

Департамент образования Администрации городского округа Самара  
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Центр дополнительного образования детей «Искра»  
городского округа Самара



Утверждаю:  
Директор МБУ ДО  
ЦПОД «Искра» г.о. Самара  
Плотникова Т.Ю.  
приказ № 190 от 31.08.2020 г

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Тхэквондо»**

Возраст обучающихся - 7-15 лет  
Срок реализации - 4 года

Разработчик – **Быков Олег Валерьевич**,  
педагог дополнительного образования

г. Самара  
Год разработки - 2014

## Пояснительная записка

Нет на земле человека, который был бы равнодушен к своему здоровью и не понимал, что путь к здоровью лежит через занятия физической культурой и спортом.

Занятия физической культурой и спортом готовят человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют его гармоничному физическому развитию, способствуют воспитанию черт личности, морально-волевых качеств, необходимых его самоутверждению. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» разработана на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Программа обучения тхэквондо предполагает систематический и последовательный курс, направленный на физическое и нравственное совершенствование, гармоничное развитие обучающихся.

Образовательная программа «Тхэквондо» имеет физкультурно-спортивную направленность и является базовой.

**Цель программы** - сформировать представление о тхэквондо, оказать содействие становлению личности подрастающего поколения через пропаганду здорового образа жизни средствами спортивного единоборства тхэквондо.

### **Задачи:**

*обучающие:*

- создать базу физической готовности для изучения основных техник единоборства;
- обучить базовым техникам единоборства;
- обучить начальным элементам спарринговой подготовки.

*развивающие:*

- развитие физических качеств: гибкости, координации, быстроты, ловкости, силы.
- развитие элементарных навыков ведения спортивного поединка;
- сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом и физкультурой.

*воспитательные:*

- воспитание потребности в здоровом образе жизни;
- формирование внутренней культуры человека, характера, дисциплины, воли, коллективизма

При разработке программы соблюдались следующие подходы и принципы:

- опора на психологические и физические особенности детей определенного возраста;
- уважение к личности ребенка, ориентация на его интересы, ориентация на потребность ребенка чувствовать и выражать свои чувства;
- создание и поддержание атмосферы творчества на занятиях;
- предоставление самостоятельности, права выбора, в соответствии с индивидуальными способностями и интересами;
- непрерывность и преемственность содержания.

Программа рассчитана на учащихся 7-15 лет в течение 4 лет обучения, с недельной нагрузкой: 1 год обучения - 4 часа в неделю, всего 144 часа в год, наполняемость – 12 человек, 2,3,4 годы обучения – 6 часов в неделю, всего 216 часов в год., наполняемость – 10 человек в группе.

К концу обучения обучающиеся должны знать:

- ТБ и правила поведения на занятиях;
- основы данного вида борьбы;
- основные понятия - термины;
- комплексы упражнений №1,2

уметь:

- выполнять строевые и порядковые упражнения;
- выполнять комплексы упражнений № 1,2.

Основными формами занятий являются: групповые практические занятия по тхэквондо; индивидуальные уроки педагога с отдельными воспитанниками; лекции и беседы; просмотр учебных кинофильмов и соревнований; участие в городских, окружных соревнованиях по тхэквондо.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» состоит из 3 модулей: «Физическая подготовка», «Базовая техника», «Начальная спарринговая подготовка».

### Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Содержание темы	Кол-во часов			Способ отслеживания результатов
		всего	теорет	практ.	
1.	Комплектование группы	4	4		
2.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях	2	2		Устный опрос
3.	Физическая подготовка	24	6	18	Выполнение комплекса упражнений
4.	Базовая техника начинающего борца	22	6	16	Выполнение формального комплекса № 1
5.	Простейшие защитные и атакующие связки	28	8	20	Выполнение формального комплекса № 9
6.	Начальная спарринговая подготовка	50	10	40	Разучивание формального комплекса № 1
7.	Воспитательная работа	8		8	Наблюдение
8.	Диагностика	6		6	Аттестация на разряды
	ИТОГО:	144	36	108	

