

02-07

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА №15»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «27» августа 2022 г.



«Утверждаю»
Директор МАУДО «ДДТ № 15»
С.Н. Грачева

Приказ № 118
от «27» августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«МАКСИМУМ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст учащихся: 7-14 лет
Срок реализации: 3 года (576 часов)

Автор-составитель:
Малахов Максим Владимирович,
педагог дополнительного образования

НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ 2017

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	<i>МАУДО города Набережные Челны «Дом детского творчества № 15»</i>
2	Полное название программы	<i>Дополнительная общеразвивающая программа по тхэквон-до «Максимум»</i>
3	Направленность программы	<i>Физкультурно - спортивная</i>
4	Сведения о разработчиках Ф.И.О. должность, кв. категория	<i>Малахов М.В. педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории</i>
5	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	<i>3 года: 1 год- 144 часа, 2год -216 часов, 3год- 216 часов</i>
5.2	Возраст учащихся	<i>7-14 лет</i>
5.3	Характеристика программы - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации и содержания и учебного процесса	<i>дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разноуровневая модульная</i>
5.4	Цель программы	<i>Формирование у учащихся устойчивых знаний, умений и навыков по тхэквон-до и позитивного, ценностного отношения к здоровому образу жизни.</i>
5.5	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	<i>Стартовый уровень предполагает минимальную сложность предлагаемого для освоения учащимися материала по тхэквон-до Базовый уровень предполагает освоение специализированных знаний, умение их самостоятельно применять и комбинировать при выполнении заданий</i>
6	Формы и методы образовательной деятельности	<i>Формы: практические, открытые занятия, соревнования, занятия-викторины, зачет, беседа, чемпионат, презентация. Формы дистанционного обучения: мастер-классы, веб-занятия, тестирование на платформах, видеолекции, видеоконференция, презентации, электронные экскурсии. Методы: практический, наблюдения, контроль и самоконтроль, инструктивно-репродуктивный, стимулирования и мотивации.</i>
7	Формы мониторинга результативности	<i>Тест, сдача зачетов, сдача нормативов, соревнования, педагогическое наблюдение, опрос, презентация, реферат, портфолио. Дистанционные формы контроля: онлайн-тестирование, онлайн-зачет, соревнование</i>
8	Результативность реализации программы	<i>По окончании курса обучения, программа усвоена: эффективный уровень - 45% оптимальный уровень -55% Сохранность контингента: 92%</i>

		<p>Участие в соревнованиях, чемпионатах: 100%</p> <p>Наличие призеров и победителей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - международный уровень- 8% - всероссийский уровень-18%, - республиканский уровень-26%, - муниципальный уровень- 48% - преемственность в обучении-25%
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	<i>Март 2023 год</i>
10	Рецензенты	<p><i>Чернов Е.Н., президент Тхэквондо МФТ РТ</i></p> <p><i>Хазиев Ф.Г., вице-президент ИТФ РТ, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории МАУДО «Дом детского творчества №15»;</i></p> <p><i>Фахрутдинов Р.Ш. – педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории МАУДО «Дом детского творчества №15».</i></p>

Оглавление

	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
1	Информационная карта образовательной программы	2
2	Оглавление	4
3	Рецензия внешняя	5
4	Рецензии внутренние	6
5	Сертификат	8
6	Пояснительная записка	9
7	Матрица образовательной программы	18
8	Учебно – тематический план 1 года обучения.	23
9	Учебно – тематический план 2 года обучения	30
10	Учебно – тематический план 3 года обучения	39
11	Содержание программы 1 года обучения	50
12	Содержание программы 2 года обучения	57
13	Содержание программы 3 года обучения	66
14	Планируемые результаты освоения программы	76
	Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий	
15	Организационно – педагогические условия реализации программы	76
16	Формы аттестации /контроля	77
17	Оценочные материалы	81
18	Список литературы	85
	Приложение 1	
	Описание общей методики работы	87
19	- Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы 1 года обучения	90
	- Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы 2 года обучения	92
	- Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы 3 года обучения	94
	Приложение 2	
20	- Календарный график 1 года обучения	
	- Календарный график 2 года обучения	
	- Календарный график 3 года обучения	
	-План воспитательной работы. Работа с родителями	

Рецензия

на программу дополнительного образования по тхэквон-до педагога
дополнительного образования высшей квалификационной категории

Малахова Максима Владимировича

Данная программа направлена на привлечение учащихся к занятиям спортом во внеурочное время, на обучение использованию специальной экипировки и инвентаря, на совершенствование технико-тактического мастерства по виду спорта, на приобретения соревновательного опыта, опыта судейства и организации соревнований.

Программный материал разработан методически грамотно, системно, согласно принципам последовательности, доступности, вариативности в соответствии с возрастными особенностями учащихся. Программа направлена на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся, а также на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний и практические навыки и умения, в том числе и самостоятельной деятельности.

Программа по тхэквон-до является ступенькой к переходу к профессиональным занятиям спортом. В пояснительной записке описаны нормативные документы, на которые опирался автор при написании программы, четко прописано на решение каких задач ориентирована программа, в содержательной части программы раскрываются основные темы занятий, формы проведения занятий, возрастные критерии учащихся, определено количество часов, необходимых для освоения программного материала.

Программа достаточно четко структурирована по содержанию и возрастной направленности. В структуре каждого раздела представлены все необходимые компоненты. Программа соответствует специфике дополнительного образования детей и в полной мере способствует стимулированию познавательной деятельности учащихся, развитию спортивной формы, развитию коммуникативных навыков, поддержанию стремления к самостоятельной деятельности и самообразованию.

Программа дополнительного образования по тхэквон-до Малахова Максима Владимировича в полной мере соответствует требованиям, предъявляемым к образовательным программам и позволяет процесс подготовки в тхэквон-до сделать системным, методически грамотным и эффективным в системе дополнительного образования детей.

Президент Тхэквудо МФТ РТ



И. Чернов

Рецензия

на дополнительную общеразвивающую программу физкультурно-спортивной направленности по тхэквон-до «Максимум» педагога дополнительного образования высшей квалификационной категории МАУДО «Дом детского творчества №15» Малахова Максима Владимировича

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по тхэквон-до «Максимум» разработана на 3 года обучения. Программа направлена на удовлетворение познавательного интереса учащихся, расширение информированности в данной образовательной области, обогащение навыками общения и приобретение умений совместной деятельности в процессе освоения программы.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы «Максимум» обусловлена социальным заказом со стороны государства на формирование физической культуры личности учащихся, привлечение учащихся к занятиям различными видами спорта, физическое развитие подрастающего поколения запросом со стороны детей и их родителей на программы спортивной направленности.

Новизна программы заключается в использовании специальных методов, различных приемов и способов обучения, способствующих достижению наилучших результатов, в применении дистанционных технологий и инструментария электронного образования. В программе используются специальные и традиционные приемы и методы, педагогические технологии, электронное обучение с применением дистанционных технологий.

Программный материал изложен методически грамотно, системно, последовательно, содержит все структурные элементы. Программа соответствует возрастным особенностям учащихся. Четко определены цели и задачи программы. Содержание программы ориентировано не только на физическое развитие учащегося и освоение техники восточных единоборств, но и на воспитание личностных качеств детей и подростков. В программе применяются не только традиционные методы, но и специальные методы развития физических качеств. Система учебных занятий построена по принципу поэтапного усложнения. Содержание программы адаптировано для реализации в условиях дистанционного обучения. Программой предусмотрено применение форм и методов дистанционных технологий.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Максимум» педагога дополнительного образования Малахова Максима Владимировича составлена с учетом требований «Методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных)» МОиН Республики Татарстан, РЦВР города Казань, 2021 год.

Виде-президент Федерации ИТФ РТ
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории
МАУДО города Набережные Челны
«Дом детского творчества №15»



Ф.Г. Хазиев

Рецензия

на дополнительную общеразвивающую программу
физкультурно-спортивной направленности по тхэквон-до “Максимум”
педагога дополнительного образования высшей квалификационной категории
МАУДО «Дом детского творчества №15» Малахов М.В.

Малахов М.В. грамотно излагает материал общеразвивающей программы, уделяя большое внимание на целостности образовательного процесса. Программа содержит все необходимые структурные элементы, включающие цель, задачи, актуальность, педагогическую целесообразность, новизну; учебно-тематические планы, содержание; методическое, дидактическое и материально - техническое обеспечение и список литературы и имеет выраженный практико-ориентированный характер.

Тхэквондо - мужественный и увлекательный вид спорта, с каждым годом становится все более популярным в нашей стране и востребованным видом спорта среди детей и подростков. Программа по тхэквон-до отвечает запросам детей и их родителей. Как вид спорта тхэквондо представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. Система разнообразных упражнений, используемых в обучении и тренировке, обеспечивает специальную тренированность учащегося и содействует его всестороннему физическому развитию, способствует самореализации. Тхэквон-до – боевое искусство, которое может быть использовано только для самообороны в целях справедливости. В программе используются не только традиционные физические упражнения, технико – тактическое мастерство тхэквон-до, но и знакомство с различными другими видами спорта РФ и РТ: традициями спортивных достижений, историей спорта РФ и РТ. В программе используются формы дистанционного обучения: интернет-платформы, сайты, мастер-классы, веб-занятия, тестирование на платформах, видео-лекции, презентации, электронные экскурсии.

Программа направлена на реализацию здоровьесберегающих технологий; на овладение искусством высокоэффективной самозащиты, на достижение высших моральных целей.

С целью выявления уровня усвоения программы проводится промежуточная и итоговая аттестации учащихся в форме сдачи зачетов, контрольных нормативов, спаррингов, турниров, чемпионатов.

Программа педагога дополнительного образования Малахова М.В. составлена и соответствует «Методическим рекомендациям по проектированию и реализации общеобразовательных программ (в том числе адаптированных)» РЦВР, 2021 год.

Педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории



Р.Ш.Фахрутдинов

СЕРТИФИКАТ № 355

Настоящий сертификат соответствия программы требованиям Методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» 2022 год, выдан педагогу дополнительного образования **Малахову Максиму Владимировичу**.

Данный сертификат дает право на реализацию дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Максимум» МАУДО города Набережные Челны «Дом детского творчества №15» сроком до мая 2025 года.

Рецензенты:

Чернов Е.Н., президент Федерации Тхэквон-до МФТ РТ.

Хазиев Ф.Г., вице-президент Федерации ИТФ РТ, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории МАУДО «Дом детского творчества №15».

Фахрутдинов Р.Ш. С.П., педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории МАУДО «Дом детского творчества №15».

Директор
МАУДО «ДДТ №15»

С.Н. Грачева

Заместитель директора по УВР
МАУДО «ДДТ №15»

С.П. Шереметьева

Методист
МАУДО «ДДТ №15»

О.Л. Бычкова



г. Набережные Челны
2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В мире развивается большое число стилей единоборств, боевых искусства. В каждом из них нашли отражение особенности времени, а также культурные традиции соответствующих стран. Тхэквондо — корейское боевое искусство, появившееся более 2000 лет назад. Слово «тхэквон до» складывается из трёх слов: «тхэ» - удар стопой ноги в прыжке, «квон» - удар кулаком, «до» - путь. Технические приемы в этом виде единоборств на 70% выполняются ногами, что делает тхэквондо красивым видом спорта. С 2000 года тхэквондо является олимпийским видом спорта.

Техника тхэквондо базируется на принципах современной науки. В ней использованы военные принципы тактики атаки и обороны. Как вид спорта тхэквон-до представляет собой спортивное единоборство, обусловленное точными правилами. По мере развития тхэквон-до разрабатывались и регламентировались его правила, техника и тактика боя, специальные методы обучения и тренировки. Система разнообразных упражнений, используемых в обучении и тренировке, обеспечивает специальную подготовку тхэквондиста и содействует его всестороннему физическому развитию. Тхэквон-до – это не только изучение приемов рукопашного боя, это достижение гармонии духа и тела, реализуемое эстетическое начало проявляемое в поведении и образе жизни.

Направленность программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Максимум» имеет физкультурно-спортивную направленность. Регламентирует обучение учащихся на основных этапах спортивной подготовки в соответствии с возрастными особенностями. Уровень программы – базовый.

Нормативно-правовое обеспечение программы. При разработке дополнительной общеразвивающей программы основными нормативными документами являются следующие:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 31 июля 2020г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от.03.09.2018 №10;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. (Письмо Министерства Просвещения от 31 января 2022 года №ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»);
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции МОиН РТ, ГБУДО «Республиканский центр внешкольной работы» г. Казань 2023 г.;
- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования г. Набережные Челны «Дом детского творчества №15».

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно – спортивной направленности «Максимум» определяется социальным заказом со стороны государства на формирование физической культуры личности учащихся, привлечение учащихся к занятиям различными видами спорта, физическое развитие подрастающего поколения через возрождение комплекса ГТО, запросом со стороны детей и их родителей на программы спортивной направленности, удовлетворяющих потребности и интересы учащихся в занятиях физической культурой и спортом. Для реализации программы созданы все необходимые материально-технические условия. Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения занятий в очной форме и включает необходимые инструменты электронного обучения.

Программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации правильно организованная практическая деятельность становится важным компонентом, способствующим формированию начальных навыков спортивной деятельности, положительной самооценки у учащегося и ценностного отношения к занятиям спортом, способствующим развитию личности ребенка, способного к творческому самовыражению через овладение основами спорта.

В основе программы лежат принципы: научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы); сознательности и активности (формирование у учащихся потребности в устойчивом освоении ценностей физической культуры и стимулировании его стремления к самопознанию и самосовершенствованию); доступности и индивидуализации (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям, выражается в дифференциации учебных заданий, норм физической нагрузки и способов ее регулирования); наглядности (реализуется в процессе изучения двигательных действий закономерностей их построения, предусматривает формирование точной техники, тактики).

Дополнительная общеразвивающая программа «Максимум» направлена на удовлетворение познавательного интереса учащихся, расширение информированности в данной образовательной области, обогащение навыками общения и приобретение умений совместной деятельности в процессе освоения программы. В программе используются специальные и традиционные приемы и методы, педагогические технологии, электронное обучение с применением дистанционных технологий.

Дополнительная общеразвивающая программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта юного спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств. Программа позволяет включить в данный вид деятельности всех без исключения детей независимо от уровня их образовательных способностей.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения, способствующих достижению наилучших результатов, в применении дистанционных технологий и инструментария электронного образования.

Отличительными особенностями программы данной программы являются:

- Разноуровневость программы. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации обучения, минимальную сложность материала, предлагаемого для освоения содержания программы. Базовый уровень предполагает освоение специализированных знаний, умений и навыков по тхэквон-до.
- Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации. Возможность выбирать, варьировать программный материал положительно сказывается на результате деятельности.
- Передача педагогом учащемуся максимального объема доступной информации, из которой он берет столько, сколько может усвоить.
- Смена видов заданий, упражнений, видов деятельности, использование проблемных ситуаций.
- Постепенное усложнение программного материала, последовательное усложнение задач при выполнении самостоятельных заданий, отработки действий.
- Наглядно-действенный характер содержания обучения.
- Последовательное включение в учебно-тренировочный процесс спортивных и подвижных игр, что создает благоприятный эмоциональный настрой, повышает мотивацию обучающихся, вызывает постоянный интерес к занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая тем самым результаты и создавая предпосылки для формирования специальных спортивных качеств.

Цель программы: формирование и совершенствование у учащихся техники тхэквон – до в условиях дополнительного образования, укрепление здоровья и воспитания стойкого интереса к занятиям спортом.

Обучающая цель: формирование знаний техники тхэквондо, умений и навыков технического выполнения.

Задачи:

- расширение знаний по истории боевых искусств, изучение специальных терминов, знакомство с физиологическими особенностями организма человека;
- формирование у учащихся специальных знаний и умений на основе последовательного и постепенного овладения программным материалом по предмету тхэквон-до;
- формирование познавательной мотивации и постоянного интереса к занятиям тхэквон-до;
- реализация потребностей детей и подростков в познании и спорте через участие в клубных и городских, республиканских, всероссийских соревнованиях;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- формирование у учащихся навыка самостоятельного поиска информации на онлайн – платформах, контентах, сайтах и ее использование в образовательных целях.

Развивающая цель: развитие личности ребенка, способного к самовыражению, через овладение основами тхэквон-до.

Задачи:

- развитие общих физических и специальных качеств: выносливости, ловкости, силы, быстроты, прыгучести, гибкости, координации, чувства равновесия;
- укрепление физического здоровья учащихся, формирование навыков культуры здоровья;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, формирование общей культуры учащихся;
- развитие психических процессов: внимания, зрительной, логической памяти, мышления;
- развитие способности адаптироваться к окружающему миру, умения ориентироваться в сложных жизненных ситуациях;
- развитие умения работать дистанционно в команде и индивидуально.

Воспитательная цель: формирование позитивных ценностных ориентаций для достижения адаптации учащегося различным жизненным условиям и ситуациям

Задачи:

- воспитание у учащихся интереса к занятиям спортом, с целью собственного развития и совершенствования.
- формирование системы эффективной замены уличных (криминальных, агрессивных) социальных приоритетов приоритетами здорового образа жизни для учащихся;
- формирование нравственно-этических качеств: целеустремленности, настойчивости, мужества, дисциплинированности, ответственности, уверенности в себе и своих силах, самообладание.
- укрепление психического и физического здоровья детей через занятия тхэквон-до.
- профилактика асоциального поведения учащихся.

Дополнительная общеразвивающая программа по тхэквон-до «Максимум» реализуется в сфере дополнительного образования, где у ребёнка формируются компетенции осуществлять универсальные действия, которые делятся на четыре вида:

- личностные (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация);
- регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция);
- познавательные (обще учебные, логические действия, постановка и решение проблем);
- коммуникативные (планирование сотрудничества, сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнёра, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Адресат программы. Особенности возрастной группы. Программа разработана для детей с 7 до 14 лет. В спортивное объединение принимаются все желающие заниматься тхэквон-до, не имеющие медицинских противопоказаний. Содержание программы составлено с учетом психофизиологических особенностей учащихся данного возраста. У учащихся младшего школьного возраста формируется характер, появляется целеустремленность, настойчивость, работоспособность, чувство гордости или стыда. Самооценка детей зависит от характера оценок педагога, так как они не способны к

полноценной саморегуляции, наиболее тревожны в общении с посторонними взрослыми людьми, меньше – со сверстниками. Развивается интеллектуально-познавательная сфера психики. Учащимся младшего возраста трудно сосредоточиться на однообразной и малопривлекательной для них деятельности или деятельности интересной, но требующей умственного напряжения. Память развивается в понимании того, что ребенок должен запомнить. Преобладает образное мышление, формируется логическое.

