

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «МЕЩЕРА»

РАССМОТРЕНА
на заседании Педагогического совета
МАОУ ДО СШ «Мещера»
протокол от 27.08.2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МАОУ ДО СШ «Мещера»
от 27.08.2025 г. № 64/4

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»

Для детей в возрасте от 6 лет
Срок реализации программы: 1 год

Авторы программы:
педагогический коллектив
МАОУ ДО СШ «Мещера»

г. Нижний Новгород
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
Цели.....	4
Задачи.....	4
Планируемые результаты освоения программы.....	4
Контингент.....	5
2. Учебный план.....	5
3. Календарный учебный график.....	6
4. Рабочие программы изучаемых разделов.....	8
5. Оценочные материалы.....	15
6. Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы.....	23
7. Методические материалы	24

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Тхэквондо» (далее – Программа) разработана в соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях», и с учётом постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Образовательная программа является по направленности – физкультурно-спортивной, по содержанию и организации учебного процесса – комплексной.

Актуальность программы определяется повышенным запросом со стороны детей и их родителей на занятия физкультурно-спортивной направленности на основе применения средств спортивных единоборств, позволяющие укрепить здоровье и обучить навыкам, необходимым в повседневной жизнедеятельности.

Педагогическая целесообразность

На основе интереса детей к занятиям тхэквондо создать благоприятные условия для раскрытия способностей формирующейся личности, развития в дальнейшем стремления к спортивному самосовершенствованию, укреплению здоровья, личностному развитию и самоопределению.

Практическая значимость

Тхэквондо способствует развитию и совершенствованию различных физических качеств. Выполнение комплексных упражнений, включающих в себя элементы гимнастики, развивающих гибкость, координацию, заучивание команд на английском и корейских языках, позволяет достичь эффективного, гармоничного физического, интеллектуального и духовного развития детей.

Тхэквондо развивает быстроту реакции, скоростную выносливость, умение концентрироваться, учит преодолевать чувство страха и верить в свои силы. Все эти качества необходимы в настоящее время подрастающему поколению.

Цель программы – воспитание разносторонне развитой личности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, развитие физических и творческих способностей посредством систематических занятий тхэквондо.

Задачи программы:

образовательные:

- изучение теоретических и практических основ;
- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение основным техническим элементам и приёмам;
- обучение правилам поведения на занятиях, на соревнованиях;
- обучение правилам этикета тхэквондо;
- расширение кругозора через знакомство с восточной культурой и философией тхэквондо

развивающие:

- развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;
- развитие природного потенциала;
- соразмерное развитие физических общих и специальных качеств;
- развитие специфических качеств: ловкости, быстроты реакции, координации движений, оперативного мышления, умения концентрироваться;
- развитие познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- развитие понимания техники и духа спортивного искусства, собственного мышления, видения основ и принципов единоборства.

воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям тхэквондо, формирование познавательной активности;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- воспитание организованности, дисциплины, самодисциплины, эмоционально-ценностного отношения;
- воспитание творческой инициативы;
- формирование социальной активности.

Отличительные особенности

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечения эмоционального благополучия ребенка, формирования навыков здорового образа жизни.

Планируемые результаты

По итогам реализации программы обучающиеся должны обладать следующими знаниями, умениями и навыками, а также личностными качествами:

Теоретические:

1. Знание традиционной терминологии в тхэквондо, основ философии, культуры восточных единоборств. Знание основных терминов, названия применяемых технических элементов;
2. Знание техники безопасности поведения на занятиях, на спортивных мероприятиях, показательных выступлениях. Знание техники безопасности при выполнении упражнений и при обращении с инвентарём. Знание правил страховки и самостраховки на занятиях, знание правил оказания первой медицинской помощи;
3. Знание правил соревнований, основных правил судейства в тхэквондо

Практические:

1. Овладение общеразвивающими и специальными упражнениями;
2. Уверенное выполнение базовых технических элементов;
3. Умение правильно передвигаться в базовых стойках, выполнять страховку при падениях, освоить навыки дыхательных упражнений. Умение выполнять технические действия с максимальной амплитудой в динамике. Уверенное выполнение технических действий с максимальной скоростью, мощностью и эффективностью. Умение комбинировать технику;
4. Применять правила техники безопасности на занятиях

Личностные:

1. Успешное завершение программы;
2. Владение навыками уважительных основ к взрослым, друг к другу на занятиях и в жизни;
3. Владение навыками культуры здорового образа жизни;
4. Владение навыками дисциплинированности и организованности

Срок и объём реализации программы

Программа рассчитана на 1 год обучения в объёме – 276 часов.