### Содержание программы 1 год обучения

1. Комплектование группы. Беседа, набор учащихся в группу. Знакомство с обучающимися.
2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях. Представление о данном виде борьбы. Этикет спортсмена. Правила поведения в зале. Форма для занятий.
3. Физическая подготовка. Строевые и порядковые упражнения. Обще - развивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости, ловкости, быстроты. Виды стоек, ударов.  
*Практика.* Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Спортивные и подвижные игры
4. Базовая техника начинающего борца. Стойки: переход из оборонительной в атакующую и

наоборот, передвижения в стойках вперед-назад, поворот, разворот. Защитные действия. Шаг в четырех направлениях с техникой известных блоков и ударов. Удары ногами: прямой, боковой, по дуге подъемом стопы, по дуге наружу. Прямой удар рукой (кулаком).

*Практика.* Разучивание элементов комплекса № 1.

5. Простейшие защитные и атакующие связки. Удары ногами: задний с разворота, вертикальный рубящий удар, толчковый удар стопой. Выполнение простейших связок: блок - удар, рука- нога.

*Практика* Разучивание комплекса № 1.

6. Начальная спарринговая подготовка. Знакомство с правилами поединка УТР. Запрещенные действия. Защитная экипировка тхэквондиста. Отличительные особенности поединка в тхэквондо ВТФ от других единоборств. Элементы движения: шаг, подшаг.

*Практика.* Повторение формальных комплексов №1, №2. Удары ногами в связке из 2-х и 3-х элементов (условный бой) удары ногой по лапе.

7. Воспитательная работа. Проведение бесед лекций с обучающимися, посещение соревнований, ознакомительные экскурсии в спортивные учреждения, встречи с интересными людьми, ветеранами спорта, торжественное чествование победителей соревнований.

8. Диагностика. Контроль результативности осуществляется в форме аттестации на разряды (пояса).

К концу 2 года обучения воспитанники коллектива должны знать:

- формальный комплекс № 2,3;
- технику и тактику поединка;
- тактику ведения спарринга первым, вторым номером; уметь: выполнять комплекс № 2,3; выполнять 2-х и 3-х ходовые атакующие связки.

### Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Содержание	Кол-во часов			Способ отслеживания
		всего	теорет.	прак т.	
1.	Вводное занятие. технике безопасности на занятиях	2	2		Устный опрос
2.	Физическая подготовка	100	5	95	Выполнение формального комплекса упражнений
3.	Базовая техника	70	20	50	Выполнение комплекса № 2
4.	Спарринговая подготовка	30	10	20	Выполнение формального комплекса № 3. Участие в соревнованиях
5.	Воспитательная работа	8		8	Наблюдение
6.	Диагностика	6		6	Аттестация на разряды
	ИТОГО:	<b>216</b>	<b>37</b>	<b>179</b>	

### Содержание программы 2 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
2. Физическая подготовка
3. Базовая техника. Удары: по дуге подъемом стопы с разворотом по окружности с разворотом. Простейшие обманные движения. Понятие дистанции, сокращение дистанции, разрыв дистанции. Круговой удар рукой (ребром ладони) снаружи внутрь.  
*Практика.* Разучивание комплексов №2. Повтор комплекса № 1. Упражнения с лапами: удары сшагом, с выпадом. Участие в соревнованиях согласно календарю федерации тхэквондо.
4. Спарринговая подготовка. Ударные и защитные техники в передвижениях 2-х и 3-х ходовые атакующие связки приемов. Особенности системы подсчета баллов в поединке. Техника и тактика поединка Свободный спарринг.  
*Практика.* Разучивание комплексов №3. Повтор комплекса № , 2. Отработка атаки по лапам. Отработка атаки с партнером (в защитных протекторах), с легким контактом.

5. Воспитательная работа Проведение бесед. Анализ соревнований. Посещение Рождественских Международных турниров по тхэквондо.

6. Диагностика. Контроль результативности осуществляется в форме аттестации на разряды (пояса). Участие в соревнованиях районного, городского, регионального и международного уровней.

