Г. Татаро-башкирская спортивная борьба «Керзш». Правила соревнований / М.Г.Ахмадиев, М.ККадиров. - Казань, 2005
6. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. - Киев “Здоровье”, 1981-207с.
7. Годик М.А. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культ. - М., 1988
8. Давлетшин, В.Т. Национальная спортивная борьба «Кераш»: методическое пособие / В.Т.Давлетшин, М.Г.Ахмадиев. - Казань, 2003
9. Давлетшин, В.Т. Упражнения с кушаком как средство спортивной подготовки борца: методическое пособие / В.Т.Давлетшин. - Казань, 2005
10. История физической культуры. Учебник для техникумов физической культуры / Под общей ред. В.В. Столбова. – М.: ФиС, 1984, с.113-218

11. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. — М., 1998
12. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. — М., 1999
13. Маркосян А.А. Вопросы возрастной физиологии. - М.: Физкультура и спорт, 1989-94с.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ. — М., 1991
15. Методика физического воспитания учащихся 10—11 классов: Пособие для учителя/Под ред. В. И. Ляха. — М., 1997
16. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. Л.Б.Кохмана. - М., 1998
17. Общая и спортивная психология. Учебник для высших физкультурных учебных заведений. Под ред. Г.Д. Бабушкина. Омск: СибГУФК, 2004- 400с.
18. Определение физической подготовленности школьников / Под ред. Б. В. Сермеева. — М., 1973
19. Пирогов, И. Оздоровительное дыхание / И Пирогов. - М. : РИПОКЛАС-СА, 2000.
20. Программа «Физическая культура. Спортивные кружки и секции». – М.: Фис, 1984. Рекомендованной комитетом физической культуры и спорта СССР.
21. Смами Шиванада. Йога и сила мысли / Смами Шиванада. - СПб., 2000
22. Спортивная борьба: Учеб.пособие для техникумов и ин-тов физ.культуры / Под ред. Г.С.Туманяна,- М.; Физкультура и спорт, 1985-144с.
23. Станков А.Г., Климин В.П., Писемский И,А. Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт, 1984- 240 с.
24. Сто уроков борьбы самбо / под ред. Е.М.Чумакова. - М. : ФиС, 1977

Календарно-тематический план

Название образовательной программы «Тхэквондо»

Вид программы адаптированная

Срок реализации 4 года

Количество часов на первый, второй, третий года обучения – 108 часов, четвертый – 144 часа

1 год обучения (108 часов)

№ п/п	№ занятия по теме	Название темы	Кол-во часов
1.	1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Режим тренировки борца.	3
2.	2.	Упражнения на развитие силовых способностей.	3
3.	3.	Врачебный контроль.	3
4.	4.	Упражнения на развитие быстроты.	3
5.	5.	Упражнение на развитие гибкости.	3
6.	6.	Моральная и психологическая подготовка.	3
7.	7.	Упражнения на развитие ловкости.	3
8.	8.	Упражнения на развитие выносливости.	3
9.	9.	Упражнения на развитие силовых способностей. Отработка ударов на «лапах».	3
10.	10.	Упражнения на развитие силовых способностей. Отработка ударов на «лапах».	3
11.	11.	Упражнения на развитие быстроты.	3
12.	12.	Упражнения на развитие выносливости.	3
13.	13.	Основные стойки: чумби, чучум соги.	3
14.	14.	Основные стойки: чумби, чучум соги.	3
15.	15.	Передвижение в стойках.	3
16.	16.	Передвижение в стойках.	3
17.	17.	Основные стойки: чумби, чучум соги.	3
18.	18.	Выполнение блоков: ольгуль маки, аре маки.	3
19.	19.	Выполнение блоков: ольгуль маки, аре маки.	3
20.	20.	Удары руками: субон черуги.	3
21.	21.	Выполнение ударов ногами: ап чаги, ап туле, анэса, покеса.	3
22.	22.	Тактика поведения поединка.	3
23.	23.	Тактика участия в соревнованиях	3
24.	24.	Анализ поединка, соревнований.	3
25.	25.	Правила соревнований, их организация и проведение.	3
26.	26.	Упражнения на развитие силовых способностей. Отработка ударов на «лапах».	3
27.	27.	Упражнения на развитие быстроты.	3
28.	28.	Упражнения на развитие выносливости.	3
29.	29.	Выполнение блоков: ольгуль маки, аре маки.	3
30.	30.	Удары руками: субон черуги.	3
31.	31.	Выполнение ударов ногами: ап чаги, ап туле, анэса, покеса.	3
32.	32.	Выполнение ударов ногами: ап чаги, ап туле, анэса, покеса.	3
33.	33.	Тактика поведения поединка.	3
34.	34.	Базовая техника ударов.	3
35.	35.	Упражнения на гибкость	3
36.	36.	Нормативы ОФП.	3
		Итого:	108