Контингент обучающихся

Программа рассчитана на контингент в возрасте 6-18 лет, не имеющий медицинских противопоказаний и допущенный к занятиям врачом.

Наполняемость в группе от 6 до 25 человек. Группы формируются учетом возраста, индивидуальных особенностей и подготовленности обучающихся.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым учебным планом и календарём спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель, с учётом режима учебно-тренировочной работы в неделю, включая 6 недель летней спортивно-оздоровительной работы в условиях загородного лагеря, либо в условиях спортивной школы.

Учебный план программы:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе;
- разработан с учётом индивидуального развития физических способностей и возрастных особенностей обучающихся.

№	Разделы	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1.	Теоретическая подготовка	22	Устный опрос
2.	Практическая подготовка	254	Контрольные упражнения
4.	Всего часов	276	

3. ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В целях реализации программы учреждение разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчёта 46 недель, предусматривающий:

- теоретические занятия
- практические занятия
- промежуточную аттестацию обучающихся

Сфера распространения образовательной деятельности	МАОУ ДО СШ «Мещера», 603071, г. Нижний Новгород, ул. Карла Маркса, 17 А
Вид спорта	Тхэквондо
Реализуемая программа	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Тхэквондо»
Продолжительность учебного года	46 недель (6 часов в неделю, 276 часов в год)
Начало учебного года	1 сентября 2025 года
Окончание учебного года	20 июля 2026 года
Продолжительность учебной недели	6 дней
Режим занятий	По утверждённому расписанию
Продолжительность занятий	45 минут
Начало занятий	8-00
Окончание занятий	20-00 Для учащихся в возрасте от 16 лет и старше допускается

	окончание занятий в 21.00 час.
Сменность занятий	2 смены
Перерыв между сменами	12.00-13.00
Промежуточная аттестация учащихся	1 раз в год (апрель) В форме контрольных нормативов и тестов
Участие в соревнованиях	Согласно календарным планам официальных спортивных мероприятий и положениям о проведении соревнований – за рамками учебных занятий
Сроки и продолжительность каникул, занятия в периоды совпадающие с каникулами в основной общеобразовательной организации	Осенние – 31.10-08.11 Зимние – 29.12-08.01 Весенние – 27.03-02.04 Проводятся учебно-тренировочные занятия по расписанию, спортивно-массовые мероприятия по календарному плану спортивно-массовых мероприятий, организуются учебно-тренировочные сборы, культурно-воспитательная работа с обучающимися, допускается самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному плану.

Учебный план распределения учебных часов (46 недель)

раздел/месяц	сен тябрь	ок тябрь	но ябрь	де кабрь	ян варь	фев раль	март	ап рель	май	июнь	июль	20.07- 31.08	Итого
1. Теоретическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	2	1	2	1	каникулы	22
Физическая культура и спорт – важное средство развития и укрепления здоровья		1											1
Правила поведения и техника безопасности на занятиях, в учреждении, на улице, оказание первой доврачебной помощи Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.	1	1											2
Гигиенические основы, гигиенические требования к занимающимся спортом Режим дня и питание обучающихся. Закаливание организма	1		1										2
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1		16
Промежуточная								1					1