К среднему возрасту появляются неадекватность самооценки и уровня притязаний, отсутствуют конкретные жизненные цели и устремления. Желание самосовершенствоваться возникает постоянно и быстро и также быстро угасает. В этом возрасте происходит борьба за признание подростков в социальной среде и статус в группе сверстников. Характерна несформированность и неустойчивость эмоциональной и волевой сферы, резкий перепад настроения. Дети начинают осознавать нравственные нормы. У мальчиков наблюдается стремление повелевать, а у девочек – подчиняться. Подростки боятся поражения, чувствительны к критике, нуждаются в поощрении и похвале.

Интерес к учебному предмету связан с качеством преподавания. Учащиеся хотят приобрести как можно больше новых навыков. На этом возрастном этапе объем оперативной памяти невелик, но запоминание абстрактного материала становится более доступным и обучающиеся уже могут управлять своим вниманием. В этом возрасте решаются основные педагогические задачи: предоставить возможность попробовать свои силы в различных видах деятельности, помочь выявить собственные способности и возможности, заинтересовать, определиться с выбором для формирования мотивации к систематическим занятиям тхэквон-до.

Объем программы. Содержание программы разработано по годам обучения. Количество часов на первом году обучения составляет 144 часа, на втором и третьем году обучения- 216 часов. Общее количество часов – 576 часов.

Формы организации образовательного процесса. Виды занятий. В процессе занятий используются различные формы организации обучения: индивидуальная, групповая, в парах, фронтальная. Программой предусмотрены различные виды занятий: теоретические – беседы по изучению истории боевых искусств разных народов; практические занятия, открытые занятия, учебно-тренировочные занятия в зале, тренировки на открытых площадках, игровые формы с элементами борьбы, самостоятельная работа, спортивные состязания, соревнования, зачет, турниры спартакиады, мастер-класс, чемпионат, эстафета, спортивные, народные и подвижные игры, видеозанятия, видеоконференции, видеомастер-классы, тестирование на платформах, презентации, онлайн-соревнования. На основе полученных теоретических знаний приобретаются практические навыки в процессе тренировок и отработки.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на три года обучения. Содержание программы разработано по годам обучения с учетом периодизации учебно-образовательного процесса. В программу включены темы, связанные с историей тхэквондо, физической культуры и спорта, личной гигиеной, изучение базовой техники тхэквон-до, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями. Предусматривает обучение учащихся элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания помощи при легких травмах.

Режим занятий. Занятия проводятся согласно календарному учебному плану: первый год обучения- 2 раза в неделю по 2 часа (144 часа); второй и третий год обучения-

3 раза в неделю по 2 часа (216 часов). Продолжительность занятий - 2 академических часа с 10 минутным перерывом.

Планируемые результаты освоения программы.

По окончании первого года обучения по программе **учащиеся будут знать:**

- основные термины и понятия по предмету;
- историю развития тхэквон-до в Мировой Федерации, России, Татарстане и историю других видов спорта;
- виды дисциплин в тхэквондо;
- физиологические особенности своего организма, способы его укрепления, гигиенические нормы;
- комплексы корригирующей гимнастики;
- базовую технику тхэквондо (ИТФ): основные стойки, блоки руками, удары руками, ногами, правила спарринга;
- базовые тули - комплекс, состоящий из основных атакующих и защитных движений «Круг ученика»; Саджу Чируги, Саджу Макки, Чон Джи;
- онлайн – платформы, контент, сайты по данной направленности.

Учащиеся будут уметь:

- выполнять нормативы общей физической подготовки;
- выполнять общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения с элементами гимнастики строевые приемы, СБУ;
- передвигаться в стойках с сохранением равновесия, амплитуды и контролем дыхания;
- выполнять формальные комплексы (тулии);
- выполнять одношаговый, двухшаговый спарринги, вести «бой с тенью»;
- выполнять аттестационные нормативы на пояса: уровень сложности «10 гып- белый пояс»; уровень сложности «9 гып- белый пояс с желтой полосой»; уровень сложности «8 гып – желтый пояс»;
- самостоятельно выполнять дистанционные задания.

По окончании *второго года* обучения по программе **учащиеся будут знать:**

- назначение каждого упражнения разминки и корригирующей гимнастики;
- новые комплексы корригирующей гимнастики, акробатические упражнения;
- знать назначение базовых блоков, ударов ногами и руками по тхэквондо (ИТФ);
- новые комплексы атакующих и защитных движений Дан-Гун, До-Сан, Вон-хё;

учащиеся будут уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения с элементами гимнастики строевые приемы, СБУ;
- выполнять формальные комплексы (тулии);
- выполнять и совершенствовать технику движений основного комплекса – «Круг ученика»; комплексные движения Саджу Чируги, Саджу Макки, Чон- Джи;
- выполнять аттестационные нормативы на пояса: уровень сложности «7 гып – желтый пояс с зеленой полоской» и уровень сложности «6 гып – зеленый пояс»;
- использовать специальную амуницию;
- находить информацию на онлайн – платформах, контенте, сайтах.

По окончании *третьего года* обучения по программе **учащиеся будут знать:**

- элементы и комплексы двигательной деятельности по разделам: тхэквондо (ИТФ), гимнастика, легкая атлетика, акробатика;
- назначение базовых блоков, ударов ногами и руками по тхэквондо (ИТФ);

- новые комплексы атакующих и защитных движений Юль-гок, Чун-Гун;

учащиеся будут уметь:

- самостоятельно составлять комплексы утренней зарядки, разминки и корригирующей гимнастики, уметь объяснять назначение каждого упражнения;
- совершенствовать технику выполнения комплексных движений Чон Джи, Дан-Гун, До-Сан Вон-хё;
- совершенствовать технику выполнения и двигательные навыки тхэквондо (ИТФ);
- выполнять аттестационные нормативы на пояса: уровень сложности 4 гып – синий пояс и уровень сложности 5 гып – зеленый пояс с синей полоской;
- использовать специальную амуницию.
- самостоятельно составлять показательную программу из базовых упражнений по тхэквон-до (ИТФ).
- самостоятельно находить информацию на онлайн – платформах, контентх, сайтах и использование ее образовательных целях.

Программа обеспечивает достижение учащимися определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты отображаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения учебного предмета «ТХЭКВОН-ДО»:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности.

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

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в спортивно-оздоровительной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета:

- формирование у учащихся базовых знаний тхэквон-до;
- приобретение опыта в спортивно-оздоровительном направлении: участие в показательных выступлениях, соревнованиях, чемпионатах, первенствах;
- освоение практических умений и навыков по предмету тхэквон-до;
- приобретение опыта применения техник тхэквон-до в различных ситуациях;
- развитие потребности в общении с опытом ведущих спортсменов, формирование активного отношения к традициям и культуры как смысловой, эстетической и личностно значимой ценности;
- сознание значения спорта и здорового образа жизни, как самоидентификация личности;
- развитие индивидуальных способностей учащихся, формирование устойчивого интереса к спортивно-оздоровительной деятельности.

Формы подведения итогов реализации программы. С целью выявления уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится аттестация учащихся. В апреле месяце проводится промежуточная аттестация в форме опроса, открытых занятий, зачета, соревнований, турниров, сдачи контрольных нормативов на пояс. Аттестация по завершении освоения программы проводится для выпускников по курсу обучения по программе в форме зачета по сдаче контрольных нормативов на пояс по уровням сложности овладения умениями и навыками тхэквон-до. В начале года проводится диагностика на выявление знаний и умений учащихся. Текущий контроль проводится в течение года по темам и разделам программы.

По окончании обучения по программе учащимся, успешно прошедшим квалификационные испытания, освоившим программу на эффективном уровне, и имеющим достижения на международном, всероссийском и республиканском уровне выдается свидетельство. Удостоверение выдается выпускникам, освоившим программу на оптимальном уровне, успешно сдавшим квалификационные испытания и участвующим в течение года в соревнованиях городского уровня. Диплом выдается каждому учащемуся, прошедшему полный курс обучения по образовательной программе и усвоившему ее на базовом уровне.

Программой предусмотрено проведение воспитательных мероприятий, развлекательных, оздоровительных, познавательно-игровых программ, праздников, встречи с ветеранами спорта, торжественное посвящение в юные спортсмены.

Связь с родителями поддерживается в течение всего года. Важно установить контакт в начале обучения, когда ребенок в первый раз приходит на занятие. Для родителей организуются родительские собрания, на которых они знакомятся с образовательной программой. Проводятся индивидуальные беседы о состоянии здоровья ребенка, о его личности, характере, привычках, режиме дня, здоровом образе жизни. Для родителей проводятся консультации, открытые занятия. Совместно с родителями организовываются воспитательные мероприятия и соревнования. Родители приглашаются на контрольные занятия и аттестации по сдаче нормативов на пояс.

Осуществление образовательной деятельности по реализации дополнительных общеразвивающих программ с применением дистанционных образовательных технологий.

При проектировании и реализации дополнительной общеразвивающей программы, подготовке к занятиям и мероприятиям с учащимися, педагогом используются дистанционные образовательные технологии.

- В программе запланировано проведение онлайн – занятий, видеозанятий, видеомастер-классов, видеоконференций на платформах мессенджеров Skype, Zoom.

-Разработаны дистанционные задания по содержанию программы
https://edu.tatar.ru/n_chelny/page1578.htm

- Предусмотрено проведение индивидуальных консультаций, рассылка заданий для учащихся в WhatsApp.

- Раздача и хранение информации, проверка и контроль знаний учащихся с использованием сервисов Google и YouTube.

- Обмен учебными материалами, организация коммуникации с учащимися и родителями В-контакте.

- Используются электронные образовательные и информационные ресурсы:

<http://www.fizkult-ura.ru/> - **Физкультура**

Сайт создан для специалистов физической культуры и спорта. Подобрана информация для самостоятельного обучения двигательным навыкам. Материалы для улучшения физической формы: комплексы упражнений для развития физических качеств и многое другое. Основной раздел сайта «Спортивный справочник» включает в себя материалы по самым разным видам спорта.

<Ttp://itf-tatarstan.ru/gallery.html> – Федерация тхэквон-до (ИТФ)Республики Татарстан

[Электронный ресурс] История тхэквон-до (ИТФ). Тхэквондо ИТФ в России

История Тхэквондо ИТФ

<http://tkd.kulichki.net/tkd/> - Основы тхэквон-до. [Электронный ресурс] Стойки. Движения. Пояса. Словарь. История. Спарринг.

<https://www.litres.ru/kollektiv-avtorov/thekvondo-teoriya-i-metodika-tom-1-sportivnoe-edinoborstvo/chitat-onlayn/> - Тхэквон-до. Теория и методика. Том.1. Спортивное единоборство.

<http://www.v8mag.ru/section310/subsection272/article2316.php> - Аттестационные нормативы Всероссийской Федерации тхэквон-до ИТФ. Первые два года обучения могут сдавать аттестацию три раза в год, 3й год – 2 раза, 4й и 5й – по 1 аттестации.

Матрица дополнительной общеразвивающей программы «Максимум»

Уровни	Критерии	Формы и методы диагностики	Методы и педагогические технологии	Результаты	Методическая копилка дифференцированных заданий
СТАРТОВЫЙ	<p>ПРЕДМЕТНЫЕ: -Усвоение правил техники Безопасности. -Изучение основных терминов и понятий тхэквон-до; истории тхэквон-до. -Обучение базовым тулям – комплексу, состоящему из основных атакующих и защитных движений «Круг ученика»; Саджу Чируги , Саджу Макки, Чон Джи; -Овладение умениями выполнять нормативы на пояса: уровень сложности «10 гып- белый пояс»; уровень сложности «9 гып- белый пояс с желтой полосой»; уровень сложности «8 гып – желтый пояс»; -Обучение умению применять полученные знания в самостоятельной деятельности</p>	<p>Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная практическая работа, работа в группах, работа в парах, учебный турнир, тестовое задание, тест, зачет, рефлексия совместной деятельности, фиксирование результатов в дневник юного спортсмена.</p>	<p>Наглядно-практический: показ техники движений и приемов. Словесные: объяснение, опрос, указания, беседа. Специальные методы физического воспитания, методы закрепления материала, методы уровневой дифференциации, организация самостоятельного выбора. Технологии: технология здоровьесбережения, технология дифференцированного обучения, игровая технология, технология портфолио.</p>	<p>ПРЕДМЕТНЫЕ: -Знание правил техники безопасности. -Знание базовых терминов и понятий. -Умение технически правильно выполнять базовые тули. -Умение выполнять нормативы на пояса: «10 гып», «9 гып», «8 гып» уровня сложности. -Владение полученными знаниями и умениями в практической самостоятельной деятельности.</p>	<p>Дифференциация работы по степени самостоятельности учащихся. Учебные задания для разных групп учащихся: работа под руководством педагога, частично самостоятельная работа, самостоятельная работа. Дифференциация работы по характеру помощи учащимся со стороны педагога. Вспомогательные задания: наводящие вопросы, образец выполнения задания, инструкции, наглядные опоры, дополнительная конкретизация задания: разъяснение отдельных этапов выполнения, указание на какую-нибудь существенную деталь, особенность; вспомогательные вопросы, прямые или косвенные, указания по выполнению задания; алгоритм выполнения задания; начало или частичное выполнение задания.</p>
	<p>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ: -Формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи. -Формирование умения</p>			<p>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ: -Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. -Умение осуществлять</p>	

	<p>осуществлять контроль своей деятельности при выполнении базовых тулей, основных атакующих и защитных движений.</p> <p>-Развитие умения организовывать совместную деятельность с педагогом и сверстниками.</p> <p>-Формирование умения работать индивидуально, в парах и в группе.</p>	<p>Тестирование, Педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический анализ, фиксирование результатов в дневник юного спортсмена.</p>	<p>Методы Оценивания.</p>	<p>контроль своей деятельности.</p> <p>-Умение организовывать совместную деятельность</p> <p>-Умение работать индивидуально, в парах и в группе.</p> <p>- Владение самооценкой.</p>	
	<p>ЛИЧНОСТНЫЕ:</p> <p>- Воспитание любви и уважения к Родине.</p> <p>-Формирование самостоятельности, ответственного отношения к учению.</p> <p>- Развитие навыков сотрудничества;</p> <p>- Формирование уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку.</p> <p>- Формирование нравственных качеств личности.</p> <p>-Формирование культуры поведения и ответственного отношения к собственным поступкам.</p> <p>- Формирование устойчивого познавательного интереса к предмету тхэквон-до.</p>			<p>ЛИЧНОСТНЫЕ:</p> <p>-Знание основных моральных и нравственных норм.</p> <p>-Культура поведения.</p> <p>-Способность к оценке своих поступков и действий других учащихся.</p> <p>-Соблюдение моральных норм поведения.</p> <p>-Стойки интерес в выбранному виду деятельности.</p>	
БАЗОВЫЙ	<p>ПРЕДМЕТНЫЕ:</p> <p>-Закрепление основных терминов и понятий тхэквон-до; правильность</p>	<p>Педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная</p>	<p>Наглядно-практический: показ техники движений и</p>	<p>ПРЕДМЕТНЫЕ:</p> <p>-Знание правил техники безопасности.</p> <p>-Осмысленность и</p>	<p>Дифференциация учебных заданий по уровню творчества.</p> <p>Продуктивные задания:</p>

	<p>использования специальной терминологии; -Совершенствование техники выполнения базовых тулей основного комплекса «Круг ученика»; комплексных движений Саджу Чируги, Саджу Макки, Чон-Джи, Дан-Гун, До-Сан, Вон-хё, Юль-гок, Чун-Гун. - Выполнение нормативов на пояса: уровень сложности «7 гып – желтый пояс с зеленой полоской», уровень сложности «6 гып – зеленый пояс», «5 гып – зеленый пояс с синей полоской», «4 гып – синий пояс», «3 гып – синий пояс с красной полоской», «2 гып – красный пояс». -Формирование умения применять полученные знания в проблемных и специально созданных ситуациях.</p>	<p>практическая работа, работа в группах, работа в парах, учебный турнир, тестовое задание, тест, зачет, рефлексия совместной деятельности, фиксирование результатов в дневник юного спортсмена.</p>	<p>приемов. Словесные: объяснение, опрос, указания, беседа. Специальные методы физического воспитания, методы закрепления материала, методы уровневой дифференциации, организация самостоятельного выбора</p>	<p>правильность использования специальной терминологии. -Умения технически правильно выполнять базовые тули. Комплексные движения. -Умения выполнять нормативы на пояса: «7 гып», «6 гып» 5 гып – зеленый пояс с синей полоской, «4 гып», «3 гып», «2 гып» уровня сложности. -Владение полученными знаниями и умениями в специально созданных ситуациях.</p>	<p>применение знаний в измененной или новой, незнакомой ситуации, осуществление более сложных мыслительных действий, нестандартные задания. Дифференциация учебных заданий по уровню трудности. Данный способ дифференциации предполагает виды заданий для наиболее подготовленных учащихся: усложнение материала; увеличение объема изучаемого материала (увеличение количества заданий, самостоятельная работа по углубленному изучению); выполнение операции сравнения в дополнение к основному заданию; использование обратного задания</p>
	<p>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ: - Формирование умения самостоятельно организовывать процесс работы и учебы. -Формирование умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,</p>	<p>Тестирование, наблюдение, собеседование, анкетирование,</p>	<p>Технология</p>	<p>МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ: -Умения самостоятельно распределять работу в команде, умение слушать друг друга. -Умения организации и планирования работы, определение способов действий. -Навыки контроля и самоконтроля и</p>	