2 год обучения (108 часов)

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
37.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Режим тренировки борца.	3
38.	Упражнения на развитие силовых способностей.	3

39.	Врачебный контроль.	3
40.	Упражнения на развитие быстроты.	3
41.	Упражнение на развитие гибкости.	3
42.	Моральная и психологическая подготовка.	3
43.	Упражнения на развитие ловкости.	3
44.	Упражнения на развитие выносливости.	3
45.	Упражнения на развитие силовых способностей. Отработка ударов на «лапах».	3
46.	Упражнения на развитие силовых способностей. Отработка ударов на «лапах».	3
47.	Упражнения на развитие быстроты.	3
48.	Упражнения на развитие выносливости.	3
49.	Основные стойки: чумби, чучум соги.	3
50.	Основные стойки: чумби, чучум соги.	3
51.	Передвижение в стойках.	3
52.	Передвижение в стойках.	3
53.	Основные стойки: чумби, чучум соги.	3
54.	Выполнение блоков: ольгуль маки, аре маки.	3
55.	Выполнение блоков: ольгуль маки, аре маки.	3
56.	Удары руками: субон черуги.	3
57.	Выполнение ударов ногами: ап чаги, ап туле, анэса, покеса.	3
58.	Тактика поведения поединка.	3
59.	Тактика участия в соревнованиях	3
60.	Анализ поединка, соревнований.	3
61.	Правила соревнований, их организация и проведение.	3
62.	Упражнения на развитие силовых способностей. Отработка ударов на «лапах».	3
63.	Упражнения на развитие быстроты.	3
64.	Упражнения на развитие выносливости.	3
65.	Выполнение блоков: ольгуль маки, аре маки.	3
66.	Удары руками: субон черуги.	3
67.	Выполнение ударов ногами: ап чаги, ап туле, анэса, покеса.	3
68.	Выполнение ударов ногами: ап чаги, ап туле, анэса, покеса.	3
69.	Тактика поведения поединка.	3
70.	Базовая техника ударов.	3
71.	Упражнения на гибкость	3
72.	Нормативы ОФП.	3
	Итого:	108

### 3 год обучения (108 часов)

<i>№ п/п</i>	<i>Название темы</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Физическая культура и спорт.	3
2.	Оборудование, инвентарь и уход за ним.	3
3.	Краткий обзор развития и истории тхэквондо в России и за рубежом.	3
4.	Гигиена, питание и режим дня спортсмена.	3
5.	Упражнения на развитие силовых способностей.	3
6.	Упражнения на развитие быстроты.	3
7.	Упражнение на развитие гибкости.	3
8.	Упражнение на развитие гибкости.	3
9.	Упражнения на развитие ловкости.	3
10.	Упражнения на развитие ловкости.	3
11.	Упражнения на развитие выносливости.	3
12.	Упражнения на развитие выносливости.	3
13.	Упражнения на развитие силовых способностей. Отработка ударов на «лапах».	3
14.	Упражнения на развитие силовых способностей. Отработка ударов на «лапах».	3

15.	Упражнения на развитие быстроты.	3
16.	Упражнения на развитие быстроты.	3
17.	Упражнения на развитие выносливости.	3
18.	Упражнения на развитие выносливости.	3
19.	Упражнения на развитие гибкости.	3
20.	Упражнения на развитие гибкости.	3
21.	Основные стойки: моа соги, наранхи соги, чучум соги, ап соги	3
22.	Основные стойки: моа соги, наранхи соги, чучум соги, ап соги	3
23.	Передвижение в стойках.	3
24.	Выполнение блоков: аре макки, ан макки, пакат макки, ольгуль макки.	3
25.	Удары руками: момтом чириги, ульгуль чириги.	3
26.	Выполнение ударов ногами: оподолеги, ап чаги, туле чаги, ап туле чаги.	3
27.	Тактика ведения поединка.	3
28.	Тактика ведения поединка.	3
29.	Техника и тактика участия в соревнованиях	3
30.	Техника и тактика участия в соревнованиях	3
31.	Базовая техника ударов.	3
32.	Базовая техника ударов.	3
33.	Упражнения на гибкость	3
34.	Упражнения на гибкость	3
35.	Контрольно-переводные испытания. Участия в соревнованиях.	3
36.	Нормативы ОФП. Участие в соревнованиях	3
	Итого:	108