аттестация													
2. Практическая подготовка	23	23	24	24	24	24	24	24	25	24	15		254
<i>2.1. Физическая подготовка</i>	<i>11</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>11</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>6</i>	<i>121</i>	<i>122</i>
2.1.1. Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	5	5	6	6	2		60
2.1.2. Специальная физическая подготовка	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	4		62
<i>2.2. Техничко-тактическая подготовка</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>12</i>	<i>13</i>	<i>12</i>	<i>9</i>		<i>131</i>
Стойки, перемещения	5	5	4	4	3	2	3	2	2	3	3		36
Удары, блоки	5	5	4	4	3	2	2	2	3	3	3		36
Тактические приёмы, спарринг	2	2	2	3	4	4	4	4	4	4	3		36
Соревновательная деятельность	-	-	2	2	2	4	4	3	4	2	-		23
<i>Промежуточная аттестация</i>								1					1
Всего часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	16		276

4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ИЗУЧАЕМЫХ РАЗДЕЛОВ

Рабочая программа разработана в целях более полного освоения программы обучающимися и подразделяется на разделы: теоретическая подготовка и практическая подготовка.

4.1. Рабочая программа раздела «Теоретическая подготовка»

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно в процессе проведения учебно-тренировочных занятий. Теоретические знания имеют определённую целевую направленность – вырабатывать у обучающихся умение использовать знания на практике. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1.	Физическая культура и спорт – важное средство развития и укрепления здоровья	1
2.	Правила поведения и техника безопасности на занятиях, в учреждении, на улице, оказание первой доврачебной помощи. Порядок и содержание работы секции. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.	2
3.	Гигиенические основы, гигиенические требования к занимающимся спортом Режим дня и питание обучающихся. Закаливание организма	2
4.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Правила вида спорта, правила проведения соревнований	16
5.	Промежуточная аттестация	1

	Итого:	22
--	--------	----

4.2. Рабочая программа «Практическая подготовка»

4.2.1. Физическая подготовка – процесс формирования физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки. Традиционно физическая подготовка делится на общую и специальную

Общефизическая подготовка (ОФП)

Общефизическая подготовка (ОФП) – развитие функциональных возможностей организма обучающихся, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса.

В число задач общей физической подготовки входит:

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий настольным теннисом;
- освоение комплексов физических упражнений;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

Средствами ОФП являются: общеразвивающие упражнения, спортивные и подвижные игры, бег, плавание, и т.п.

1. Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Фигурные построения: ряды, колонны, круги. Движения строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. Движения бегом: переходы с бега на шаг, с шага на бег, повороты в движении. Перемена направления. Границы площадки, углы, середина, центр. Движение в обход, противходом, по диагонали, змейкой.

2. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, поднятие и опускание рук вперед, вверх, назад, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе, махи и круговые движения во всех суставах, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега, упражнения с отягощениями (соответствующие возрасту обучающихся).

3. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; маховые, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, пружинящие

движения туловищем из различных исходных положений, упражнения на растягивание во всех направлениях; круговые движения туловищем в стойке ноги врозь, в стойке на коленях. Поднимание туловища из положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке), смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

4. Упражнения для ног: поднимание на носки, сгибание и разгибание стоп, и круговые движения стопой. Сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; ходьба на пальцах, пятках, на внешней и внутренней стопах; выпады вперед, назад, в сторону. Прыжки на двух ногах, из приседа, через гимнастическую скамейку (сериями слитно).

5. Упражнения для всех групп мышц: Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой.

6. Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.

Преодоление веса и сопротивления партнера. Лазанье по канату, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

7. Упражнения для развития быстроты:

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;
- подвижные игры.
- выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

8. Упражнения для развития гибкости

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

9. Упражнения для развития ловкости

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, равновесие при катании на коньках. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

10. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

11. Упражнения для развития общей выносливости

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками.

12. Спортивные и подвижные игры

Баскетбол, ручной мяч, футбол, лапта: овладение элементарными техническими и тактическими правилами игры.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Лапта», эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка – это процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для быстрого овладения конкретными техническими приёмами.

В число задач специальной физической подготовки входят:

- развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости;
- освоение скоростной техники;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.

Осуществляется непосредственно средствами тхэквондо и включает развитие быстроты передвижений, быстроты ударных движений.