	<p>развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.</p> <p>- Развитие умение самостоятельно планировать пути достижения целей.</p> <p>- Развитие умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.</p> <p>- Развитие умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;</p> <p>- Развитие умения взаимодействовать со сверстниками.</p> <p>- Умение эффективно распределять и использовать время.</p> <p>Организованность. Общительность. Самостоятельность. Инициативность.</p>	<p>педагогический анализ , фиксирование результатов в дневник юного спортсмена.</p>	оценивания	<p>самооценки.</p> <p>- Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности.</p> <p>- Умения принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.</p>	
	<p>ЛИЧНОСТНЫЕ:</p> <p>- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину.</p>	<p>Проблемные ситуации, портфолио</p>		<p>ЛИЧНОСТНЫЕ:</p> <p>- Доверие и способность к пониманию и сопереживанию чувствам других людей.</p> <p>- Способность к оценке</p>	

<p>-Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</p> <p>- Развитие морального сознания на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.</p> <p>-Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной деятельности.</p> <p>- Сформированность внутренней позиции.</p> <p>- Система ценностных отношений к себе и другим участникам образовательного процесса.</p>	<p>учащегося; педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический анализ, фиксирование результатов в дневник юного спортсмена.</p>		<p>своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения или нарушения моральной нормы; самоуважение.</p> <p>-Умение видеть свои достоинства и недостатки, верить в успех.</p> <p>Развитая эмпатия.</p>	
---	---	--	---	--

Учебный (тематический) план первого года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля) в том числе дистанционные	Дистанционные формы обучения
		всего	Теория	Практика.			
	Вводное занятие	2	2	-		Опрос, педагогическое наблюдение	
1.	Занятия по общефизической подготовке (24 часа)						
1.1.	Физическая культура, как вид культуры.	2	2	-	беседа	опрос	Видеоматериал по теме: «Достижения спортсменов»: https://www.tkdru.s.ru/ https://itf-russia.ru/
1.2.	Создание новых культурных ценностей в процессе занятий тхэквондо.	2	2	-	беседа	опрос Рассылка заданий в WhatsApp	
1.3.	Духовный аспект физической культуры.	2	2	-	презентация	опрос	
1.4.	Элементы физической культуры личности	2	2	-	Деловая игра	Работа по карточкам Рассылка заданий в WhatsApp	Видеозанятие по теме «Разминка» https://zvideox.net/watch/xHYaN4RjiU/thekvondo-itf-dlya-nachinayushtih-yvedenie-razminka
1.5.	Средства формирования физической культурной личности	2	1	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение	
1.6.	Понятия о физических качествах.	2	1	1	Деловая игра	игра	
1.7.	Сила и основы методики ее воспитания	2	2	-	беседа	Опрос рассылка контрольные	

						х заданий в группу WhatsApp	
1.8.	Средства воспитания силы.	2	1	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение	
1.9.	Методы воспитания силы.	2	1	1	Практическое занятие	Сдача нормативов ОФП	
1.10.	Воспитание скоростно-силовых способностей.	2	1	1	Практическое занятие	Сдача нормативов ОФП	
1.11.	Воспитание силовой выносливости с использованием неопределенных нагрузок	2	1	1	Практическое занятие	педагогическое наблюдение	
1.12.	Гибкость и основы ее воспитания.	2	1	1	Практическое занятие	Сдача нормативов ОФП зачет рассылка в группу WhatsApp	
2.	Теоретический аспект занятий тхэквон-до (36 часов)						
2.1.	Изучение истории тхэквон-до, как боевого искусства древних корейцев	2	2	-	презентация	Опрос Рассылка контрольных заданий в группу WhatsApp	
2.2.	История тхэквон-до в мире, в России и Татарстане	2	2	-	беседа	опрос	Видеоматериал по теме: «История тхэквондо» https://itf-russia.ru/istorija-thjeqvondo-itf/
2.3.	Туль - как комплекс, состоящий из основных атакующих и защитных движений.	2	1	1	Практическое занятие	Работа по карточкам рассылка контрольных заданий в группу WhatsApp	Видеоматериал по теме «Обучающие тренировки по тхэквон-до» https://www.youtube.com/playlist?list=PLX_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3

2.4.	Изучение Стойки Нарани соги, Ганнун соги.	2	1	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
2.5.	Изучение Стойки Нарани Чунби соги	2	1	1		Педагогическое наблюдение	
2.6.	Изучение Стойки Ганнун соги, Пальмок Наджундэ маки Ганнун со Каундо Ап Чируги	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
2.7.	Изучение Ганнун со Сонкаль Наджундэ маки	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
2.8.	Изучение Ганнун со ан Пальмок Каундэ маки	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
2.9.	Изучение постановки правильного дыхания.	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
2.10.	Изучение Саджу Макки	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
2.11.	Изучение дополнения к базовой технике «Чон-Джи	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
2.12.	Изучение стойки нунча соги. Нунча со ан Пальмок Каундэ Макки поэтапно.	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
2.13.	Изучение поворотов с шагом вперед, поворотов с шагом назад.	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
2.14.	Туль «Чон-Джи».	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
2.15.	Изучение дополнения к базовой технике для «Дан-Гун»	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
2.16.	Изучение Стойки Ганнун со Нопундо Чируги,	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	

	Нунча соги Сонкаль Дэби Макки						
2.17.	Изучение Стойки Нунча со сан Пальмок Макки, Ганнун соги Пальмок Чукё Макки.	2	1	1	Практическ ое занятие	Текущий	
2.18.	Изучение Стойки Нунча со Сонкаль Каундэ Баккуро Тэриги. Постановка дыхания.	2	1	1	Практическ ое занятие	Текущий	
3.	Практические занятия: техническая подготовка (32 часа)						
3.1.	Отработка основного комплекса	2	-	2	Практическ ое занятие	Зачет	
3.2.	Отработка Стойки Нарани и соги Ганнун соги	2	-	2	Практическ ое занятие	Самостоятел ьная работа рассылка заданий в группу WhatsApp	Видеоматериал по теме: «Обучающие тренировки по тхэквондо» https://www.youtube.com/playlist?list=PLX_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3
3.3.	Отработка Ганнун со Каундо ап Чируги .	3	-	2	Самостояте льная работа	Самостоятел ьная работа	
3.4.	Отработка Ганнун со ан Пальмок Каундэ маки.	2	-	2	Практическ ое занятие	самостоятел ьная работа рассылка в группу WhatsApp	Видеоуроки по тхэквондо https://shamaninclub.ru/materials/
3.5.	Отработка постановки правильного дыхания.	2	-	2	Самостояте льная работа	Педагогичес кое наблюдение	
3.6.	Отработка Саджу Макки.	3	1	2	Самостояте льная работа	Педагогичес кое наблюдение	
3.7.	Отработка дополнения к базовой технике «Чон-Джи».	2	-	2	Практическ ое занятие	Педагогичес кое наблюдение	
3.8.	Отработка поворотов	2	-	2	Практическ ое занятие	Педагогичес кое	

						наблюдение	
3.9.	Туль «Чон-Джи»	2	-	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
3.10.	Отработка дополнения к базовой технике для «Дан-Гун»	2	-	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
3.11.	Отработка Стойки Нунча соги сонкаль дэби макки	3	1	2	Самостоятельная работа	Педагогическое наблюдение	Видеоуроки по тхэквондо https://shamaninclub.ru/materials/
3.12.	Отработка Стойки Нунча со сан пальмок макки	3	1	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
3.13.	Отработка Стойки Ганнун соги пальмок Чукё макки (верхний блок, предплечье расположено на уровне середины лба).	3	1	2	Зачет	Зачет	Видео-занятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» https://www.youtube.com/playlist?list=PLX_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3
3.14.	Постановка правильного дыхания	1	1	2	Самостоятельная работа	Педагогическое наблюдение	
4.	Основы анатомии человека (6 часов)						
4.1	Опорно-двигательный аппарат	2	2	-	Презентация	Опрос	
4.2	Понятие о мышцах, их развитии и функциях.	2	2	-	Беседа	Тест	
4.3	Правильное питание	2	2	-	Презентация	Работа по карточкам	
5	Формирование здорового образа жизни (6 часов)						
5. 1.	Естественные факторы укрепления здоровья и повышения работоспособности	2	2	-	презентация	Тест	
5.2.	Здоровый стиль жизни. Режим в тхэквон-до	2	2	-	Беседа	Опрос	
5.3.	Питание тхэквондиста.	2	2	-	Викторина	Опрос	

6.	Духовно- нравственные основы культуры личности (6 часов)						
6.1.	Принципы тхэквон-до	2	2	-	Беседа	Опрос	
6.2.	Духовные дисциплины и техническое совершенствование	2	2	-	Беседа	Опрос	
6.3.	Духовная культура тхэквондиста.	2	2	-	Практическое занятие	Опрос	
7.	Подвижные игры (12 часов)						
7.1.	Организация и проведение игр на свежем воздухе.	2	1	1	Беседа	Соревнования	
7.2.	Организация и проведения игр на свежем воздухе. Баскетбол.	2	1	1	Практическое занятие	Соревнования	
7.3.	Организация и проведения игр на свежем воздухе. Народная игра «Городки»	2	1	1	Соревнование	Текущий	
7.4.	Организация и проведения игр на свежем воздухе. Народная игра «Лапта»	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
7.5.	Организация и проведения игр на свежем воздухе. Взятие снежного города. Перестрелки.	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
7.6.	Организация и проведения игр на свежем воздухе. Эстафеты с препятствиями	2	1	1	Соревнование	Текущий	
8.	Занятия спарринговые (12 часов)						
8.1.	Основы техники безопасности при проведении спарринга	2	2	-	беседа	Зачет	
8.2.	Освоение	2	1	1	Практическое	Самостоятел	Видеозанятие

	спарринговой техники учащимися.				ое занятие	ьная работа	«Первые спарринги» https://www.youtube.com/watch?v=0NDdwbQ18_M
8.3.	Психологическая подготовка к освоению спарринговой техники	2	1	1	тренинг	Текущий	
8.4.	Занятия освоение трехшаговой спарринговой техники – яксок	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
8.5.	Занятия освоение двухшаговой спарринговой техники.	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
8.6.	Освоение спарринговой техники учащимися	2	-	2	Самостоятельная работа	Текущий	
9.	Промежуточная аттестация (6 часов)						
9.1.	Промежуточная аттестация учащихся	2	1	1	Тест	Тест. Рассылка в группу WhatsApp	
9.2	Знакомство с требованиями трех уровней сложности по физической подготовке, гибкости, технической подготовке, спарринговой технике.	2	1	1	Практическое занятие	зачет видеоконференция	Онлайн-занятие Платформа ZOOM
9.3	Аттестация на соответствие требованиям желтого пояса «Сдача нормативов на пояса» «10 гып – белый пояс»; «9 гып- белый пояс с желтой полоской »; «8 гып – желтый	2	-	2	Промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов	

	пояс».						
	Итоговое занятие.	2	1	1		Подведение итогов. Награждение	
Итого:		144	75	69			

Учебный (тематический) план второго года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля) в том числе дистанционные	Дистанционные формы обучения
		всего	Теория	Практика.			
	Вводное занятие	2	2	-	Беседа	Опрос, педагогическое наблюдение	
1.	Общезначительная подготовка учащихся (10 часов)						
1.1.	Понятие о физических способностях.	2	1	1	Беседа	Тест	
1.2	Методика воспитания силовых качеств.	2	1	1	Беседа	Опрос	Видеоматериал по теме: «Разминка» https://zvideox.net/watch/xHYaN4Rj_iU/thekvondoitf-dlya-nachinayushatih-vvedenie-razminka/
1.3	Гибкость и основа ее воспитания.	2	1	1	Презентация	Опрос	
1.4	Методика развития гибкости	2	1	1	Беседа	Работа по карточкам	
1.5.	Двигательно-координационные способности и основы их воспитания.	2	1	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
2.	Специальная физическая подготовка учащихся (16 часов)						
2.1.	Задачи специальной физической подготовки.	3	1	2	Беседа	Работа по карточкам	Видеоматериал по теме: «Разминка» https://zvideox.net/watch/xHYaN4Rj_iU/thekvondoitf-dlya-nachinayushatih-vvedenie-razminka/

							itf-dlya-nachinayushtih-vvedenie-razminka/
2.2.	Развитие выносливости	3	1	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
2.3	Специальная выносливость в системе подготовки тхэквондистов.	4	2	2	Практическое Занятие	Педагогическое наблюдение	Видеозанятие по теме «Тренировка на развитие скоростно-силовой выносливости в тхэквондо» https://www.youtube.com/watch?v=1xyV7VChi_Q
2.4.	Повышение психологической подготовленности.	3	1	2	Беседа	Опрос	
2.5.	Создание условий для восстановления организма после тренировочных нагрузок	3	1	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
3.	Основа искусства тхэквон-до (58 часов)						
3.1	Изучение истории тхэквон-до, как боевого искусства древних корейцев.	2	1	1	Презентация	Зачет	
3.2	История тхэквон-до в Море, в России и Татарстане.	2	1	1	Презентация	Самостоятельная работа	
3.3	Принципы тхэквон-до.	2	1	1	Беседа	Самостоятельная работа	
3.4	Изучение комплексного движения «До-Сан».	2	1	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа	Видеоуроки по тхэквондо https://shamaninclub.ru/materials/
3.5	Изучение дополнения к базовой технике.	2	1	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
3.6	Изучение	2	1	1	Практическое	Педагогическое	

	Стойка Аннун соги.				ское занятие	кое наблюдение	
3.7	Изучение Ганнун со бакат пальмок нопундэ йоп макки.	2	1	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	Видеоуроки по тхэквондо https://shamaninclub.ru/materials
3.8.	Изучение Сан сонкут тульки.	2	1	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
3.9	Изучение Ганнун со дунг чумок нопундэ йоп тэриги.	2	1	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
3.10.	Изучение Ганнун со бакт пальмок нопундэ хечо макки.	2	1	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
3.11.	Изучение Каундэ апча бусиги (Прямой удар ногой).	2	1	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
3.12.	Изучение Аннун со сонкаль йоп тэриги.	2	1	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
3.13.	Постановка правильного дыхания	2	1	1	Зачет	Зачет	
3.14.	Изучение Комплексное движение туль «Вон-хё».	2	1	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
3.15	Изучение Дополнение к базовой технике для «Вон-хё».	2	1	1	Практическое занятие	Самостоятельная работа	
3.16	Изучение Моа соги.	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
3.17.	Изучение Моа чунби соги.	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
3.18	Изучение Годжун соги.	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
3.19	Изучение Губурё соги.	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
3.20	Изучение Нюнча со сонкаль нопундэ ануро тэриги.	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	

3.21	Изучение Годжун со каундэ хируги.	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
3.22	Изучение Пальмок доллимио макки.	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
3.23	Изучение Нюнча со пальмок каундэ дэби макки (двойной блок).	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
3.24	Изучение Каундэ йопча хируги (Боковой удар ногой).	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
3.25	Изучение Наджундэ апча бусиги (Прямой удар ногой, нижний сектор)	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
3.26	Постановка правильного дыхания	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
4.	Практические занятия: техническая подготовка (40 часов)						
4.1	Отработка Комплексного движения «До-Сан».	2	-	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» https://www.youtube.com/playlist?list=PLX_7hCJRu_I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3
4.2	Отработка дополнения к базовой технике.	2	-	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа	
4.3	Отработка Стойки Аннун соги	2	-	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа	
4.4	Отработка Ганнун со бакат пальмок нопундэ йоп макки	2	-	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа	
4.5	Отработка Сан сонкут тульки	2	-	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа	
4.6	Отработка Ганнун со дунг чумок нопундэ йоп тэриги	2	-	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа	

4.7	Отработка Ганнун со бакт пальмок нопундэ хечо макки	2	-	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа	
4.8	Отработка Каундэ апча бусиги (Прямой удар ногой)	2	-	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа	
4.9	Отработка Аннун со сонкаль йоп тэриги	2	-	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» https://shamaninclub.ru/materials/fo-ot-kickings/
4.10.	Отработка всего комплекса движений До-Сан	2	-	2	Практическое занятие	Зачет	
4.11.	Отработка Комплексного движение туль «Вон-хё»	2	-	2	Практическое занятие	Текущий	
4.12.	Отработка дополнения к базовой технике для «Вон-хё»	2	-	2	Практическое занятие	Текущий	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» https://shamaninclub.ru/materials/fo-ot-kickings/
4.13	Отработка Моа соги. И Моа чунби соги.	2	-	2	Практическое занятие	Текущий	
4.14.	Отработка Годжун соги и Губурё соги.	2	-	2	Практическое занятие	Текущий	
4.15.	Отработка Нюнча со сонкаль нопундэ ануро тэриги.	2	-	2	Практическое занятие	Текущий	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» https://shamaninclub.ru/materials/punches/
4.16.	Отработка Годжун со каундэ хируги и Пальмок доллимио макки.	2	-	2	Практическое занятие	Текущий	
4.17.	Отработка Нюнча со пальмок каундэ	2	-	2	Практическое занятие	Текущий	

	дэби макки (двойной блок)						
4.18.	Отработка Каундэ йопча хируги (Боковой удар ногой) Йоп чаги (прямой удар в сторону)	2	-	2	Практиче ское занятие	Текущий	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» https://shamaninclub.ru/materials/punches/
4.19.	Отработка Наджундэ апча бусиги (Прямой удар ногой, нижний сектор)	2	-	2	Практиче ское занятие	Текущий	
4.20.	Отработка всего комплекса движений «Вон- хё	2	-	2	Практиче ское занятие	Текущий	
5	Основы анатомии человека часов (10 часов)						
5.1.	Анатомо- физиологически е особенности организма человека	2	2	-	Беседа	Опрос	
5.2.	Общие сведения о строении опорно- двигательного аппарата человека	2	1	1	Презента ция	Работа по карточкам	
5.3.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	2	1	1	Беседа	Тест	
5.4.	Закаливание как один из способов сохранения и укрепления здоровья	2	1	1	Практиче ское занятие	Текущий	
5.5.	Ведение дневника спортсмена.	2	1	1	Практиче ское занятие	Текущий	
6.	Формирование здорового образа жизни: системы закаливания организма (10 часов)						
6.1	Естественные факторы укрепления здоровья и повышения работоспособнос ти.	2	1	1	Беседа	Тест	