К концу 3 года обучения воспитанники должны знать:

-правила поединка;

- понимание жестов рефери;

- отличие тактики работы 1-ми 2-м номером, уметь:

- выполнять нормативы по ОФП;

- выполнять комплексы №3,4;

- уйти с линии атаки с последующим контратакующим ударом;

вести условный бой по правилам ВТФ; выполнять нормативы по аттестации на пояса

### Учебно-тематический план 3 год обучения

№	Содержание	Кол-во часов			Способ отслеживания
		всего	теор.	практ	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях	2	2		Устный опрос
2.	Физическая подготовка	90	5	85	Выполнение нормативов по ОФП
3.	Техника и тактика тхэквондо	60	20	40	Повтор комплекса № 3
4.	Постановка спарринга по правилам ВТФ	50	10	40	Выполнение комплекса № 4. Участие в соревнованиях
5.	Воспитательная работа	8		8	Наблюдение
6.	Диагностика	6		6	Аттестация на разряды
	ИТОГО:	<b>216</b>	<b>37</b>	<b>179</b>	

### Содержание программы 3 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

2. Физическая подготовка. Комплекс обще- развивающих упражнений. Специальные и соревновательные упражнения. Удержание ноги на прямой удар. Практика. Выполнение нормативов по ОФП.

3.Техника и тактика тхэквондо. Отработка ударов впереди стоящей ногой из спарринговой стойки.

«Двойка» с различных стоек. Элементарные контратакующие действия. Контратака одиночным ударом. Плавный вынос и удержание ноги на прямой, круговой и боковой удары. Практика. Повторение формальных комплексов № 1, №2, №3. Отработка контратакующих ударов по лапам со смещением назад и в сторону.

4.Постановка спарринга по правилам ВТФ. Жесты рефери. Тактика ведения спарринга первым и вторым номером.

*Практика.* Разучивание комплекса № 4. Повтор комплекса № 2, 3. Отработка действий при работе первым и вторым номером в свободном спарринге.

5. Воспитательная работа. Воспитательная работа с учащимися проводится в форме индивидуальных бесед, во время посещения соревнований по тхэквондо, во время проведения праздников, «Дня Здоровья», внутригрупповых и межгрупповых соревнований.

6. Диагностика. Контроль результативности осуществляется в форме аттестации на разряды (пояса). Участие в соревнованиях по тхэквондо разных уровней.

К концу 4 года обучения воспитанники должны знать:

- формальные комплексы № 5,6;

- применение клинча в тактике ведения поединка;

- правила судейства;

- права судейской коллегии и обязанности судей, уметь:
- выполнять комплексы №5,6;
- применять технику блокировки в поединке;
- выполнять нормативы по ОФП и по аттестации на пояса.

### Учебно-тематический план 4 год обучения

№	Содержание	Кол-во часов			Способ отслеживания результатов
		всего	теорет	практ	
I.	Вводное занятие. Инструктаж технике безопасности на занятиях	2	2		Устный опрос
2.	Физическая подготовка	90	5	85	Выполнение нормативов по ОФП
3.	Освоение начальной техники. Спарринговая подготовка	80	10	70	Выполнение комплекса № 5. Участие в соревнованиях
4.	Инструкторская и практика	30	20	10	Устный опрос. Посещение соревнования
5.	Воспитательная работа	8		8	Наблюдение
6.	Диагностика	6		6	Аттестация на разряды
	ИТОГО:	216	37	179	

### Содержание программы 4 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.
2. Физическая подготовка. Комплекс обще -развивающих упражнений. Специальные и соревновательные упражнения. Удержание ноги на прямой, боковой и круговой удары. *Практика.* Выполнение нормативов по ОФП.
3. Освоение начальной прыжковой техники. Спарринговая подготовка. Боковой удар. Удар по окружности в прыжке. Работа в клинче (вход, выход из клинча с ударом). Техника блокировки ударов. Блокировка с последующим ударом.  
*Практика.* Отработка ударов в прыжке по лапам. Отработка элементов клинча в парах (в протекторах). Разучивание комплекса № 5. Повтор комплекса № 3,4.
4. Инструкторская и судейская практика. Основные элементы и блоки тренировочного занятия. Обязанности и права рефери, судей, главного судьи, секундантов, медицинского персонала. Критерии оценки технических действий в поединке.  
*Практика.* Ознакомление с правилами судейства, обязанностями судей, критериями оценки технических действий на занятиях и соревнованиях. Разучивание комплекса № 6. Повтор комплекса №4,5.
5. Воспитательная работа Воспитательная работа с учащимися проводится в форме индивидуальных бесед, во время посещения соревнований по тхэквондо, во время проведения праздников, «Дня Здоровья», внутригрупповых и межгрупповых соревнований. 7. Диагностика. Контроль результативности осуществляется в форме аттестации на разряды (пояса). Участие в соревнованиях районного, городского, регионального и международного уровней.