Специальные упражнения для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол);

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями;

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание;

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах;

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции;

4.2.2. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка – это процесс формирования знаний, умений и навыков выполнения свойственных виду спорта упражнений и совершенствование их до максимально возможного уровня.

Тактическая подготовка – процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе соревновательной деятельности.

Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приёмов и способами их выполнения.

Техническая подготовка

Стойки – необходимое условие осуществления атакующего или защитного маневра. Стойка должна обладать достаточным запасом устойчивости (включая создание ударной опоры).

Стойки в проекции на сагиттальную плоскость могут быть прямые и согнутые.

Стойки: стойка готовности - ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги); передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги); стойка «всадника» – низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги); передняя низкая стойка (ап-куби); задняя низкая стойка (двит-куби); задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги: стойка «тигра»), прекрестная стойка (коа-соги); стойка па одной ноге (хакдари-соги – стойка «цапли»); стойка готовности (Гиббон-чунби).

Понятие боевой стойки включает в себя:

- закрытую – выставленные руки закрывают доступ к голове или корпусу, но позволяют осуществлять в защите только подставки;

- открытую – выставленные руки расставлены широко, что открывает доступ к голове и корпусу, но позволяет проводить отбивы внутрь;
- в каждой из них могут быть верхняя (руки расположены у головы) и нижняя (руки расположены ниже головы);
- в каждой из них руки могут располагаться близко к корпусу (ближняя) и далеко от корпуса (дальняя);
- в боевой позе руки могут располагаться на разных высотах и с разной дальностью.

Передвижения: передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо;

Передвижения относительно противника могут выполняться полшагом (выставлением одной ноги) или шагом (с подставлением второй ноги к первой).

Передвижение может быть выполнено прыжком (подскоком, отскоком).

Существует два способа перемещения шагом: обычный и приставной.

Передвижение по дадяngu представляет собой непрерывное выполнение технических приемов перемещения в различных комбинациях:

- обычный шаг – приставной шаг;
- обычный шаг – скачок одной ногой;
- приставной шаг – приставной шаг;
- приставной шаг – скачок одной ногой;
- приставной шаг – скачок двумя ногами;
- скачок одной ногой – скачок одной ногой;
- скачок одной ногой – приставной шаг;
- скачок одной ногой – скачок двумя ногами;
- скачок двумя ногами – скачок двумя ногами;
- скачок двумя ногами – приставной шаг

Боевые дистанции: средняя, дальняя, ближняя дистанции;

Техники ударов, защит, контрударов:

Удары руками: прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги); прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги); удар кончиками пальцев (Сонкыт-чируги); удар ребром ладони (Сональ-чируги). удар предплечьем (Паль-мок-чиги), удар локтем (Паль-куп-чиги), прямой удар в сторону (Еп-чируги), удар по кругу наружу (Баккат-чиги).

Удары ногами: прямой удар ногой вперед (ап-чаги); боковой удар ногой вперед (доле-чаги); толчковый удар ногой вперед всей стопой (миро-чаги). Маховый удар ногой сверху вниз (нере-чаги): сверху вниз вовнутрь (ан-нере-чаги) - сверху вниз наружу (бакат-нере-чаги). Удар ногой в сторону (вбок) ребром стопы (еп-чаги). Удар ногой назад, через спину (Твит-чаги). Удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги).

Удары по лапам со стоек: прямой удар ногой вперед, боковой удар ногой толчковый удар ногой вперед всей стопой, маховый удар ногой сверху вниз: сверху вниз вовнутрь, сверху вниз наружу, удар ногой назад (через спину), удар по кругу через спину.

Блоки: защита нижнего уровня (арэ-маки): защита среднего уровня (момтхон-макки: бакат-изнутри, ан-вовнутрь), защита верхнего уровня (ольгуль-макки) блок двумя руками: применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчوماки), блок ребром ладони (Сональ-маки); блок двумя руками ребром ладони (Сональ-хэчوماки).

Бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере;

Имитационные упражнения тхэквондо (ВТФ). Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Ученический технический комплекс № 1-6

Технико-тактические действия

Техника и тактика передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов ногами и ударов сверху вниз, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения в парах, на снарядах, защита, защита блоками и перемещениями, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение.