6.2.	Витамины для спорта.	2	1	1	Практическое занятие	Работа по карточкам	
6.3.	Питание тхэквондистов.	2	1	1	Практическое занятие	опрос	
6.4	Питьевой режим спортсмена	2	1	1	Практическое занятие	Опрос	
6.5	Профилактика травматизма в тхэквон-до	2	1	1	Практическое занятие	Тест	
7.	Духовно нравственные основы культуры личности (12 часов)						
7.1.	Природа тхэквон-до	2	2	-	Беседа	Текущий	
7.2.	Основные ценности тхэквон-до	2	2	-	Презентация	Работа по карточкам	
7.3.	Мотивы занятия тхэквон-до	2	1	1	Беседа	Текущий	
7.4.	Подготовка тхэквондистов.	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
7.5.	Требования к психическим качествам тхэквондиста	2	1	1	Практическое занятие	Опрос	
7.6.	Командный дух на соревнованиях	2	1	1	Тренинг	Игра с элементами тренинга	
8.	Спортивные игры (16 часов)						
8.1.	Организация и проведения игр на свежем воздухе. Футбол.	2	1	1	Практическое занятие	Соревнования	
8.2.	Организация и проведения игр на свежем воздухе. Баскетбол.	2	1	1	Практическое занятие	Соревнования	
8.3.	Организация и проведения игр на свежем воздухе. Городки	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
8.4.	Организация и проведения игр на свежем воздухе. Лапта	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
8.5.	Организация и проведения игр на свежем	2	1	1	Практическое занятие	Соревнования	

	воздухе. Взятие снежного города. Перестрелки						
8.6.	Организация и проведения игр на свежем воздухе.	2	1	1	Практическое занятие	Групповые эстафеты	
9.	Занятия спарринговые (12 часов)						
9.1.	Освоение спарринговой техники учащимися.	2	-	2	Практическое занятие	Текущий	
9.2.	Психологический настрой	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
9.3.	Моральная подготовка обучающегося к соревнованиям.	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
9.4.	Занятия освоение спарринговой техники. Соревновательный спарринг.	2	-	2	Практическое занятие	Зачет	Видеоматериал по теме: «Спарринг» https://www.youtube.com/watch?v=olckKE0h0c0&list=PLX_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3&index=13
9.5.	Тактика боковых ударов ногами	2	-	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа	
9.6.	Содержание тактической подготовки. Тактическое значение маневрирования	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
10.	Занятия по совершенствованию учебных навыков часов (16 часов)						
10.1.	Отработка туль «До-Сан».	3	1	2	Практическое занятие	Сдача нормативов	
10.2.	Отработка туль «Вон-хё»	3	1	2	Практическое занятие	Зачет	
10.3	Занятия по освоению одношаговой спарринговой техники	3	1	2	Практическое занятие	Самостоятельная работа	Видеоматериал по теме: «Спарринг» https://www.youtube.com/watch?v

							=olckKE0h0c0&list=PLX_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3&index=13
10.4.	Занятия по освоению полусвободной спарринговой техники.	4	1	3	Практическое занятие	Самостоятельная работа	
10.5.	Отработка навыков подготовки к соревнованиям.	3	1	3	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
11.	Тропа здоровья «Оздоровительные занятия» (6 часов)						
11.1.	Оздоровительные занятия на местности с использованием нестандартного инвентаря.	2	-	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
11.2.	Оздоровительные занятия на свежем воздухе.	2	-	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
11.3.	Оздоровительные занятия в лесной зоне	2	-	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
12	Промежуточная аттестация (6 часов)						
12.1.	Промежуточная аттестация на соответствие требованиям желтого пояса с зеленой полоской.	2	1	1	Практическое занятие	Тест.	Онлайн-занятие Платформа ZOOM
12.2.	Промежуточная аттестация на соответствие требованиям зеленого пояса.	2	1	2	Практическое занятие	Сдача контрольных нормативов Зачет видеоконференция	Онлайн-занятие Платформа ZOOM
12.3	Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса»	2	1	2	Практическое занятие	Сдача контрольных нормативов	
	Итоговое занятие	2	1	1	Практическое занятие	Подведение итогов. Награждение	
	Итого:	216	76	140			

Учебный (тематический) план третьего года обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля) в том числе дистанционные	Дистанционные формы обучения
		Всего	Теория	Практика.			
	Вводное занятие	2	2	-		Опрос, педагогическое наблюдение рассылка заданий в группу WhatsApp	
1	Общезащитная подготовка учащихся (8 часов)						
1.1.	Понятие физических качеств	2	1	1	Беседа	Опрос	
1.2.	Скоростные способности и основы методики их воспитания.	2	2	-	Презентация	Тест рассылка заданий в группу WhatsApp	Видеоматериал по теме: «Разминка» https://zvideox.net/watch/xHYaN4Rj_iU/thekvondoitf-dlya-nachinayushtih-vvedenie-razminka/
1.3.	Методика развития двигательных качеств тхэквондистов	2	1	1	Практическое занятие	Опрос рассылка заданий в группу WhatsApp	
1.4.	Методики воспитания скоростных способностей	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	Видеозанятие по теме «Тренировка на развитие скоростно-силовой выносливости в тхэквондо» https://www.youtube.com/watch?v=1xyV7VChi_Q
2	Специальная физическая подготовка учащихся (22 часа)						
2.1.	Задачи	2	2	-	Беседа	Опрос	

	специальной физической подготовки.					рассылка заданий в группу WhatsApp	
2.2.	Развитие специальных физических качеств	5	1	4	Практическое занятие	Сдача норм	Видеоматериал по теме: «Разминка» https://zvideox.net/watch/xHYaN4Rj_iU/thekvondo-itf-dlya-nachinayushtih-vvedenie-razminka/
2.3.	Повышение психологической готовности	2	2	-	Практическое занятие	Опрос	
2.4.	Создание условий для восстановления организма после нагрузок	3	1	2	Практическое занятие	Тест рассылка заданий в группу WhatsApp	
2.5.	Соревновательная выносливость	4	-	4	Практическое занятие	Соревнование	Видеозанятие по теме «Тренировка на развитие скоростно-силовой выносливости в тхэквондо» https://www.youtube.com/watch?v=1xyV7VChi_Q
2.6.	Развитие скоростной силы	4	1	3	Практическое занятие	Эстафеты	
2.7.	Терминология и классификация техники тхэквон-до	2	2	-	Практическое занятие	Работа по карточкам рассылка заданий в группу WhatsApp	
3.	Теоретический аспект занятий тхэквон-до (50 часов)						
3.1.	Изучение истории тхэквон-до как боевого искусства древних корейцев.	2	2	-	Презентация	Опрос рассылка заданий в группу WhatsApp	
3.2.	История тхэквон-до в России	2	2	-	Презентация	Опрос	

	Татарстане						
3.3.	Принципы тхэквон-до.	2	2	-	Беседа	Работа по карточкам рассылка заданий в группу WhatsApp	
3.4.	Исторические корни возникновения и общие сведения о тулях	2	2	-	Беседа	Опрос	
3.5.	Изучение дополнения к базовой технике туль Юль-гок (38 движений)	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	Видеоуроки по тхэквондо https://shamaninclub.ru/materials/
3.6.	Методика обучения задним прямым ударам	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
3.7.	Изучение Аннун со каундэ чируги	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
3.8.	Изучение Нюнча со санг сонкаль макки Изучение Ганнун со сонбадак каунде гольчо макки	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
3.9.	Изучение Банде голь чо макки. Изучение Ганнун со ап палькуп тэреги	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
3.10.	Изучение Кёча со дунг чумок нопундэ йоп тэриги	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
3.11.	Изучение Ганнун со ду пальмок нопундэ макки	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
3.12.	Изучение всего комплексного движения туль «Юль гок»	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	Видеоуроки по тхэквондо https://shamaninclub.ru/materials/
3.13.	Изучение комплексного движения туль «Чун-Гун» (32 движения)	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
3.14.	Изучение Моа чумби соги	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	

3.15.	Изучение Двигбаль соги и Начо соги	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
3.16	Изучение Ньюнчо со сонкаль дунг баккуро макки	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
3.17.	Изучение Йоп апча бусиги	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	Видеоуроки по тхэквондо https://shamaninclub.ru/materials/
3.18.	Изучение Двигбаль со сонбодак оллио макки	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
3.19.	Изучение Ганнун со ви палькуп териги	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
3.20	Изучение Ганнун со санг чумок сево хируги и Ганнун со санг чумок движибо хируги	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
3.21.	Изучение Ганнун со кёча чумок Чуке макки и Ньюнчо со бандэ хируги	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
3.22.	Изучение Ганнун со сонбадак нулло макки	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
3.23.	Изучение Годжун со дигутжа макки	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
3.24	Изучение Моа со киокча хируги	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
3.25.	Изучение комплексное движение туль чун-гун	2	1	1	Практическое занятие	Текущий	
4.	Практические занятия (60 часов)						
4.1.	Отработка дополнения к базовой технике туль Юль-гок	2	1	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» https://www.youtube.com/playlist?list=PLX_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3

4.2.	Отработка Аннун со каундэ чируги. Удар рукой, кулак на уровне плеч	2	-	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
4.3.	Отработка Нюнча со санг сонкаль макки. Двойной блок, ладони открыты.	2	-	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
4.4.	Отработка Ганнун со сонбадак каунде гольчо макки. Средний блок. Ладонь открыта.	2	-	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
4.5.	Отработка Бандо гольчо макки. Средний блок, ладонь движется к цели по дугообразной траектории.	3	1	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» https://www.youtube.com/playlist?list=PLX_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3
4.6.	Отработка Ганнун со ап палькуп тэреги. Удар локтем, локоть располагается на уровне груди.	2	-	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
4.7.	Отработка Кёча со дунг чумок нопундэ йоп тэриги. Удар рукой, кулак расположен на уровне глаз.	2	-	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
4.8.	Отработка Ганнун со ду пальмок нопундэ макки. Усиленный блок, кулак расположен на уровне глаз.	3	1	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
4.9.	Отработка всего комплекса движений туль Юль гок	4	1	3	Практическое занятие	Зачет	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо»

							https://shamaninclub.ru/materials/foot-kickings/
4.10.	Отработка дополнения к базовой технике комплексное движение туль Чун-Гун.	3	1	2	Практическое занятие	Текущий	
4.11.	Отработка Моа чумби соги. Ступни параллельно. Кулаки на уровне пупка	2	-	2	Практическое занятие	Текущий	
4.12.	Отработка Двигбаль соги. Ноги полусогнуты, расстояние 1 ширины плеч	2	-	2	Практическое занятие	Текущий	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» https://shamaninclub.ru/materials/foot-kickings/
4.13.	Отработка Начо соги. Расстояние между стопами 2 ширины плеч.	2	-	2	Практическое занятие	Текущий	
4.14.	Отработка Нюнчо со сонкаль дунг баккуро макки. Средний блок, ладони открыты. Пальцы на уровне плеч	2	-	2	Практическое занятие	Текущий	
4.15.	Отработка Йоп апча бусиги. Прямой удар ногой	2	-	2	Практическое занятие	Текущий	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» https://shamaninclub.ru/materials/punches/
4.16.	Отработка Двигбаль со сонбодак оллио макки. Блок, ладонь расположена на уровне солнечного сплетения.	2	-	2	Практическое занятие	Текущий	
4.17.	Отработка Ганнун со ви	2	-	2	Практическое занятие	Текущий	

	палькуп териги. Удар локтем снизу вверх.						
4.18.	Отработка Ганнун со санг чумок сево чируги. Удар одновременно обеими кулаками, кулак расположен на уровне груди.	2	-	2	Практическое занятие	Текущий	Видеозанятие по теме: «Тренировки по тхэквондо» https://shamaninclub.ru/materials/punches/
4.19.	Отработка Ганнун со санг чумок движибо чируги. Одновременный удар обеими кулаками, кулак расположен на уровне локтевого сустава	2	-	2	Практическое занятие	Текущий	
4.20.	Отработка Ганнун со кёча чумок чуке макки. Двойной блок, руки расположены на уровне середины лба.	3	-	3	Практическое занятие	Текущий	
4.21.	Отработка Нюнчо со бандэ чируги. Боковой удар рукой, кулак расположен на уровне плеч.	2	-	2	Практическое занятие	Текущий	
4.22.	Отработка Ганнун со сонбадак нулло макки. Двойной блок. Другая ладонь расположена на уровне солнечного сплетения.	3	-	3	Практическое занятие	Текущий	
4.23.	Отработка Годжун со дигутжа макки. Двойной блок,	3	-	3	Практическое занятие	Текущий	

	обе ладони и колени расположены на одной вертикальной линии к полу.						
4.24.	Отработка Моа со кюкча чируги. Удар рукой, кулак расположен на уровне груди.	3	-	3	Практическое занятие	Текущий	
4.25.	Отработка всего комплексного движения туль «Чун-Гун».	4	1	3	Практическое занятие	Зачет	
5	Основы физиологии человека (6 часов)						
5.1.	Анатомо-физиологические особенности организма человека	2	2	-	Презентация	Тест рассылка заданий в группу WhatsApp	
5.2.	Учение о мышцах. Дыхательная система	2	2	-	Беседа	Опрос	
5.3.	Значение регулярных медицинских осмотров	2	2	-	Беседа	Опрос	
6.	Здоровье и бережливость (6 часов)						
6.1.	Роль тхэквон-до в физическом воспитании	2	2	-	Беседа	Опрос	
6.2.	Естественные факторы укрепления здоровья и повышения работоспособности.	2	2	-	Презентация	Работа по карточкам	
6.3.	Специальные упражнения для овладения навыками страховки и само страховки	2	-	2	Практическое занятие	Текущий	
7.	Духовно нравственные основы культуры личности (6 часов)						
7.1.	Духовно нравственные основы культуры	2	2	-	Беседа	Опрос	

	личности						
7.2.	Психологический настрой	2	2	-	Игры с элементами и тренинга	Педагогическое наблюдение	
7.3	Режим в тхэквон-до, как фактор формирующий дисциплину.	2	2	-	Беседа	Опрос рассылка заданий в группу WhatsApp	
8.	Интеллектуальные игры (6 часов)						
8.1.	Интеллектуальные игры, как часть подготовки спортсмена. Развитие стратегического мышления и выработка тактических навыков с помощью интеллектуальных игр.	2	-	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
8.2.	Шахматы. Шашки. Нарды	2	-	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
8.3.	Организация турнира в группе учащихся. 2 часа.	2	-	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
9.	Спортивные игры (10 часов)						
9.1.	Организация игр на свежем воздухе. Спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол	2	-	2	Практическое занятие	Соревнование	
9.2.	Организация игр на свежем воздухе. Баскетбол.	2	-	2	Практическое занятие	Соревнование	
9.3	Организация игр на свежем воздухе. Городки. Лапта. Подвижные игры – игры с мячом; игры с игроками; игры,	2	-	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	

	развивающие скоростные качества, силовые качества и игры, развивающие выносливость						
9.4	Организация на свежем воздухе. Взятие снежного города. Перестрелки	2	-	2	Практическое занятие		
9.5	Организация игр на свежем воздухе. Эстафеты с препятствиями.	2	-	2	Практическое занятие	Соревнование	
10.	Занятия спарринговые (12 часов)						
10.1	Освоение спарринговой техники	2	-	2	Практическое занятие	Текущий	
10.2	Психологическая подготовка к освоению спарринговой техники учащимися	2	1	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
10.3	Психологическая подготовка к участию в соревнованиях	1	1	-	Игра с элементами и тренинга	Педагогическое наблюдение	Видеоматериал по теме: «Спарринг» https://www.youtube.com/watch?v=olckKE0h0c0&list=PLX_7hCJRu-I8vKLDsY9HxYM75hJaE3Bg3&index=13
10.4	Моральная подготовка учащегося к соревнованиям.	1	1	-	Беседа	Тест рассылка заданий в группу WhatsApp	
10.5	Техника свободного спарринга	2	-	2	Практическое занятие	Текущий	
10.6	Модульный спарринг.	2	-	2	Практическое занятие	Текущий	
10.7	Тактические знания и качества.	1	1	-	Практическое занятие	Текущий	
10.8	Тактическое	1	1	-	Практическое	Текущий	

	значение маневрирования				ое занятие		
11	Занятия по совершенствованию учебных навыков (14 часов)						
11.1	Комплексное движение туль Юль-гок. 11.2 Комплексное движение туль Чун-Гун	2	-	2	Практическое занятие	Зачет	
11.3.	Спарринговая техника свободный спарринг	2	-	2	Практическое занятие	Зачет	
11.4.	Занятия по подготовке к соревнованиям	2	-	2	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение	
11.5.	Совершенствование тактических действий	2	-	2	Практическое занятие	Текущий	
11.6.	Совершенствование ударов и защиты	2	-	2	Практическое занятие	Текущий	
11.7.	Совершенствование защитных действий	2	-	2	Практическое занятие	Текущий	
12.	Тропа здоровья (6 часов)						
12.1	Бег с препятствиями.	2	-	2	Практическое занятие	Соревнование	
12.2	Бег по пересеченной местности	2	-	2	Практическое занятие	Соревнование	
12.3	Тропа здоровья в зеленой полосе	2	-	2	Практическое занятие	Эстафета	
13.	Аттестация учащихся (6 часов)						
13.1	Аттестация на соответствие требованиям синей полосы.	2	2	-	Контрольное занятие	Тест.	Онлайн-занятие Платформа ZOOM
13.2	Аттестация на соответствие требованиям синего пояса.	2	-	2	Практическое занятие	Сдача контрольных нормативов в рассылка заданий в группу WhatsApp	Онлайн-занятие Платформа ZOOM
13.3	Аттестация по завершении освоения программы	2	-	2	контрольное занятие	Тест. Сдача контрольных нормативов	

	Итоговое занятие	2	1	1			
Итого:		216	91	125			
14.	Летние тренировочные сборы. Тематическая смена «Фортуна» для одаренных детей Дома детского творчества №15	40 часов	8 часов	32 часов			

Содержание программы первого года обучения

Вводное занятие. 2 часа

Знакомство с программой по изучению тхэквон-до. Анкетирование учащихся. Требования к учащимся по подготовке к занятиям, требования к одежде, обуви. Техника безопасности. «Вводный инструктаж».

Раздел I. Занятия по общефизической подготовке. 24 часа (12+12)

Тема 1.1. Физическая культура, как вид культуры.

Теория. Физическая культура, как вид культуры. Определение понятия «Культура». Культура, как качество меры и способа развития человека, через различные виды деятельности. Человеческая активность, направленная на освоение окружающей действительности. Культурные, человеческие потребности, формирующиеся в процессе воспитания и различных видах деятельности. Понятие «культура физическая» и ее связь с общей культурой.