#### 4 год обучения (144 часа)

<i>№ n/n</i>	<i>Название темы</i>	<i>Кол-во часов</i>
1.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Режим тренировки борца.	2
2.	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале. Режим тренировки борца.	2
3.	Первая помощь при травме.	2
4.	Первая помощь при травме.	2
5.	Упражнения на развитие силовых способностей.	2
6.	Упражнения на развитие силовых способностей.	2
7.	Правила соревнований, их организация и проведение.	2
8.	Правила соревнований, их организация и проведение.	2
9.	Упражнения на развитие быстроты.	2
10.	Упражнения на развитие быстроты	2
11.	Обучение и совершенствование техники и тактики в единоборстве.	2
12.	Обучение и совершенствование техники и тактики в единоборстве.	2
13.	Упражнение на развитие гибкости.	2
14.	Упражнение на развитие гибкости.	2
15.	Тактика ведения схватки.	2
16.	Тактика ведения схватки.	2
17.	Упражнения на развитие ловкости.	2
18.	Упражнения на развитие ловкости.	2
19.	Строение и функции организма.	2
20.	Строение и функции организма.	2
21.	Упражнения на развитие выносливости.	2
22.	Упражнения на развитие выносливости.	2
23.	Физиология человека	2
24.	Методические основы тренировки. Техника и методика тренировочных занятий.	2
25.	Методические основы тренировки. Техника и методика тренировочных занятий.	2
26.	Упражнения на развитие силовых способностей. Отработка ударов на «лапах»	2

	руками и ногами.	
27.	Упражнения на развитие силовых способностей. Отработка ударов на «лапах» руками и ногами.	2
28.	Упражнения на развитие быстроты.	2
29.	Упражнения на развитие быстроты.	2
30.	Упражнения на развитие выносливости.	2
31.	Упражнения на развитие выносливости.	2
32.	Массаж. Самомассаж.	2
33.	Пумсе – условный бой.	2
34.	Пумсе – условный бой.	2
35.	Передвижение в стойках.	2
36.	Передвижение в стойках.	2
37.	Выполнение блоков: ольгуль маки, аре маки, мантом маки, пакат маки.	2
38.	Выполнение блоков: ольгуль маки, аре маки, мантом маки, пакат маки.	2
39.	Выполнение блоков: ольгуль маки, аре маки, мантом маки, пакат маки.	2
40.	Выполнение блоков: ольгуль маки, аре маки, мантом маки, пакат маки.	2
41.	Выполнение блоков: ольгуль маки, аре маки, мантом маки, пакат маки.	2
42.	Удары руками: субон черуги.	2
43.	Удары руками: субон черуги.	2
44.	Удары руками: субон черуги.	2
45.	Удары руками: субон черуги.	2
46.	Выполнение ударов ногами: ап чаги, ап туле, анэса, покеса, ти чаги, едан ти чаги.	2
47.	Выполнение ударов ногами: ап чаги, ап туле, анэса, покеса, ти чаги, едан ти чаги.	2
48.	Выполнение ударов ногами: ап чаги, ап туле, анэса, покеса, ти чаги, едан ти чаги.	2
49.	Выполнение ударов ногами: ап чаги, ап туле, анэса, покеса, ти чаги, едан ти чаги.	2
50.	Тактика участия в соревнованиях.	2
51.	Тактика участия в соревнованиях.	2
52.	Анализ поединка, соревнований.	2
53.	Участие в соревнованиях (Спарринг).	2
54.	Врачебный контроль, самоконтроль.	2
55.	Участие в соревнованиях (Спарринг).	2
56.	Базовая техника ударов.	2
57.	Базовая техника ударов.	2
58.	Базовая техника ударов.	2
59.	Упражнения на гибкость	2
60.	Упражнения на гибкость	2
61.	Спарринг.	2
62.	Спарринг	2
63.	Судейская практика	2
64.	Удары руками: субон черуги.	2
65.	Выполнение ударов ногами: ап чаги, ап туле, анэса, покеса, ти чаги, едан ти чаги.	2
66.	Выполнение блоков: ольгуль маки, аре маки, мантом маки, пакат маки.	2
67.	Пумсе – условный бой.	2
68.	Упражнения на развитие быстроты.	2
69.	Упражнения на развитие выносливости.	2
70.	Упражнения на развитие скорости.	2
71.	Упражнения на гибкость	2
72.	Нормативы ОФП.	2
	Итого:	144