Техника и тактика от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах.

Техника и тактика атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях.

Техника и тактика ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Борьба за позицию. Удары ногами из боевой стойки. Клинчи и выходы из них. Клинч, работа по краю додянга с продолжением атаки.

Принятие решений. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач: правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

Тактика ведения поединка:

- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- перед поединком с конкретным противником спланировать проведение конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения;

- применение изученной техники в условиях соревнований.

Учебно-тематический план практической подготовки

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
1.	Физическая подготовка	122
1.1.	Общая физическая подготовка	60
1.2.	Специальная физическая подготовка	62
2.	Технико-тактическая подготовка	131
2.1.	Стойки, перемещения	36
2.2.	Удары, блоки	36
2.3.	Тактические приёмы, спарринги	36
2.4.	Соревновательная деятельность	23
3.	Промежуточная аттестация	1
	Итого:	254

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Основными формами подведения итогов реализации программы являются текущий контроль и промежуточная аттестация.

Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости осуществляется тренером-преподавателем самостоятельно на занятиях в течение учебно-тренировочного года.

Промежуточная аттестация

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы и соответствие этого уровня требованиям программы.

Задачами промежуточной аттестации являются:

- определение уровня подготовки обучающихся;
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Формы промежуточной аттестации

1. Раздел «Теоретическая подготовка» – устный опрос/беседа
2. Раздел «Практическая подготовка» – комплексы контрольных нормативов (контрольные упражнения).

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень подготовки.

Система и критерии оценок при проведении аттестации

Основными показателями результатов усвоения программы является овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов и тестов.

Определение уровня теоретической подготовки обучающихся осуществляется в форме беседы/опроса тренером-преподавателем, необходимо правильно ответить на 1 вопрос. При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка «сдано» или «не сдано»

Определение уровня практической подготовки определяется комплексом контрольных нормативов. Комплекс контрольных нормативов содержит контрольные упражнения физической и технико-тактической подготовки.

По результатам проведения контрольных нормативов по каждому разделу подготовки ставится оценка – «сдано/не сдано».

Итоговый результат прохождения промежуточной аттестации – «аттестован»/«не аттестован»

Обучающимся, по результатам освоения образовательной программы выдается справка об обучении по дополнительной общеразвивающей программе (по требованию).

Комплексы контрольных нормативов практической подготовки для оценки результатов освоения программы

Контрольные нормативы по физической подготовке

№	Контрольные упражнения	Норматив	
		юноши	девушки
для обучающихся 6-7 лет			
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	Не более 11,2	Не более 11,7
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	Не менее 5	Не менее 3
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Не менее 85	Не менее 75
4.	Бег 30 м (с)	Не более 7,1	Не более 7,3
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	Не менее +1	Не менее +2
для обучающихся 8-9 лет			
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	Не более 10,5	Не более 10,8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	Не менее 5	Не менее 3
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Не менее 105	Не менее 100
4.	Бег 30 м (с)	Не более 6,6	Не более 6,9
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	Не менее +2	Не менее +3
для обучающихся 10-11 лет			
1.	Челночный бег 3х10 м (с)	Не более 10,3	Не более 10,5
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	Не менее 7	Не менее 5
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя	Не менее 110	Не менее 105

	ногами (см)		
4.	Бег 30 м (с)	Не более 6,5	Не более 6,8
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	Не менее +3	Не менее +5
для обучающихся 12-13 лет			
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	Не более 10,0	Не более 10,3
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	Не менее 10	Не менее 7
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Не менее 120	Не менее 115
4.	Бег 30 м (с)	Не более 6,4	Не более 6,6
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	Не менее +4	Не менее +6
для обучающихся 14-15 лет			
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	Не более 9,8	Не более 10,2
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	Не менее 12	Не менее 10
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Не менее 125	Не менее 120
4.	Бег 30 м (с)	Не более 6,2	Не более 6,4
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	Не менее +5	Не менее +6
для обучающихся 16-18 лет			
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	Не более 9,6	Не более 9,8
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	Не менее 15	Не менее 12
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Не менее 150	Не менее 145
4.	Бег 30 м (с)	Не более 6,1	Не более 6,2
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	Не менее +8	Не менее +8

Оценка физической (общей и специальной) подготовки:

«Сдано» – количество выполненных контрольных упражнений в соответствии с нормативом 60% и более.