Тема 1.2. Создание новых культурных ценностей в процессе занятий тхэквон-до.

Теория. Три вида освоения культуры каждым человеком. Основные направления развития культуры на преобразование внешней социальной, природной среды и развитие самого человека, формирование его физического облика. Стимулирование развития духовной и материальной культуры средствами физической культуры. Культурные ценности. Создание культурных ценностей в процессе занятий тхэквон-до.

Тема 1.3. Духовный аспект физической культуры.

Теория. Материальная и духовная культура личности. Появление новых направлений в развитии материальной и духовной культуры личности человека. Взаимосвязь материальной и духовной культуры личности и физической культуры в рамках культуры общества. Влияние на человека физических и психических нагрузок. Биологические резервы организма. Духовные ценности физической культуры.

Тема 1.4. Элементы физической культуры личности.

Теория. Структура физической культуры. Основные виды: неспециальное физкультурное образование; физическая рекреация, спорт и двигательная реабилитация. Спортивная деятельность как один из способов самовыражения и самоутверждения личности человека. Физическая рекреация – форма удовлетворения потребностей людей в активном отдыхе, в удовольствии от двигательной активности. Двигательная реабилитация, как один из способов восстановления и компенсации с помощью физических упражнений временно утраченных или сниженных в процессе труда.

Тема 1.5. Средства формирования физической культурной личности.

Теория. Понятие о средствах. Физические упражнения – основное и специфическое средство формирования физической культуры личности. Факторы, определяющие

воздействие физических упражнений. Индивидуальные особенности обучающихся, особенности физических упражнений. Особенности внешних условий. Классификация физических упражнений.

Тема 1.6. Понятия о физических качествах.

Теория. Основные задачи физического воспитания: понятие физических качеств, средства и методы физических качеств, виды физических качеств. Физические качества, как основа двигательных способностей человека. Содержание и форма физических упражнений. Понятие о технике физических упражнений.

Тема 1.7. Сила и основы методики ее воспитания.

Теория. Основные понятия. Виды силовых способностей: собственно мышечные; центрально-нервные; личностно-психические; биомеханические; биохимические; физиологические факторы, а также различные условия внешней среды. Классификация силовых способностей и их соединений.

Тема 1.8. Средства воспитания силы.

Теория. Физические упражнения, как средства развития силы. Виды силовых физических упражнений: основные и дополнительные. Состав средств воспитания силовых способностей. Средства воспитания силы.

Тема 1.9. Методы воспитания силы.

Теория. Методы воспитания различных видов силовых способностей. Методики воспитания силовых способностей.

Практика. Изучение упражнений на развитие силы.

Тема 1.10. Воспитание скоростно-силовых способностей.

Теория. Воспитание скоростно-силовых способностей с использованием неопредельных отягощений. Сущность, средства и методы скоростно-силовых способностей.

Практика. Изучение упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.

Тема 1.11 Воспитание силовой выносливости с использованием неопредельных отягощений.

Теория. Сущность, средства и методы силовой выносливости.

Практика. Изучение упражнений на развитие выносливости.

Тема 1.12 Гибкость и основы ее воспитания.

Теория. Понятие гибкости, ее разновидности. Задачи развития гибкости. Гибкость и основы методики ее воспитания Гибкость и основы методики ее воспитания Средства и методы воспитания гибкости.

Практика. Изучение упражнений на развитие гибкости.

Раздел II. Теоретический аспект занятий тхэквон-до. 36 часов

Тема 2.1 Изучение истории тхэквон-до, как боевого искусства древних корейцев.

Теория. Определение понятия «тхэквон-до». Расширение индивидуальных возможностей человека в результате интенсивных физических и духовных тренировок. Знание корейских терминов входящих в состав слова. Условия обучения искусству тхэквон-до. Тхэквон-до – как вид боевого искусства эффективной техники. Соревнования в тхэквондо. Туль – основа техники тхэквон-до. Спарринг в тхэквон-до как возможность применить на практике умения и навыки, приобретённые при изучении базовой техники. Специальная техника. Самозащита, как вид программы, предназначенный для демонстрации прикладного аспекта тхэквон-до, когда один человек противостоит 2-3 соперникам. Важность обязательных технических приёмов, демонстрации техники уклона, освобождение от захвата.

Тема 2.2 История тхэквон-до в мире, в России и Татарстане.

Теория. Происхождение и развитие боевых искусств. Исторические документы, свидетельствующие о существовании различных видов боевых искусств в Греции, Египте, Риме. Знакомство с различными стилями единоборств. Отражение времени, культурных традиций в различных стилях. История возникновения знаменитой системы самообороны – шаолиньский кулак. Знакомство с историческими документами,

связанными с боевыми искусствами Кореи. История тхэквон-до в мире, в России и Татарстане.

Тема 2.3 Туль - как комплекс, состоящий из основных атакующих и защитных движений.

Теория. Секреты мастерства в тхэквон-до. Правила обучающегося. Взаимоотношение педагога и обучающегося. Философия тхэквон-до. Знакомство с основным комплексом – «Круг ученика». Поэтапное изучение основного комплекса – «Круг ученика» 1 пак Изучение Саджу Чируги. Методика освоения техники выполнения туля. Интерпретация тулей: название туля, число движений, диаграмма перемещений. Символическое число 24 в подборе тулей. Соотношение изучаемых тулей с квалификацией занимающихся. Соревновательная практика выполнения тулей. Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов.

Практика. Методика освоения тулей программы I дана: Саджу_Чируги (7 движений в две стороны), Саджу_Макки (8 движений в две стороны), Чон_Джи (19 движений), Дан_Гун (21 движение), До_Сан (24 движения), Вон_Хё (28 движений), Юль_Гок (38 движений), Чунг_Гун (32 движения), Тэ_Ге (37 движений), Хва_Ранг (29 движений), Чун_Му (30 движений), Кван_Ге (39 движений), По_Ун (36 движений), Гэ_Бэк (44 движения).

Тема 2.4 Изучение Стойки Нарани соги Изучение Стойки Ганнун соги

Тема 2.5 Изучение Стойки Нарани Чунби соги

Тема 2.6 Изучение Стойки Ганнун соги Пальмок Наджундэ маки

Тема Изучение Ганнун со Каундо Ап Чируги

Тема 2.7 Изучение Ганнун со Сонкаль Наджундэ маки

Тема 2.8 Изучение Ганнун со ан Пальмок Каундэ маки. Изучение передвижения. Изучение блоков Ан маки и Бакат маки

Тема. 2.9 Изучение постановки правильного дыхания.

Теория. Концентрация групп мышц. Индивидуальная диаграмма движения обучающегося. Постановка правильного выполнения элементов круга ученика. Волнообразные движения. Отработка основных частей элементов. Отработка комплекса движений Саджу Чируги.

Тема. 2.10 Изучение Саджу Макки

Теория. Изучение постановки правильного дыхания. Концентрация групп мышц. Индивидуальная диаграмма движения обучающегося.

Практика. Постановка правильного выполнения элементов круга ученика. Волнообразные движения. Отработка основных частей элементов учащегося. Отработка всего комплекса движений Саджу Макки (8 движений в две стороны). Методика постановки удара Знакомство с отдельным видом удара. Представление об основной структуре движений, характере выполнения. Изучение удара: отдельный вид удара, общее представление об основной структуре движений, характере выполнения, изучение удара поэлементно. Методические приемы: удар целиком вначале медленно, а затем, постепенно увеличивая темп, приближенно к боевым условиям. Многократные повторы удара, вначале в замедленном темпе, без напряжения, с соблюдением максимальной правильности и точности во всех элементах, и увеличивая темп.

Тема 2.11 Изучение дополнения к базовой технике «Чон-Джи»

Теория. Закрепление навыка за счет систематических повторных выполнений, приобретение свободы, экономичности и скорости движений.

Практика. Закрепление навыков при работе в паре с партнером. Овладение техникой выполнения ударов ногами. Конкретная методика изучения прямых ударов ногами из 6 последовательных этапов. Процесс обучения прямым ударам: овладение основной структурой движения; автоматизация навыка; приобретение способности к свободному и точному выполнению прямых ударов. Прочное освоение технических приемов выполнения ударов ногами

Тема 2.12 Изучение стойки нунча соги

Изучение стойки нунча со ан Пальмок Каундэ Макки поэтапно.

Тема 2.13 Изучение поворотов с шагом вперед. Изучение поворотов с шагом назад

Тема 2.14 Изучение Туль «Чон-Джи».

Теория. Отработка движений по частям. Концентрация групп мышц. Диаграмма движения обучающегося. Постановка правильного выполнения элементов круга ученика. Волнообразные движения.

Практика. Отработка основных частей элементов обучающегося. Отработка всего комплекса движений Туль «Чон-Джи».

Тема 2.15 Изучение дополнения к базовой технике для «Дан-Гун»

Тема 2.16 Изучение Стойки Ганнун со Нопундо Чируги . Изучение Стойки Нунча соги Сонкаль Дэби Макки

Тема 2.17 Изучение Стойки Нунча со сан Пальмок Макки. Изучение Стойки Ганнун соги Пальмок Чукё Макки

Тема 2.18 Изучение Стойки Нунча со Сонкаль Каундэ Баккуро Тэриги

Тема 2.18 Постановка дыхания.

Теория. Изучение постановки правильного дыхания. Концентрация групп мышц. Диаграмма движения обучающегося. Постановка правильного выполнения элементов круга ученика. Волнообразные движения.

Практика. Отработка основных частей элементов обучающегося. Отработка всего комплекса движений «Дан-Гун».

Раздел III. Практические занятия: техническая подготовка. 32 часа

Тема 3.1 Отработка основного комплекса.

Практика. Отработка основного комплекса: – «Круг ученика»; Саджу Чируги (удар и блок в четырех направлениях (по часовой и против часовой стрелки); Стойки Нарани соги (ступни параллельно, ноги на ширине плеч).

Тема 3.2 Отработка Стойки Нарани и соги Ганнун соги

Практика. Отработка стойки Нарани соги Отработка Стойки Нарани соги (ступни параллельно, ноги на ширине плеч). Стойки Ганнун соги (расстояние между стоп 1,5 ширины плеч, передняя нога полусогнутая, задняя – прямая). Отработка Стойки Нарани Чунби соги (ноги на ширине плеч, ступни параллельно, кулаки на уровне пояса, взгляд – прямо). Защитные действия руками .Отработка Стойки Ганнун соги Пальмок Наджундэ маки («левая» или «правая» стойка, нижний блок руками).

Тема 3.3 Отработка Ганнун со Каундо ап Чируги .

Практика. Отработка Ганнун со Каундо ап Чируги («левая» или «правая» стойка, удар рукой, кулак на уровне плеча). Отработка Ганнун со Сонкаль Наджундэ маки («левая» или «правая» стойка, открытая ладонь, нижний блок).

Тема 3.4 Отработка Ганнун со ан Пальмок Каундэ маки.

Практика. Отработка Ганнун со ан Пальмок Каундэ маки («левая» или «правая» стойка, средний блок). Отработка передвижения (по частям «Круг ученика»). Отработка блоков Ан маки и Бакат маки (блок). Защитные действия руками.

Тема 3.5 Отработка постановки правильного дыхания.

Практика. Концентрация групп мышц. Индивидуальная диаграмма движения. Постановка правильного выполнения элементов круга ученика. Волнообразные движения. Отработка основных частей элементов . Отработка всего комплекса движений Саджу Чируги.

Тема 3.6 Отработка Саджу Макки.

Практика. Отработка Саджу Макки. Отработка постановки правильного дыхания. Концентрация групп мышц. Индивидуальная диаграмма движения. Постановка правильного выполнения элементов круга ученика. Волнообразные движения. Отработка основных частей элементов обучающегося. Отработка всего комплекса движений Саджу Макки.

Тема 3.7 Отработка дополнения к базовой технике «Чон-Джи».

Практика. Отработка дополнения к базовой технике «Чон-Джи» (в переводе «небо и земля», количество движений – 19, первый туль). Отработка Стойки Нунча соги (обе ноги полусогнуты, расстояние между стоп 1,5 ширины плеч; нагрузка на заднюю ногу 70%, на переднюю ногу – 30%). Отработка Стойки нунча со ан пальмок каундэ макки.

Тема 3.8 Отработка поворотов

Практика. Отработка поворотов с шагом вперед и поворотов с шагом назад.

Тема 3.9 отработка Туль «Чон-Джи»

Практика. Туль «Чон-Джи» Отработка движений по частям. Концентрация групп мышц. Диаграмма движения. Постановка правильного выполнения элементов круга ученика. Волнообразные движения. Отработка основных частей элементов. Отработка всего комплекса движений Туль «Чон-Джи». Знакомство с тулем «Чон-Джи». Отработка движений по частям. Концентрация групп мышц. Диаграмма движения. Постановка правильного выполнения элементов круга ученика. Волнообразные движения. Отработка основных частей элементов. Отработка всего комплекса движений Туль «Чон-Джи».

Тема 3.10 Отработка дополнения к базовой технике для «Дан-Гун»

Практика. Отработка дополнения к базовой технике для «Дан-Гун» (предназначается обладателям 8 гыпа и выше; количество движений – 21). Отработка Стойки Ганнун со нопундо чируги (удар рукой, кулак расположен на уровне глаз).

Тема 3.11 Отработка Стойки Нунча соги сонкаль дэби макки

Практика. Отработка Стойки Нунча соги сонкаль дэби макки – (двойной блок, ладони открыты, пальцы на уровне плеч).

Тема 3.12 Отработка Стойки Нунча со сан пальмок макки

Практика. Отработка Стойки Нунча со сан пальмок макки (двойной блок, первый блок – верхний, второй блок – средний). Отработка Стойки Ганнун соги пальмок

Тема 3.13 Отработка Стойки Ганнун соги пальмок Чукё макки (верхний блок)

Практика. Отработка Стойки нунча со сонкаль каундэ баккуро тэриги (удар рукой, ладонь открыта на уровне плеч).

Тема 3.14 Постановка правильного дыхания.

Практика. Концентрация групп мышц. Диаграмма движения. Постановка правильного выполнения элементов круга ученика. Волнообразные движения. Отработка основных частей элементов. Отработка всего комплекса движений «Дан-Гун».

Раздел IV. Основы анатомии человека. 6 часов.

Тема 4.1 Опорно-двигательный аппарат.

Теория. Учение о костях. Опорно-двигательный аппарат. Изучение строения и развития скелета.

Тема 4.2 Понятие о мышцах, их развитии и функциях.

Теория. Мышцы, их развитие и основные функции мышц в организме человека. Работа по формированию мышц.

Тема 4.3 Правильное питание.

Теория. Изучение пищеварительной системы. Изучение системы правильного питания. Питьевой режим. Питьевой режим – залог высокой работоспособности -тхэквондиста. При высокой температуре, особенно в жарком климате, целесообразно использовать в качестве основного напитка чай. Можно использовать другие напитки, как хлебный квас, газированная и минеральная вода, томатный сок, настой шиповника, вишневый и другие фруктовые и овощные отвары. Жаркое время и употребление овощей и фруктов. Вода медленно всасывается, улучшается работа потовых желез. Витамины и минеральные соли. Молоко и молочнокислые продукты их ценность и содержание большого количества минеральных солей и витаминов. Потеря воды и минеральных солей и работоспособность.

Раздел V. Формирование здорового образа жизни. 6 часов.

Тема 5.1 Естественные факторы укрепления здоровья и повышения работоспособности.

Теория. Формирование основных знаний о влиянии на организм естественных сил природы в сочетании с движениями. Естественные силы природы и гигиенические факторы. Благоприятные условия внешней среды и их влияние на качество выполнения физических упражнений. Вспомогательные средства физического совершенствования.

Тема 5.2 Здоровый стиль жизни Режим в тхэквон-до

Теория. Благоприятные условия внешней среды и их влияние на качество выполнения физических упражнений. Вспомогательные средства физического совершенствования. Оздоровительная система построенная на искусстве тхэквон-до. Гигиеническое обеспечение: рациональный режим, высококачественное питание, правила личной гигиены, гигиенические условия при занятиях тхэквон-до. Построение тренировочного процесса с учетом основных положений. Высокий уровень работоспособности и лучшие условия для ее восстановления. Рациональный распорядок дня. Рациональное чередование работы и отдыха. Распорядок дня: проведение тренировочных занятий в оптимальные сроки, использование различных видов активного и пассивного отдыха; длительный и полноценный сон. Режим дня и продолжительность отдыха.

Тема 5.3 Питание тхэквондиста.

Теория. Здоровое питание. Питание и подготовка к занятиям. Организация питания во время соревнований. Рациональное питание тхэквондиста. Энергетические затраты организма. Контроль за количеством пищи и полноценностью питания: данные суточного расхода энергии и калорийность пищи. О полноценности пищи в энергетическом отношении и динамика веса тхэквондиста. Качественная полноценность пищевого рациона тхэквондиста. Сбалансированное содержание различных пищевых веществ и воды. Суточная норма жиров.

Раздел VI. Духовно- нравственные основы культуры личности. 6 часов.

Тема 6.1 Принципы тхэквон-до.

Теория. История тхэквон-до. Превращение тхэквон-до в вид международного боевого искусства.

Тема 6.2 Духовные дисциплины и техническое совершенствование.

Теория. Духовные дисциплины и техническое совершенствование как основа изучения тхэквон-до. Связь названий тулей с именами исторических личностей.

Тема 6.3 Духовная культура тхэквондиста.

Теория. Принципы тхэквон-до. Следование основным принципам.

Раздел VII. Подвижные игры. Организация и проведения игр на свежем воздухе. 12 часов.

Тема 7.1 Организация и проведение игр на свежем воздухе.

Практика. Проведение игры в футбол с целью выработки выносливости, координации движения, скорости и правильного дыхания.

Тема 7.2 Организация и проведения игр на свежем воздухе. Баскетбол.

Тема 7.3 Организация и проведения игр на свежем воздухе. Народная игра «Городки»

Тема 7.4 Организация и проведения игр на свежем воздухе. Народная игра «Лапта»

Тема 7.5 Организация и проведения игр на свежем воздухе. Взятие снежного города. Перестрелки.

Тема 7.6 Организация и проведения игр на свежем воздухе. Эстафеты с препятствиями.