### Методическое обеспечение программы

Для реализации образовательного процесса на занятиях применяются следующие методы:

- объяснительно - иллюстративный, способствующий формированию у обучающихся знаний о способах сохранения здоровья и т.д., применяется на теоретических занятиях;
- репродуктивный (воспроизводящий) - основной метод реализации программы, способствующий развитию у обучающихся практических навыков и умений, применяется на практических занятиях, связанных с выработкой основных спортивных умений и навыков; Обучение проходит в форме учебно-тренировочных занятий, включающих вводную (теоретическую) часть, разминку, практическую часть (упражнения, спортивные игры, кроссы, эстафеты), инструкторско-методические занятия, восстановительные мероприятия.

Для определения степени подготовленности обучающихся к освоению частей программы в начале каждого года обучения проводится входная диагностика, а также промежуточная и

итоговая диагностики для контроля за освоением учащимися получаемых знаний и навыков, их физическим развитием. Диагностирование осуществляется в форме прохождения **аттестации на пояса** и участие в соревнованиях: внутригрупповых, районных, городских, региональных уровней.

### **Кадровое обеспечение**

Педагог - опытный тренер, обладающий знаниями по биологии, анатомии, владеющий физической, психолого-педагогической и специальной подготовкой.

### **Техническое оснащение**

Для реализации программы необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Видеозаписи исполнения техники ударов;
2. Технические средства: прибор для измерения быстроты удара, секундомер, теле-, аудио-, видеотехника, фотоаппарат, видеокамера.
3. Спортивный инвентарь: додзюдо, боксерский мешок, лапы, ракетки, резина-жгут, утяжелители, экипировка спортсмена.

### **Список используемой литературы**

1. Бокс. Техническая и тактическая подготовка. Панченко К.Л., Григорьев А.М., Попов А.А. - Харьков; "ККЖ", 1997.
2. Гил К., Ким Чур Хван, Искусство тхэквондо. Три ступени, Издание 2-е - М.; Советский спорт, 1993.
3. Санг Х Ким. Преподавание боевых искусств., - Р-н-Д: ФениксДЮЗ
4. Санг Х Ким. Растяжки. Сила Ловкость в боевой практике, - Р-н-Д: ФениксДЮЗ
3. Таэквондо. Пособие для обучающихся. Коллектив авторов - Набережные Челны, 1992.
- б. Тхэквондо для детей. Под ред. Попова СЮ. - Новосибирск, 1996
- Т. Учебно-тренировочный материал для тренеров по кикбоксингу / Боевые искусства и специальные подразделения, - №2, 1994, с.6 - //.
- В. Эйгинас П.А. Самбо: первые шаги, - М. Физкультура и спорт, 1992
9. Правила Администрирования для международных судей. Правила соревнований по геруги и пхумсе. Пер. с английского под ред. судьи М.К. Булычева Г. В., - С-П, 1997
10. 18 способов тренировки тела и духа: Оздоровительная гимнастика. Пер. с китайского - М: Наука, 1991
- И. Танюшкин А.И., Фомин В.П., - Обучение свободному бою. / Система подготовки в кекусинкай каратэ-до: Вып. 3-5 / - Федерация кекусинкай СССР.
- каратэ-од" Вып 3-5 / - Федерация кек\гсин!;ай СССР
12. Танюшкин А.И., Игнатов О.В. - Общие принципы построения годичного периода подготовки спортсменов / Система подготовки в кекусинкай каратэ-до: Вып. 13 / - Федерация кекусинкай России.
13. Чэй Сунг Мо, Глебов Е.И., - «Тхэквондо» основы олимпийского спарринга., - Р-н-Д:\Феникс, 2002