«Не сдано» – количество выполненных контрольных упражнений в соответствии с нормативом менее 60% .

Методика выполнения контрольных упражнений по физической подготовке

Бег 30 м. Выполняется на ровном прямом участке спортивного зала или на стадионе по легкоатлетическим правилам, старт высокий. Регистрируется и оценивается время пробегания в секундах. Время фиксируется по общепринятой методике – учитывая лучший результат по двум попыткам.

Прыжок в длину с места – Исходное положение на контрольной линии, ноги на ширине плеч. Не переступая линии, делая махи руками вдоль туловища с силой толчком двух ног и махом рук снизу вверх, выполняет прыжок. Из двух попыток засчитывается лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии прыжка до ближайшей точки проекции любой части тела на поверхности;

Челночный бег 3х10 м. Набивные мячи располагаются на расстоянии 10 м от друг от друга. Из положения высокого старта испытуемый по команде выполняет бег до мяча, касается его, возвращается, касается второго мяча и бежит назад за линию финиша без касания мяча. Фиксируется время от старта до момента пересечения линии финиша.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Исходное положение – упор лёжа на полу (скамейке), руки разведены на ширину плеч, ноги выпрямлены, между плечом и телом угол 90^0 . По сигналу спортсмен начинает отжимания, каждый раз касаясь грудью пола (скамейки). Считается количество отжиманий.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке

Техническая программа	
1.	Передний мах ногой, круговой мах ногой наружу, круговой мах ногой вовнутрь
2.	Боковой мах прямой ногой дальней
3.	Задний мах прямой ногой дальней с поворотом
4.	Боковой удар ногой сбоку из высокой фронтальной стойки
5.	Статическое равновесие нога вперёд (выше уровня пояса), 10 секунд

6.	Из боевой стойки: боковой удар сбоку передней, боковой удар сбоку дальней
7.	пхумсэ № 1 (<i>тэгук иль джан</i>) пхумсэ № 2 (<i>тэгук и джан</i>)
8.	Техника ударов из боевой стойки: боковой сбоку передней, дальней в верхний уровень; удар сверху вниз; боковой прямой; задний прямой
9.	пхумсэ № 3 (<i>тэгук сам джан</i>) пхумсэ № 4 (<i>тэгуксаджан</i>) пхумсэ № 5 (<i>тэгук о джан</i>) пхумсэ № 6 (<i>тэгукюкджан</i>)

Оценка технической подготовки (формальные технические комплексы)

5 баллов – мобильная и правильная техника, динамика и концентрация;

4 балла – правильная диаграмма, удовлетворительная техника, хорошее чувство ритма, достаточная сила, динамика и концентрация;

3 балла – правильная диаграмма, слабая и дефективная техника, недостаточное чувство ритма, слабая концентрация;

2 балла – неправильное выступление с хорошей техникой. Например, смещение двух форм;

1 балл – незнание формы.

Средний балл позволяющий определить уровень технико-тактической подготовки:

5,0 - 4,5 – *высокий*

4,4 - 4,0 – *выше среднего*

3,9 – 3,5 – *средний;*

3,4 – 3,0 – *ниже среднего*

2,9 – 0,0 – *низкий уровень*

Оценка технико-тактической подготовки:

«Сдано» – от 3 баллов и выше.

«Не сдано» – от 2,9 баллов и ниже.

Контрольные вопросы теоретической подготовки для оценки результатов освоения программы

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме опроса. При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка «сдано» или «не сдано».