Раздел VIII. Спарринговые занятия. Система матсоги (спарринга) 12 часов.

Тема 8.1. Основы техники безопасности.

Практика. Основы техники безопасности. Обучение запрещенных и разрешенных приемов в спарринге.

Тема 8.2 Освоение спарринговой техники.

Практика. Освоение спарринговой техники учащимися через занятия с партнерами различной физической подготовки.

Тема 8.3 Психологическая подготовка к освоению спарринговой техники

Практика. Психологическая подготовка к освоению спарринговой техники учащимися через занятия с партнерами различной физической подготовки. Моральная подготовка учащегося к соревнованиям. Формирование эмоционального фона.

Тема 8.4. Занятия освоение трехшаговой спарринговой техники – яксок.

Тема 8.5. Занятия освоение двухшаговой спарринговой техники.

Тема 8.6.Освоение спарринговой техники учащимися.

Практика. Подготавливающие движения: стойки, передвижения, дистанции Анализ особенностей техники основных стоек и передвижений. Анализ техники передвижений и их разновидностей. Характер работы мышц при различных видах передвижения с сохранением правильного положения боевой стойки. Характеристика опорно – двигательного аппарата тхэквондиста и требования к нему при проявлении скоростно – силовых качеств. Анализ техники удара прямо с различных дистанций. Координация движений толчковой и маховой ног, туловища и руки при выполнении ударов.

Раздел IX. Промежуточная аттестация

Шкала оценок разделена на 19 градаций: 9 гыпов и 9 данов

10 гып – белый пояс;

8 гып – белый пояс с желтой полоской;

8 гып – желтый пояс;

7 гып – желтый пояс с зеленой полоской;

6 гып – зеленый пояс; 5 гып – зеленый пояс с синей полоской;

4 гып - синей пояс; 3 гып – синей пояс с красной полоской;

2 гып – красный пояс;

1 гып – красный пояс с черной полоской)

Содержание аттестации:

1. Аттестация учащихся по темам первого года обучения.

2. Знакомство с требованиями трех уровней сложности по физической подготовке, гибкости, технической подготовке, спарринговой технике.

3. Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса» «10 гып – белый пояс»; «9 гып-белый пояс с желтой полоской»; «8 гып – желтый пояс».

4. Аттестация на соответствие требованиям желтого пояса

Итоговое занятие. 2 часа

Итоговое занятие Анкетирование учащихся. Анализ результатов достижений учащихся по образовательной программе.

Содержание программы II года обучения.

Вводное занятие. 2 часа

Знакомство с программой второго года обучения по изучению тхэквон-до. Анкетирование обучающихся. Знакомство с историей объединения. Требования к обучающимся по подготовке к занятиям, требования к одежде, обуви. Техника безопасности. Вводный инструктаж. Знакомство с программой второго года обучения.

Раздел I. Общефизическая подготовка обучающихся. 10 часов

Тема 1.1. Понятие о физических способностях.

Теория. Общая характеристика физических способностей. Понятие о физических способностях, основные формы их проявления. Основные закономерности развития физических способностей. Движения – ведущий фактор развития физических

способностей. Этапность развития физических способностей. Неравномерность развития способностей.

Практика. Общеразвивающие упражнения: с эспандерами; с гимнастической палкой; со скакалкой; с гантелями; на гимнастической скамье; на гимнастической стенке.

Тема 1.2 Методика воспитания силовых качеств.

Теория. Собственные силовые способности человека. Скоростно-силовые способности человека и методика их развития. Понятие о силовых способностях, их виды. Факторы, определяющие уровень развития силовых способностей. Методика развития силовых способностей. Средства и методы развития силовых способностей. Максимальное мышечное напряжение Выносливость и методика ее развития. Понятие о выносливости. Виды выносливости. Методика развития выносливости.

Тема 1.3 Гибкость и основа ее воспитания.

Теория. Понятие о гибкости. Гибкость – как индивидуальное и специфическое качество Гибкость и методика ее развития. Критерии измерения и виды гибкости. Факторы, определяющие уровень развития гибкости. Задачи, средства, методы развития гибкости. Гибкость – как способность дающая возможность выполнять движения с большей амплитудой. Два вида гибкости: активная и пассивная.

Тема 1.4 Методика развития гибкости.

Теория. Методика развития гибкости. Систематические упражнения в выполнении приемов техники.

Практика. Упражнения без предметов с постепенно увеличивающейся амплитудой. Упражнения на растягивание; повторные пружинящие движения (наклоны вперед, в сторону, прогибы и различные приседания). Упражнения, имитирующие приемы тхэквон-до по возможности с большей амплитудой. Упражнения с использованием активной и пассивной гибкости.

Тема 1.5. Двигательно- координационные способности и основы их воспитания.

Теория. Координационные способности. Методика их развития. Определение понятий «координация движений», «координационные способности». Ловкость, как комплексное проявление координационных способностей. Методика развития координационных способностей. Важнейшие специфические способности в единоборствах: способность к ориентированию, равновесию, реакции, связи и перестроению. Способность выполнять задание в заданном темпе. Способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации

Раздел II. Специальная физическая подготовка обучающихся. 16 часов

Тема 2.1. Задачи специальной физической подготовки.

Теория. Общая физическая подготовка, как система занятий физическими упражнениями. Цели и задачи общей физической подготовки. Общее физическое развитие. Специальная подготовка. Специальная физическая подготовка в тхэквон-до. Развитие силы тхэквондиста. Использование общеразвивающих силовых упражнений на гимнастических снарядах и без них, упражнений с отягощениями, в сопротивлении с партнером. Воспитание силы средствами специально-подготовительных и специальных упражнений.

Практика. Упражнения в непосредственном преодолении сопротивления противника в виде отталкивания элементы силового удержания соперника, борьбы и т. п.; преодоление инерции собственного тела при защитах и при переходе от защит к ударам и наоборот.

Тема 2.2. Развитие выносливости

Теория. Выносливость тхэквондиста – как способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в течение времени, предусмотренного спецификой соревнований. Способность организма противостоять утомлению и восстанавливать работоспособность после перенесенных нагрузок. Общая и специальная выносливость. Методика развития общей выносливости. Волевая подготовка. Регуляция своих действий, направленных на преодоление различных трудностей. Мобилизация волевых усилий. Развитие выносливости Проявление выносливости.

Тема 2.3 Специальная выносливость в системе подготовки тхэквондистов.

Теория. Проблемы воспитания выносливости в тхэквон-до ИТФ. Соотношение понятий общей и специальной выносливости, классификация упражнений по объему работающих мышечных групп. Обобщенная характеристика и критерии оценки возможностей. Тесты и критерии оценки работоспособности. Влияние тренировочных нагрузок на развитие системы кровообращения, дыхания и других ресурсов организма тхэквондиста. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища, быстроты перемещения и сложной реакции, скоростной, прыжковой, игровой выносливости, акробатической и прыжковой ловкости, гибкости.

Тема 2.4.Повышение психологической подготовленности.

Теория. Психологическая настройка перед каждым выступлением. Интеллектуальная настройка. Волевая настройка. Система воздействий, уменьшающих или увеличивающих эмоциональную напряженность учащегося. Психологическая подготовка, ее виды. Значение психических качеств в тхэквон-до. Психологическая подготовка подростков к выступлениям.

Практика. Анализ действий тхэквондиста в перерывах, советы, стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности.

Тема 2.5.Создание условий для восстановления организма после тренировочных нагрузок.

Теория. Психологическое воздействие после окончания боя. Нормализация психического состояния, «снятие» эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей и перспектив дальнейших выступлений, стимуляцию уверенности спортсмена в своих силах. Психологическое воздействие в перерыве между отдельными боями. Анализ прошедших боев, ориентировочное программирование очередного выступления с учетом сил противника.

Практика. Психическое восстановление. Уменьшение психического утомления и напряженности путем применения различных средств: активного отдыха, развлечения, отвлечения, систем самовнушения и т. п.

Раздел III. Основа искусства тхэквон-до. 58 часов.

Тема 3.1 Изучение истории тхэквон-до как боевого искусства древних корейцев.

Теория. Физическая культура и спорт в России. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Краткий обзор истории тхэквон-до. Исторические и социальные предпосылки возникновения и развития тхэквон-до.

Правила соревнований. Весовые категории. Форма тхэквон-до (ИТФ) Программа соревнований. Место для соревнований. Понятие о возрастных группах. Понятие о весовых категориях. Анатомо-физиологические особенности организма человека.

Тема 3.2. История тхэквон-до в Мире, в России и Татарстане. 2 часа.

Тема 3.3 Принципы тхэквон-до. 2 часа.

Тема 3.4 Изучение Комплексное движение «До-Сан». 2 часа.

Тема 3.5 Изучение Дополнение к базовой технике. 2 часа.

3.6 Изучение Стойка Аннун соги. 2 часа.

3.7 Изучение Ганнун со бакат пальмок нопундэ йоп макки. 2 часа.

3.8 Изучение Сан сонкут тульки. 2 часа.

3.9 Изучение Ганнун со дунг чумок нопундэ йоп тэриги. 2 часа.

3.10 Изучение Ганнун со бакт пальмок нопундэ хечо макки. 2 часа.

3.11 Изучение Каундэ апча бусиги (Прямой удар ногой). 2 часа.

3.12 Изучение Аннун со сонкаль йоп тэриги. 2 часа.

3.13 Изучение Постановка правильного дыхания.

Теория. Концентрация групп мышц. Диаграмма движения обучающихся. Постановка правильного выполнения элементов круга ученика. Волнообразные движения. Изучение

основных частей элементов обучающегося. Изучение всего комплекса движений «До-Сан». 2 часа.

Тема 3.14 Изучение Комплексное движение туль «Вон-хё». 2 часа.

Тема 3.15 Изучение Дополнение к базовой технике для «Вон-хё». 2 часа.

Тема 3.16 Изучение Моа соги. 2 часа.

Тема 3.17 Изучение Моа чунби соги. 2 часа.

Тема 3.18 Изучение Годжун соги. 2 часа.

Тема 3.19 Изучение Губурё соги. 2 часа.

Тема 3.20 Изучение Нюнча со сонкаль нопундэ ануро тэриги. 2 часа.

Тема 3.21 Изучение Годжун со каундэ чируги. 2 часа.

Тема 3.22 Изучение Пальмок доллимио макки. 2 часа.

Тема 3.23 Изучение Нюнча со пальмок каундэ дэби макки (двойной блок). 2 часа.

Тема 3.24 Изучение Каундэ йопча чируги (Боковой удар ногой). 2 часа.

Тема 3.25 Изучение Наджундэ апча бусиги (Прямой удар ногой, нижний сектор). 2 часа.

Тема 3.26 Изучение постановки правильного дыхания.

Теория. Концентрация групп мышц. Диаграмма движения учащихся. Постановка правильного выполнения элементов круга ученика. Волнообразные движения. Изучение основных частей элементов учащегося. Изучение всего комплекса движений «Вон-хё».

Раздел IV. Практические занятия: техническая подготовка. 40 часов.

Тема 4.1 Отработка Комплексного движения «До-Сан».

Тема 4.2 Отработка Дополнения к базовой технике.

Тема 4.3 Отработка Стойки Аннун соги

Тема 4.4 Отработка Ганнун со бакат пальмок нопундэ йоп макки

Тема 4.5 Отработка Сан сонкут тульки

Тема 4.6 Отработка Ганнун со дунг чумок нопундэ йоп тэриги

Тема 4.7 Отработка Ганнун со бакт пальмок нопундэ хечо макки

Тема 4.8 Отработка Каундэ апча бусиги (Прямой удар ногой)

Тема 4.9 Отработка Аннун со сонкаль йоп тэриги

Тема 4.10.Отработка всего комплекса движений До-Сан.

Практика. Постановка правильного дыхания. Концентрация групп мышц. Диаграмма движения учащихся. Постановка правильного выполнения элементов круга ученика. Волнообразные движения. Отработка основных частей элементов учащегося.

Тема 4.11 Отработка Комплексное движение туль «Вон-хё»

Тема 4.12 Отработка Дополнение к базовой технике для «Вон-хё»

Тема 4.13 Отработка Моа соги. И Моа чунби соги.

Тема 4.14Отработка Годжун соги и Губурё соги.

Тема 4.15 Отработка Нюнча со сонкаль нопундэ ануро тэриги.

Тема 4.16 Отработка Годжун со каундэ чируги и Пальмок доллимио макки.

Тема 4.17 Отработка Нюнча со пальмок каундэ дэби макки (двойной блок)

Тема 4.18 Отработка Каундэ йопча чируги (Боковой удар ногой) Йоп чаги (прямой удар в сторону) по преимуществу является атакующим ударом и чаще проводится дальней ногой. Этот удар с места на сближение противника является эффективным защищенным от контратаки ударом. Отшагивая назад, удар используется для защиты.

Тема 4.19 Отработка Наджундэ апча бусиги (Прямой удар ногой, нижний сектор)

Тема 4.20.Отработка всего комплекса движений «Вон-хё».

Практика. Постановка правильного дыхания. Концентрация групп мышц. Диаграмма движения учащихся. Постановка правильного выполнения элементов круга ученика. Волнообразные движения. Отработка основных частей элементов .

Раздел V. Основы анатомии человека. 10 часов.

Тема 5.1 Анатомо-физиологические особенности организма человека

Теория. Организм человека. Наследственность. Приобретенные факторы. Образ жизни. Здоровый образ жизни. Особенности организма человека. Анатомо-физиологические особенности организма

Тема 5.2 Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека.

Теория. Костная и мышечная системы. Мышечная система, благодаря которой в организме осуществляется движение во всех его проявлениях. Понятие о мышечной системе. С помощью мышц сохраняется равновесие тела, производится перемещение в пространстве, осуществляются дыхательные и глотательные движения. Функции мышечной системы.

Тема 5.3 Основы знаний по гигиене и врачебному контролю

Теория. Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Формирование здорового образа жизни: системы закаливания организма Режим дня. Закаливание организма во время утренней зарядки. Зарядка на свежем воздухе. Закаливание с помощью контрастного душа. Система обливания. Закаливание организма в летний и зимний период. Закаливание организма в весенний и осенний период. Врачебный контроль.

Тема 5.4 . Закаливание как один из способов сохранения и укрепления здоровья

Теория. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания. Закаливание как один из способов сохранения и укрепления здоровья. Понятие закаливание. Методы закаливания. Основные принципы закаливающих процедур. Индивидуальная система закаливания. Средства закаливания. Основные средства и методы закаливания: закаливание воздухом; солнечные ванны; водные процедуры; обтирание снегом; хождение босиком; баня или сауна с купанием в холодной воде; моржевание. Комплексное закаливание

Тема 5.5. Ведение дневника спортсмена.

Теория. Дневник самоконтроля спортсмена. Регулярный учет показателей своего здоровья, физического развития, режима тренировок, спортивных результатов и т.п. Регулярно проводимый самоконтроль. Анализ влияния физических нагрузок на организм. Ранние признаки утомления, перенапряжения. Коррекция тренировочного процесса. Врачебный контроль. Помощь спортивного врача при появлении признаков выраженного утомления, перенапряжения, заболеваний. Самоконтроль. Учет субъективных показателей (сон, аппетит, настроение, потливость, желание тренироваться и др.). Данные объективных исследований (пульс, масса тела, частота дыхания, динамометрия и др.). Характеристика тренировочных нагрузок (километры, килограммы, продолжительность и т.д.). Результаты простейших тестов, позволяющих оценивать физическую работоспособность, приспособляемость к нагрузке.

Раздел VI. Формирование здорового образа жизни: системы закаливания организма. 10 часов.

Тема 6.1 Естественные факторы укрепления здоровья и повышения работоспособности.

Теория. Повышение работоспособности. Вспомогательные гигиенические мероприятия, направленные на повышение работоспособности тхэквондистов и быстрое восстановление. Формирование основных знаний о влиянии на организм естественных сил природы в сочетании с движениями. Естественные силы природы и гигиенические факторы. Благоприятные условия внешней среды и их влияние на качество выполнения физических упражнений. Вспомогательные средства физического совершенствования.

Тема 6.2 Витамины для спорта.

Теория. Натуральные продукты питания, в которых витамины содержатся в виде необходимых комплексов и хорошо усваиваются. Синтетические витаминные препараты под контролем врача. Витаминный дефицит. Дополнительная витаминизация с помощью витаминных комплексов. Удовлетворение потребности в витаминах за счет натуральных продуктов питания. Витаминизация во время подготовительных занятий и длительных

турниров. Нарушение режима питания для повышения аппетита за счет соли, после интенсивных тренировочных нагрузок.

Тема 6.3 Питание тхэквондистов.

Теория. Питание тхэквондистов. Минеральные вещества, их важная роль в подготовке тхэквондистов. Суточные нормы минеральных веществ. Рацион спортсмена. Нарушение режима питания. Поваренная соль- норма и вред. Балластные вещества пищи. Значение клетчатки. Клетчатка в пище спортсмена. В чем содержится большое количество клетчатки. Смешанная и разнообразная пища. Значение молока и молочных продуктов. Овощи и фрукты в рационе тхэквондиста. Гидропроцедуры: душ, парную баню, контрастные ванны и их значение.

Тема 6.4 Питьевой режим спортсмена

Теория. Правильный питьевой режим – залог высокой работоспособности тхэквондиста. Водная дисциплина. При высокой температуре, особенно в жарком климате, целесообразно использовать в качестве основного напитка чай – и лучше всего зеленый (кок-чай). Тонизирующее действие на нервную и сердечно-сосудистую системы. Можно использовать и такие напитки, как хлебный квас, газированная и минеральная вода, томатный сок, настой шиповника, вишневый и другие фруктовые и овощные отвары.

Тема 6.5 Профилактика травматизма в тхэквон-до

Теория. Внутренние и внешние причины возникновения повреждений у тхэквондистов. Внешние причины относятся: недостатки в организации и проведении; неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия; плохое состояние инвентаря, одежды и обуви; отсутствие у тхэквондистов необходимых защитных приспособлений и т. д. Внутренние причины: недостаточную физическую и технико-тактическую подготовленность тхэквондистов, неудовлетворительное состояние здоровья, снижение уровня тренированности и др. Травмы коленного и локтевого суставов. Обычно это растяжение и разрывы связок суставов, переломы. Основные причины повреждений: неправильное положение ноги в момент удара, плохое бинтование ног. Травмы центральной нервной системы редки у тхэквондистов. Основные направления профилактики травматизма в процессе подготовки тхэквондистов: правильная организация и проведение тренировочных занятий; правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов; применение защитных приспособлений; подбор спарринг-партнеров. Разъяснение причины травматизма и меры его профилактики.