Вопросы по теоретической подготовке (7-11 лет)

1. Белый пояс	а.) 10 гып б.) 9 гып в.) 1 гып
2. Белый пояс с желтой полосой	а.) 9 гып б.) 8 гып в.) 2 гып

3. Желтый пояс	а.) 3 гып б.) 7 гып в.) 8 гып
4. Желтый пояс с зеленой полосой	а.) 4 гып б.) 6 гып в.) 7 гып
5. Зеленый пояс	а.) 5 гып б.) 5 гып в.) 6 гып
6. Зеленый пояс с синей полосой	а.) 4 гып б.) 3 гып в.) 5 гып
7. Синий пояс	а.) 3 гып б.) 4 гып в.) 2 гып
8. Синий пояс с красной полосой	а.) 3 гып б.) 2 гып в.) 4 гып
9. Красный пояс	а.) 1 гып б.) 2 гып в.) 3 гып
10. Коричневый пояс	а.) 1 гып б.) 2 гып в.) 10 гып
11. Говоря с тренером или любым другим обладателем черного пояса необходимо встать в стойку	а.) Чариот б.) Джунби в.) Кионне
12. Какие существуют федерации тхэквондо помимо ВТФ	а.) АТФ, ВТВ б.) ГТВ, ИТВ в.) ИТФ, ГТФ
13. Количество раундов в тхэквондо	а.) 3 б.) 3 или 4 в.) 4
14. Как переводится слово тхэквондо	а.) путь воина б.) удар ногой в.) путь кулака и ноги
15. Спасибо	а.) камсаха-мнида б.) миан-хамнида в.) анийо
16. Пожалуйста	а.) камсаха-мнида б.) миан-хамнида в.) анийо
17. Кукивон	а.) университет тхэквондо б.) колледж тхэквондо в.) школа тхэквондо

18. Зачетные части тела	а.) голова и корпус б.) корпус в.) голова
19. Иль бодарьон	а.) одношаговый спарринг б.) двух шаговый спарринг в.) трех шаговый спарринг

Вопросы по теоретической подготовки (2 вариант:12-18 лет)

1. Появление тхэквондо в России	а.) 1990 б.)1984 в.)1998
2. Какие существуют федерации тхэквондо помимо ВТФ	а.)АТФ, ВТВ б.)ГТВ, ИТВ в.) ИТФ, ГТФ
3. Какое количество баллов добавляется за удар с вращением в жилет	а.) 1 б.) 2 в.) 0,5
4. Количество раундов в тхэквондо	а.) 3 б.)3 или 4 в.)4
5. Размер площадки для проведения соревнований по кируги	а.) 10*10 б.) 8*8 в.)12*12
6. Размер площадки для проведения соревнований по пхумсе	а.) 10*10 б.) 8*8 в.) 12*12
7. Как переводится слово тхэквондо	а.) путь воина б.)удар ногой в.)путь кулака и ноги
8. Год основания ВФТ	а.) 1911 б.) 1998 в.) 1973
9. В каком году тхэквондо вошло в Олимпийскую программу	а.) 2000 б.) 2012 в.) 1996
10. За какие действия спортсмену начисляется 1 балл	а.) за атаку в защитный жилет ногой или рукой на встречу движения противника. б.) за атаку рукой в голову в.)за атаку ногой в голову
11. За какие действия спортсмену начисляется 3 балла	а.) за атаку с вращением б.) за атаку в прыжке в.) за атаку в голову ногой
12. Аннулирование очков	а.)если соперник атакует с помощью запрещенных действий