Раздел VII. Духовно нравственные основы культуры личности. 12 часов.

Тема 7.1 Природа тхэквон-до

Теория. Природа тхэквон-до основана на 2-х фундаментальных аспектах: практическая ценность и идеологическая ценность. Практическая ценность тхэквон-до основана на движении каждой индивидуальной техники и на принципах управляющих этой техникой. Идеологическая ценность тхэквон-до основана в 3-х идеалах, которые формируют замысел тхэквон-до: технический, артистический и философский идеалы. Техническая идеология. Самозащита голыми руками и физические упражнения для здоровья были основными практическими ценностями тхэквон-до. Технический идеал как практическое приложение тренировок и техники к жизненным условиям человека. Артистическая идеология. Искусство возникает из состояния разума и души в союзе. И выражается через действие, следующее из этого союза. Когда человек посвящает свой разум и душу шлифованию искусства тхэквон-до, то достигаются большие результаты, выходящие за предел практического понимания технического развития.

Тема 7.2 Основные ценности тхэквон-до.

Теория. Техническая, артистическая и философская идеология наполнены образовательными ценностями. Развитие физического тела – это сфера техники развития концентрированного духа и достижения гармонии разума и тела равно, как и понимание содействия с природой является сутью философии тхэквон-до. Философская цель

совершенствования человека по средствам тхэквон-до является целью физического образования. Основные ценности тхэквон-до, которые начали формироваться через технический идеал и начало занятий, которые привел тхэквон-до и к зрелости, на философской стадии развивают совершенного человека по средствам режима физических тренировок.

Тема 7.3. Мотивы занятия тхэквон-до

Теория. Начальные мотивы вхождения в тренировочный процесс тхэквон-до обычно лежат в желании поддерживать (сохранять) или улучшить здоровье или собственную защиту. Другими мотивами являются желание развивать дух, развивать прекрасную технику или стремление участвовать в соревнованиях. С прогрессированием тренировок более высокие ценности тхэквон-до становятся более видимыми, произрастая в конце в значительную цель. Цели тренировок Целями тренировок могут быть ценности, которые человек хочет достичь через тренировки. Некоторые из этих ценностей: здоровье, психологическое здоровье, приемы самозащиты, и развитие жизненной философии применяются каждый день в жизни. Процесс внутреннего формирования духа во время тренировок стремиться стать крайне субъективным. Возможно, что формирование духа при этом станет односторонним или даже искаженным. Тогда возникает необходимость внешнего регулирования или дисциплины. Для занимающегося становится возможным понять систему ценностей философии морали, которую тхэквон-до установило за свою долгую историю и человек начинает понимать как применять ее в своей жизни. Такова суть восточной военной морали столь специфично примененной в тхэквон-до.

Тема 7.4. Подготовка тхэквондистов.

Теория. Подготовка тхэквондистов состоит из отработки приемов, формальных упражнений, спортивных поединков. Первоначально комплексы формальных упражнений в тхэквон-до представляли собой частично комплексы, составленные Чхве Хонхи, частично – ката каратэ, но с корейскими названиями. В 1970-х годах, когда раскол между федерациями ITF и WTF продолжал углубляться, обе ветви тхэквон-до переработали свои наборы формальных комплексов. Чхой Хонг Хи удалил из арсенала тхэквон-до ката каратэ. Подобную работу провели и в тхэквондо WTF. Чхой Хонг Хи окончательно завершил «шлифовку» своей системы комплексов в 1980-х годах; в настоящее время в тхэквон-до ITF официально 24 комплекса. Согласно идеям генерала, они соответствуют 24 часам суток. Комплексы формальных упражнений в ITF называют «туль».

Тема 7.5. Требования к психическим качествам тхэквондиста

Теория. Психические качества, наиболее важные для тхэквондиста, и методы их совершенствования. Психические качества. Специализированность психических качеств тхэквондиста, как основа проявления устойчивости и надежности бойца в условиях соревновательной деятельности. Требования к психическим качествам тхэквондиста. Формирование умений действовать в неожиданно возникающих ситуациях. Специализированность проявлений анализаторных систем. Надежность соревновательной деятельности в виде устойчивости к помехам от действий и передвижений соперника, воздействиям внешних и внутренних факторов, к росту напряженности поединка. Методика развития психических качеств тхэквондиста. Общеразвивающие и специальные упражнения, для развития «чувства ритма», «чувства дистанции», «чувства предвидения».

Тема 7.6. Командный дух на соревнованиях.

Теория. Природа тхэквон-до, как соревнования. Соревнование как выражение природных инстинктов человека. Соревновательными идеалами тхэквон-до являются мощь, сила, быстрота и аккуратность. Воплощение этих идеалов в тренировке и соревновании дает тхэквон-до уникальное определение современного спорта. Командный дух на соревнованиях.

Раздел VIII. Спортивные игры. 16 часов.

Тема 8.1 Организация и проведения игр на свежем воздухе. Футбол.

- Тема 8.2 Организация и проведения игр на свежем воздухе. Баскетбол.**
Тема 8.3 Организация и проведения игр на свежем воздухе. Городки
Тема 8.4 Организация и проведения игр на свежем воздухе. Лапта
Тема 8.5 Организация и проведения игр на свежем воздухе. Взятие снежного города. Перестрелки
Тема 8.6 Организация и проведения игр на свежем воздухе. Групповые эстафеты.

Раздел IX. Занятия спарринговые. 18 часов.

Тема 9.1 Освоение спарринговой техники я.

Практика. Практические подготовки. Разновидности спарринга в тхэквон-до ИТФ: с заранее оговоренным сценарием, полусвободный, свободный, модельный, с использованием только действий ногами, свободный с заранее оговоренным сценарием. Спарринг с заранее оговоренным сценарием на три, два и один шаг без партнера и с партнером. Основные правила проведения спарринга. Техника условного спарринга.

Тема 9.2 Психологический настрой

Теория. Психологическая настройка перед выступлением. Интеллектуальная настройка на бой. Волевая настройка. Эмоциональная напряженность обучающегося. Особенность нервной системы, возбудимость, тревожность и другие качества тхэквондиста. Средства повышения или снижения эмоционального напряжения. Краткий анализ действий тхэквондиста. Стимуляция волевых усилий, уменьшение напряженности. Нормализация психического состояния, «снятие» эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей и перспектив дальнейших выступлений. Формирование уверенности спортсмена в своих силах. Анализ прошедших боев.

Тема 9.3 Моральная подготовка учащегося к соревнованиям.

Теория. Моральная поддержка в условиях подготовки обучающегося к выступлениям в соревнованиях. Организация правильного воздействия членов команды на психическое состояние, мотивацию, процессы нервно-психического восстановления каждого члена команды. Укрепление отношений между членами команды. Использование положительного влияния на настроение и поведение отдельных обучающихся, не отличающихся эмоциональной устойчивостью. Взаимоотношение и взаимное влияние членов команды. Оптимизация общей психологической атмосферы в команде. Эмоциональная неустойчивость у учащихся. Ответственность за выступление, его мотивы.

Тема 9.4 Занятия освоение спарринговой техники. Соревновательный спарринг.

Теория. Основные стойки. Боевая стойка. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад. Техника ударов руками и ногами Ли чумок хирурги (прямые удары рукой) используются в основном для проведения ударов в голову и при вхождении в клинч, для демонстрации активности и отвлечения противника от намерения проводить активные действия. Удары руками используются в сериях и комбинациях. Ап чаги (прямой удар вперед) применяется для проведения подготавливающих и защитных действий, иногда спортсмены используют его, чтобы оттолкнуть противника во время его приближения. Удар симметричный при проведении ближней и дальней ногой. Чаще всего этот удар проводится с места на сближающегося противника как атакующий — ближней ногой. Дальней ногой он проводится, отшагивая назад.

Йоп чаги (прямой удар в сторону) по преимуществу является атакующим ударом и чаще проводится дальней ногой. Этот удар с места на сближение противника является эффективным защищенным от контратаки ударом. Отшагивая назад, удар используется для защиты.

Тема 9.5 Тактика боковых ударов ногами

Теория. Техника боковых ударов ногами в тхэквон-до. Боковой удар сбоку ближней ногой. Фазы техники выполнения бокового удара сбоку: фаза отталкивания, фаза выноса и разворота бедра, фаза удара, фаза возврата ноги, постановка ноги в стойку после удара.

Возможные ошибки: слабый вынос бедра, потеря равновесия вследствие заваливания туловища. Боковой удар сбоку ближней ногой- исходная стойка, фаза отталкивания из положения боевой стойки, фаза выноса бедра ноги, наносящей удар, разворот бедра ноги, наносящей удар, фаза удара; фаза возврата ноги, разворот бедра ноги, наносящей удар, постановка ноги в стойку после удара. Возможные ошибки.

Тема 9.6 Содержание тактической подготовки Тактическое значение маневрирования

Теория. Тактическое значение маневрирования. Целенаправленное создание благоприятной ситуации. Выявление установки противника. Прямолинейное маневрирование как доминирующий вид в наступательной и оборонительной стратегии. Боковое маневрирование.. Вертикальное маневрирование в наступательной в оборонительной стратегии. Основные тактические характеристики прямолинейного маневрирования: сокращение длины дистанции до противника разрыв длины дистанции и сохранение длины дистанции Тактический смысл бокового маневрирования. Уход с линии атаки. Устойчивый состав базовых движений. Прямолинейное маневрирование-шаг вперед, шаг назад, подшагивание, отшагивание, подскок, отскок, скачки бег и т. д. Боковое маневрирование — шаг в сторону, отскок в сторону, подскок, выпад в сторону, скачок в сторону. Вертикальное маневрирование — короткий подъем вверх, подседание, подпрыгивание вверх и т. д.

Раздел X. Занятия по совершенствованию учебных навыков. 16 часов.

Тема 10.1 Отработка туль «До-Сан».

Практика. Тактическая подготовка тхэквондиста. Упражнения на тактическое совершенствование. Системность требований к мастерству тхэквондиста (тактико-техническая подготовленность, физические и психические качества). Стратегия и тактика поведения тхэквондиста и их взаимосвязь. Индивидуальные тактические действия. Проявление тактических действий в учебных и соревновательных ситуациях (типовых и неожиданных). Направление тактической подготовки (освоение тактических знаний; тактической сущности действий нападения и защиты, подготавливающих действий; рациональный подбор средств единоборства; освоение тактической сущности различных ситуаций; формирование тактического мышления). Стратегия тхэквондиста, ее технико-тактические составляющие.

Тема 10.2 Отработка туль «Вон-хё»

Практика. Направленность тактической подготовки: освоение тактических умений; освоение тактической сущности действий нападения и защиты, подготавливающих действий; рациональный подбор средств единоборства; освоение тактической сущности различных ситуаций поединка; формирование тактического мышления; создание целостного представления о собственной стратегии.

Тема 10.3 Занятия по освоению одношаговой спарринговой техники.

Практика. Приемы боя в структуре вариативной соревновательной техники. Техника ударов аи чаги (удар ногой вперед), йоп чаги (удар ногой в сторону), двит чаги (удар ногой назад), доллео чаги (круговой удар ногой), коро чаги (удар захлестом голени), ануро не рио чаги (удар прямой ногой сверху вниз снаружи внутрь), бакуро нерио чаги (удар прямой ногой сверху вниз изнутри наружу), ит уро чаги (удар ногой со скручиванием), тора йоп чаги (удар ногой с разворотом в сторону), панде коро чаги (удар с разворотом захлестом голени), панде доллео чаги (обратный круговой удар), панде нерио чаги (ануро, бакуро) (удар с разворота прямой ногой сверху вниз), аи чумок чируги (прямой удар рукой), бандаль чи руги (дугообразный удар рукой) при взаимодействии с партнером. Структура движения при проведении ударов.

Тема 10.4 Занятия по освоению полусвободной спарринговой техники.

Практика. Тактическое совершенствование имеет определенное содержание, включающее, прежде всего, специализированное овладение способами маневрирования, выполнения пред атакowych подготовок и тактических компонентов определенного состава

боевых действий. Особое внимание уделяется опосредованной подготовке и применению действий, а также реализации тактических намерений в конкретных ситуациях поединков.

Тема 10.5 Отработка навыков подготовки к соревнованиям.

Практика. Тренировочные задания: имитация ударов руками и ногами, имитация ударов руками, имитация ударов ногами, простейшие серии ударов и комбинации ударов. Действия нападения и обороны Атаки против защит направлены на выполнение действия против относительно неподвижного противника. Освоение основной структуры ударов и развития необходимых двигательных качеств. Атака на сближение. Характерные ошибки в технике при выполнении простых приемов и методика их исправления. Подводящие упражнения как средство предупреждения ошибок в технике. Характеристика техники тхэквон-до сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

Раздел XI. Оздоровительные занятия «Тропа здоровья». 6 часов

Тема 11.1 Оздоровительные занятия на местности с использованием нестандартного инвентаря.

Практика. Занятия с преимущественным использованием средств скоростно-силовой подготовки. Прыжки в высоту, в длину с места, запрыгивание на разные предметы и соскоки с отягощением и без него или игра в футбол по упрощенным правилам в высоком темпе на небольшой площадке. Оздоровительные занятия с использованием нестандартного инвентаря. Упражнение с гантелями, с партнером на сопротивление – около 40 мин. Бой с тенью (1–2 раунда) и упражнениями на расслабление. Общая продолжительность занятия – 90–120 мин.

Тема 11.2 Оздоровительные занятия на свежем воздухе.

Практика. Работа на дороге, тренировочное занятие большого объема и высокой интенсивности. Занятие начинается легким бегом в течение 5–7 мин., затем в течение 3 мин. Проводится бег переменной интенсивности. Во время этого бега применяется серия ускорений (2–3) по 10–15 м. После 3-минутного бега группа переходит на ходьбу, отдыхает. 3-минутных пробежек проводится 8–10 в зависимости от самочувствия занимающихся.

Тема 11.3 Оздоровительные занятия в лесной зоне

Практика. Занятия с преимущественным использованием средств развития выносливости. Во время бега, если позволяет местность, проводятся игровые упражнения, во время которых один спортсмен резко меняет направление движения, а другие должны мгновенно и синхронно следить за ним. Бегущие используют все искусственные и естественные препятствия для изменения темпа движения: прыгают через канавы, ямы, кусты, поваленные деревья в течение 3 мин. Пробегая по лесу или среди редкого кустарника, группа, стремясь сохранить темп бега.

Раздел XII. Промежуточная аттестация. 6 часов

Тема 12.1 Аттестация на соответствие требованиям желтого пояса с зеленой полоской.

Знакомство с требованиями определенного уровня сложности «7 гып- желтый пояс с зеленой полоской» физическая подготовка (количество отжиманий – 10, количество приседаний – 25, пресс-20), гибкость (шпагат- продольный поперечный показать), техническая подготовка туль «До сан»,спарринговая техника одношаговый спарринг

Аттестация по темам:

- Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса»
- Аттестация на соответствие требованиям желтого пояса с зеленой полоской.
- Знакомство с требованиями определенного уровня сложности «6 гып- зеленый пояс » физическая подготовка (количество отжиманий-15 количество приседаний-30 пресс-30), гибкость, (шпагат –продольный поперечный показать), техническая подготовка туль «Вон-хё», спаринговая техника – трех шаговый спарринг.

Тема 12.2 Аттестация на соответствие требованиям зеленого пояса.

Знакомство с требованиями определенного уровня сложности «6 гып- зеленый пояс» физическая подготовка, гибкость, техническая подготовка, спарринговая техника.

Итоговое занятие. 2 часа. Итоговое занятие. Анкетирование учащихся. Анализ результатов достижений учащихся по образовательной программе. Подготовка к летнему спортивному лагерю.

Содержание программы III года обучения.

Вводное занятие. 2 часа

Знакомство с программой третьего года обучения по изучению тхэквон-до. Анкетирование учащихся. Требования к учащимся по подготовке к занятиям, требования к одежде, обуви. Техника безопасности. Вводный инструктаж. Стартовая диагностика.

Раздел I. Общефизическая подготовка учащихся. 8 часов

Тема 1.1 Понятие о физических качествах.

Теория. Двигательные качества Характеристика и классификация обще развивающих упражнений и их применение для развития физических качеств. Взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Проявление двигательных качеств тхэквондиста в процессе тренировки и соревнований.

Тема. 1.2 Скоростные способности и основы методики их воспитания.

Теория. Силовые и скоростные характеристики выполнения передвижений в ударных и защитных движениях рук и ног. Требования к общей и специальной выносливости тхэквондиста. Способы увеличения функциональных возможностей. Измерение выносливости. Координационные способности. Проявление специализированности двигательных качеств. Измерение ловкости. Факторы, влияющие на развитие ловкости. Гибкость и ее измерение. Воспитание гибкости. Проверка усвоения материала, пройденного на лекциях, в форме вопросов и ответов. Специальные упражнения.

Тема 1.3 Методика развития двигательных качеств тхэквондистов.

Теория. Методы развития силы, скорости, ловкости, выносливости, гибкости. Классификация обще развивающих упражнений для развития физических качеств. Взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Методика специализирования двигательных качеств. Повышение двигательных возможностей для совершенствования спортивной техники. Методика составления комплексов обще развивающих и специальных упражнений. Принципы составления комплексов. Подбор и дозировка упражнений.

Тема 1.4 Методики воспитания скоростных способностей

Теория. Проявление форм быстроты и скорости движений зависит от целого ряда факторов: состояния центральной нервной системы; силы мышц; способности мышц быстро переходить из напряженного состояния в расслабленное; способности к координации движений при скоростной работе; скоростных природных способностей человека. Пять фаз быстроты реакции. Благоприятный период для развития скоростных способностей. Методика проведения упражнений с партнером, способствующих воспитанию скоростной, силовой выносливости и развитию тактильных ощущений.

Раздел II. Специальная физическая подготовка обучающихся. 22 часа

Тема 2.1.Задачи специальной физической подготовки.