	б) если соперник не атакует 30 секунд в) если соперник отказывается продолжать поединок
13. Запрещенное действие в тхэквондо	а.) крик б.) атака ногой в лицо в.) падение
14. Запрещенное действие в тхэквондо	а.) крик б.) атака ногой в лицо в.) уклонение от состязания
15. Запрещенное действие в тхэквондо	а.) крик б.) атака локтем в.) прыжок
16. Запрещенное действие в тхэквондо	а.) крик б.) атака ногой в лицо в.) захват
17. Запрещенное действие в тхэквондо	а.) степ б.) атака ногой в лицо в.) атака коленом
18. Спасибо	а.) камсаха-мнида б.) миан-хамнида в.) анийо
19. Пожалуйста	а.) камсаха-мнида б.) миан-хамнида в.) анийо
20. Зачетные части тела	а.) голова и корпус б.) корпус в.) голова
21. Дистанция	а.) расстояние между противниками б.) стойка в.) длительность боя
22. ОФП	а.) общая физическая подготовка б.) общая федерация поединков в.) общая функциональная подготовка
23. Кукивон	а.) университет тхэквондо б.) колледж тхэквондо в.) школа тхэквондо
24. Сколько боковых судей обслуживают соревнования на дайане?	а.) трое боковых судей б.) двое внешних судей в.) четверо боковых судей
25. Максимальное количество набранных баллов в соревнованиях по кируги	а.) не ограничено б.) максимальный разрыв в 12 баллов после 2-го раунда в.) максимальный разрыв в 12 баллов
26. Цвет олимпийских колец	а.) цвета 5 континентов

	б.) знак официального спонсора «ауди» в.) белый синий красный
27. Девиз олимпийских игр	а.) главное не победа, а участие б.) главное не участие, а победа в.) участвуй и побеждай

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Организационно-педагогические условия

Обучение ведется на русском языке.

Форма обучения: очная

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учётом возраста;
- участие в спортивных мероприятиях и иных мероприятиях;
- текущий контроль и промежуточная аттестация;

Методы обучения: словесный, наглядный, практический

Наполняемость групп: 6-25 чел.

Объём учебно-тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов

Продолжительность одного занятия: 2 часа (2 x 45 мин., перерыв 10 мин).

Режим занятий

Режим занятий занимающихся в учреждении устанавливается расписанием. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Занятия в учреждении проводятся в режиме семидневной рабочей недели, в две смены, включая каникулярное время.

Для несовершеннолетних занимающихся занятия в учреждении начинаются не ранее 08.00 часов, окончание занятий – не позднее 20.00 часов. Для занимающихся в возрасте от 16 лет и старше допускается окончание занятий не позднее 21.00 часа.

Максимальный недельный режим в спортивно-оздоровительных группах – 6 час.

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать – 2-х академических часов.

Условия комплектования групп,
определение объёма недельной тренировочной нагрузки

группы	срок обучения	возраст	минимальное кол-во обучающихся в группе	кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятий (ак. час)
СОГ	1	6-18 лет	6	6	3	2

Учебно-тренировочный процесс в учреждении проходит в соответствии годовым учебным планом в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября текущего года и рассчитан на 46 недель.

6.2. Материально-технические условия реализации программы

Для организации учебно-тренировочной работы используется универсальный спортивный зал, зал гимнастики, тренажёрный зал и вспомогательные помещения (раздевалка, душ, санузел).

Для занятий используется базовый инвентарь: макивары, ракетки, лапы, груша для тхэквондо.

Для занятий кроме базового инвентаря используется дополнительный: скакалки, гимнастические скамейки, набивные мячи, гимнастические палки, гимнастические стенки, лестница координационная.

Для теоретических занятий используются видео, DVD и CD записи, специализированная литература.

7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

1. Тхэквондо (ВТФ). Примерная программа спортивной подготовки для общеобразовательных учреждений (СДЮСШОР, ШВСМ и др.). - М.: Советский спорт, 2007.
2. Развитие физических способностей детей, И.М. Бутин, А.Д. Викулов, М. Владос, 2002.
3. Подвижные игры в занятиях спортом, И.Коротков, М. ФиС, 1971.
4. Основы теории спортивных соревнований, учебное пособие, А.А. Красников, М. ФиС, 2005.
5. Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», ФГБУ, ФЦПСР.

Аудиовизуальные средства

Видеоматериалы различной тематики

Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).
2. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] (www.gto.ru).
3. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (<http://www.rusada.ru>).
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>).
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org>).
7. Официальный сайт «Союз тхэквондо России» (<https://www.tkdrussia.ru>)
8. Всемирная федерация тхэквондо (<http://www.worldtaekwondo.org>)

9. Официальный интернет-сайт Европейской федерации тхэквондо
(<https://europeantaekwondounion.org/>)