Теория. Условия соревновательной деятельности тхэквондистов. Характеристика мест занятий и соревнований: оборудование, система информации. Анализ основных внешних воздействий на участника соревнований. Характеристика физического состояния обучающего при поражении, победе.

Тема 2.2. Развитие специальных физических качеств.

Теория. Развитие взрывной силы мышц ног, плечевого пояса, туловища, быстроты перемещения и сложной реакции, скоростной, прыжковой, игровой выносливости, акробатической и прыжковой ловкости, гибкости. Методы обучения и практические приемы. Принципы обучения. Время и количество занятий. Тренировка концентрации и обучение вхождению в специальные мобилизационные состояния

Тема 2.3. Повышение психологической готовности.

Теория. Психологический настрой. Психологическая настройка перед выступлением. Система воздействий, уменьшающих или увеличивающих эмоциональную напряженность спортсмена. Особенности нервной системы, возбудимость, тревожность и другие качества тхэквондиста. Средства отвлечения и расслабления. Психологическое воздействие в бою, стимуляцию волевых усилий, уменьшение напряженности. Переоценка сил противника. Конфликтный характер спортивной деятельности тхэквондиста на соревнованиях. Характеристика физических и психических нагрузок в деятельности тхэквондистов. Психические качества, наиболее важные для тхэквондиста, и методы их совершенствования. Значение учета специфики деятельности тхэквондиста на соревнованиях для рационального построения всех видов подготовки

Тема 2.4. Создание условий для восстановления организма после нагрузок.

Теория. Создание условий для восстановления организма после тренировочных и соревновательных нагрузок. Психологическое воздействие после окончания боя. Нормализация психического состояния, «снятие» эмоций, мешающих объективной оценке своих возможностей и перспектив дальнейших выступлений, стимуляцию уверенности спортсмена в своих силах. Повышение работоспособности тхэквондистов. Анализ выступления сборной команды России по тхэквон-до ИТФ на чемпионате мира.

Тема 2.5 Соревновательная выносливость.

Теория. Подготовка тхэквондистов к соревнованиям. Работоспособность спортсменов с помощью увеличения количества и повышения качества тренировочных занятий. Воспитание физических качеств разнообразными методами: равномерным, переменным, повторным, интервальным, соревновательным, игровым и круговым. Типы выносливости. Средства воспитания общей выносливости. Равномерный метод – основной в воспитании выносливости. Переменный метод. Игровой метод. Круговой метод.

Тема 2.6 Развитие скоростной силы.

Теория. Развитие силы тхэквондиста по двум направлениям. Использование обще развивающих силовых упражнений на гимнастических снарядах и без них, упражнений с отягощениями, в сопротивлении с партнером и т. д. Воспитание силы средствами специально подготовительных и специальных упражнений. Подготовительные упражнения. Скоростно-силовые упражнения с отягощениями различного веса, гимнастические упражнения в быстром отжимании в упоре, упражнения на растягивание механических и резиновых амортизаторов, упражнения рывкового и толчкового характера со штангой, силовыми блоками и т. п. Специально-подготовительные и специальные упражнения с отягощениями (свинцовыми утяжелителями, гантелями облегченного веса и др.): «бой с тенью», упражнения на мешках, лапах и других снарядах, усложненное выполнение имитационных упражнений в воде и т. п.

Тема 2.7 Терминология и классификация техники тхэквон-до

Теория. Понятие о технике тхэквон-до ИТФ. Значение технической подготовки для достижения высоких результатов в тхэквон-до ИТФ. Школа и стиль в технике тхэквон-до ИТФ. Техника выдающихся корейских и российских тхэквондистов. Содержание и характеристика основных технических и судейских понятий и терминов. Корейская и русская терминология техники тхэквон-до ИТФ. Метод, принципы и требования построения классификации техники тхэквон-до. Влияние классификации техники тхэквон-до ИТФ на методику обучения и тренировки. Международная терминология и ее

применение в практике обучения и судействе соревнований. Значение и развитие отечественной терминологии.

Раздел III. Теоретический аспект занятий тхэквон-до . 50 часов

Тема 3.1 Изучение истории тхэквон-до как боевого искусства древних корейцев.

Теория. Характеристика состояния тхэквон-до ИТФ в Корее, Европе и Америке. Динамика спортивных результатов сильнейших зарубежных команд в последние годы. Рост интенсивности международного обмена информацией об опыте подготовки тхэквондистов. Совершенствование технической оснащённости тренировочного и соревновательного процессов. Новое в тактике и методике учебно-тренировочного процесса в тхэквон-до ИТФ.

Тема 3.2 История тхэквон-до в России и Татарстане.

Теория. Возникновение и развитие тхэквон-до ИТФ. Философия и мировоззрение тхэквондо. Возникновение и развитие тхэквон-до как искусства. Распространение тхэквон-до в России. Место тхэквон-до среди других видов восточных и спортивных единоборств. Тхэквон-до ИТФ в системе физического воспитания и спорта в России. Соревновательные дисциплины в тхэквон-до. Прикладное и воспитательное значение тхэквон-до. Достижения российских тхэквондистов в крупных международных соревнованиях. Актуальные вопросы развития тхэквон-до ИТФ Обзор развития тхэквон-до ИТФ в стране за истекший год, динамика роста результатов сборных команд по тхэквондо юниоров и взрослых (сравнительный анализ выступлений на крупных международных соревнованиях).

Тема 3.3 Принципы тхэквон-до.

Теория. Тхэквон-до направлено на развитие: почтительности, собранности, настойчивости, самообладания, непоколебимости духа. Содержания принципов тхэквон-до. Дух взаимоуважения. Поддержка атмосферы справедливости и гуманизма. Соблюдать иерархию в отношениях. Настойчивость преодоления всех трудностей. Конфуций: «Кто не настойчив в малом, редко добивается успеха в большом». Самообладание Лао Дзы «Сильный – тот, Кто умеет побеждать себя, а не другого». Настойчиво, в сочетании с непоколебимым духом воплощай свои цели, всегда добьемся успеха. "Добивайся поставленной цели».

Тема 3.4 . Исторические корни возникновения и общие сведения о тулях

Теория. Техника тулей (комплексные упражнения) Социальные истоки возникновения тулей в боевых искусствах. Тули, как способ тестирования возможных реальных действий против соперника в жизни и на тренировках. Тули, как критерий оценки индивидуальной подготовленности занимающихся. Тули, как логически построенные комплексы атакующих и защитных действий. Тули, как средство тренировки и совершенствования подготовки тхэквондистов. Практические требования к выполнению тулей. Методика освоения техники выполнения туля. Интерпретация тулей: название туля, число движений, диаграмма перемещений. Символическое число 24 в подборе тулей. Соотношение изучаемых тулей с квалификацией занимающихся.

Тема 3.5 Изучение Дополнение к базовой технике туль Юль-гок (38 движений).

Теория. Постановка правильного дыхания. Концентрация групп мышц. Диаграмма движения учащихся.

Практика. Постановка правильного выполнения элементов круга ученика. Волнообразные движения. Изучение основных частей элементов обучающегося. Изучение всего комплекса движений

Тема 3.6 Методика обучения задним прямым ударам

Теория. Общая методика обучения задним прямым ударам делится на три стадии. Первая стадия характеризуется овладением основной структурой движений. Вторая стадия – это автоматизация навыка выполнения заднего прямого удара. Третья стадия характеризуется приобретением способности к свободному и точному выполнению техники заднего прямого удара.

Практика. Выполнение заднего прямого удара на четыре счета. Выполнение заднего прямого удара на два счета. Выполнение заднего прямого удара на один счет. Выполнение двух ударов на один счет.

Практические занятия по изучению комплексных движений тхэквондо.

Тема 3.7. Изучение Аннун со каундэ чируги

Тема 3.8 Изучение Нюнча со санг сонкаль макки Изучение Ганнун со сонбадак каунде гольчо макки

Тема 3.9. Изучение Банде голь чо макки. Изучение Ганнун со ап палькуп тэреги

Тема 3.10. Изучение Кёча со дунг чумок нопундэ йоп тэриги

Тема 3.11. Изучение Ганнун со ду пальмок нопундэ макки

Тема 3.12. Изучение всего комплексного движения туль «Юль гок»

Тема 3.13. Изучение комплексного движения туль «Чун-Гун» (32 движения)

Тема 3.14. Изучение Моа чумби соги

Тема 3.15. Изучение Двитбаль соги и Начо соги

Тема 3.16. Изучение Нюнчо со сонкаль дунг баккуро макки

Тема 3.17. Изучение Йоп апча бусиги

Тема 3.18. Изучение Двитбаль со сонбадак оллио макки

Тема 3.19. Изучение Ганнун со ви палькуп териги

Тема 3.20. Изучение Ганнун со санг чумок сево чируги и Ганнун со санг чумок движибо чируги

Тема 3.21. Изучение Ганнун со кёча чумок Чуке макки и Нюнчо со бандэ чируги

Тема 3.22. Изучение Ганнун со сонбадак нулло макки

Тема 3.23. Изучение Годжун со дигутжа макки

Тема 3.24. Изучение Моа со киокча чируги

Тема 3.25. Изучение комплексное движение туль чун-гун

Раздел IV. Практические занятия. 60 часов.

Тема 4.1 Отработка Дополнение к базовой технике туль Юль-гок.

Тема 4.2 Отработка Аннун со каундэ чируги. Удар рукой, кулак на уровне плеч.

Тема 4.3 Отработка Нюнча со санг сонкаль макки. Двойной блок, ладони открыты.

Тема 4.4 Отработка Ганнун со сонбадак каунде гольчо макки. Средний блок. Ладонь открыта.

Тема 4.5 Отработка Бандо голь чо макки. Средний блок, ладонь движется к цели по дугообразной траектории.

Тема 4.6 Отработка Ганнун со ап палькуп тэреги. Удар локтем, локоть располагается на уровне груди.

Тема 4.7 Отработка Кёча со дунг чумок нопундэ йоп тэриги. Удар рукой, кулак расположен на уровне глаз.

Тема 4.8 Отработка Ганнун со ду пальмок нопундэ макки. Усиленный блок, кулак расположен на уровне глаз.

Тема 4.9 Отработка всего комплекса движений туль Юль гок. Постановка правильного дыхания. Концентрация групп мышц. Диаграмма движения обучающихся. Отработка правильного выполнения элементов круга ученика. Волнообразные движения. Отработка основных частей элементов обучающегося. Отработка всего комплекса движений

Тема 4.10 Отработка Дополнение к базовой технике комплексное движение туль Чун-Гун.

Тема 4.11 Отработка Моа чумби соги. Ступни параллельно. Кулаки на уровне пупка.

Тема 4.12 Отработка Двитбаль соги. Ноги полусогнуты, расстояние 1 ширины плеч, одна нога на всю 4.13 Отработка Начо соги. Расстояние между стопами 2 ширины плеч.

Тема 4.14 Отработка Нюнчо со сонкаль дунг баккуро макки. Средний блок, ладони открыты. Пальцы на уровне плеч.

Тема 4.15 Отработка Йоп апча бусиги. Прямой удар ногой.

Тема 4.16 Отработка Двигатель со сонбадак оллио макки. Блок, ладонь расположена на уровне солнечного сплетения.

Тема 4.17 Отработка Ганнун со ви палькуп териги. Удар локтем снизу вверх.

Тема 4.18 Отработка Ганнун со санг чумок сево чируги. Удар одновременно обеими кулаками, кулак расположен на уровне груди.

Тема 4.19 Отработка Ганнун со санг чумок движибо чируги. Одновременный удар обеими кулаками, кулак расположен на уровне локтевого сустава.

Тема 4.20 Отработка Ганнун со кёча чумок чуке макки. Двойной блок, руки расположены на уровне середины лба.

Тема 4.21 Отработка Нюнчо со бандэ чируги. Боковой удар рукой, кулак расположен на уровне плеч.

Тема 4.22 Отработка Ганнун со сонбадак нулло макки. Двойной блок. Другая ладонь расположена на уровне солнечного сплетения.

Тема 4.23 Отработка Годжун со дигутжа макки. Двойной блок, обе ладони и колени расположены на одной вертикальной линии к полу.

Тема 4.24 Отработка Моа со киокча чируги. Удар рукой, кулак расположен на уровне груди.

Тема 4.25.Отработка всего комплексного движения туль «Чун-Гун».

Раздел V. Основы физиологии человека. 6 часов.

Тема 5.1 Анатомо-физиологические особенности организма человека.

Теория. Основы строения организма. Системы и строение организма. Скелет человека. Опорно-двигательный аппарат. Развитие скелета. Функции, строение. Костная система, соединение костей, строение сустава. Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечная системы.

Тема 5.2 Учение о мышцах. Дыхательная система.

Теория. Основные суставы нижних и верхних конечностей. Общая характеристика соединения. Функции суставов. Мышцы и их функции. Мышечная система. Классификация скелетных мышц, структура мышцы. Основные мышцы, места прикрепления, функции. Система дыхания. Значение дыхания для организма. Анатомия легких и воздухоносных путей. Физиология дыхания. Регуляция дыхания.

Тема 5.3 Значение регулярных медицинских осмотров.

Теория. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Значение регулярных медицинских осмотров. Сроки возобновления тренировочных занятий после перенесённых заболеваний. Гигиенические требования к местам занятий тхэквондо, одежде, обуви.

Раздел VI. Здоровье сбережение. 6 часов.

Тема 6.1 Роль тхэквон-до в физическом воспитании.

Теория. Значение физической культуры и спорта как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития человека. Роль тхэквон-до в физическом воспитании. Сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела тхэквондиста. Понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена понятие о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений тхэквондиста. Средства общей физической подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке и необходимости ее учета. Понимание процесса воспитания моральных и волевых качеств спортсмена

Тема 6.2 Естественные факторы укрепления здоровья и повышения работоспособности.

Теория. Формирование основных знаний о влиянии на организм естественных сил природы в сочетании с движениями. Естественные силы природы и гигиенические

факторы. Благоприятные условия внешней среды и их влияние на качество выполнения физических упражнений. Вспомогательные средства физического совершенствования.

Тема 6.3. Специальные упражнения для овладения навыками страховки и само страховки.

Теория. Причины травматизма на занятиях тхэквон-до ИТФ. Специальные упражнения для овладения навыками страховки и само страховки. Методические и организационные требования, направленные на предупреждение травм. Требования к местам занятий, спортивная форма тхэквондиста. Значение взаимопомощи для профилактики травматизма. Оздоровительный аспект в занятиях тхэквон-до ИТФ. Врачебный и педагогический контроль за состоянием здоровья занимающихся. Самоконтроль спортсмена. Обеспечение режима питания, двигательной активности, сна и отдыха занимающихся. Совмещение занятий тхэквон-до ИТФ с другими видами деятельности.

Раздел VII. Духовно нравственные основы культуры личности. 6 часов

Тема 7.1 Духовно нравственные основы культуры личности.

Теория. Физическая культура, как фактор воспитания нравственных качеств личности. Духовность, гуманность – как основы самосовершенствования человека

Тема 7.2 Психологический настрой

Теория. Психические качества тхэквондиста как основа проявления устойчивости и надежности бойца в условиях соревновательной деятельности. Требования к психическим качествам тхэквондиста. Формирование умений действовать в неожиданно возникающих ситуациях. Специализированность проявлений анализаторных систем. Надежность соревновательной деятельности в виде устойчивости к помехам от действий и передвижений соперника, воздействиям внешних и внутренних факторов, к росту напряженности поединка.

Специализированность психических качеств тхэквондиста как основа проявления устойчивости и надежности бойца в условиях соревновательной деятельности. Требования к психическим качествам тхэквондиста. Формирование умений действовать в неожиданно возникающих ситуациях. Специализированность проявлений анализаторных систем. Надежность соревновательной деятельности в виде устойчивости к помехам от действий и передвижений соперника, воздействиям внешних и внутренних факторов, к росту напряженности поединка.

Тема 7.3 Режим в тхэквон-до, как фактор формирующий дисциплину.

Теория. Гигиеническое обеспечение – рациональный режим, высококачественное питание, правила личной гигиены, соответствующие гигиенические условия при занятиях тхэквон-до и т. п. Построение тренировочного процесса с учетом основных гигиенических положений. Постоянный рост мастерства. Стабильность спортивной формы. Спортивное долголетие. Режим имеет большое значение для тхэквондиста. Воспитание у спортсменов организованности и воли, сознательной дисциплины. Основное требование к режиму дня – рациональное чередование работы и отдыха. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания. Ведение дневника спортсмена.

Раздел VIII. Интеллектуальные игры. 6 часов

Тема 8.1 Интеллектуальные игры, как часть подготовки спортсмена. Развитие стратегического мышления и выработка тактических навыков с помощью интеллектуальных игр.

Тема 8.2 Шахматы. Шашки. Нарды

Тема 8.3 Организация турнира в группе учащихся. 2 часа.

Раздел IX. Спортивные игры. 10 часов

Тема 9.1 Организация игр на свежем воздухе. Спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол.

Тема 9.2 Организация игр на свежем воздухе. Баскетбол.

Тема 9.3 Организация игр на свежем воздухе. Городки. Лапта. Подвижные игры – игры с мячом; игры с игроками; игры, развивающие скоростные качества, силовые качества и игры, развивающие выносливость

Тема 9.4 Организация на свежем воздухе. Взятие снежного города. Перестрелки.

Тема 9.5 Организация игр на свежем воздухе. Эстафеты с препятствиями.

Раздел X. Занятия спарринговые. 12 часов

Тема 10.1 Освоение спарринговой техники.

Теория. Спарринг в тэквондо. Спарринг – как объективная оценка своего мастерства. Технические элементы, которые могут быть освоены только в процессе спарринга. Техника условного спарринга. Разновидности спарринга в тхэквон-до: с заранее оговоренным сценарием, полусвободный, свободный, модельный, с использованием только действий ногами, свободный с заранее оговоренным сценарием. Спарринг с заранее оговоренным сценарием на три, два и один шаг без партнера и с партнером. Основные правила проведения спарринга. Требования к выполнению технических действий в спарринге на три, два и один шаг.

Практика. Освоение спарринговой техники учащимися через занятия с партнерами различной физической подготовки.

Тема 10.2 Психологическая подготовка к освоению спарринговой техники учащимися

Теория. Психологическая подготовка к освоению спарринговой техники учащимися через занятия с партнерами различной физической подготовки. Психические качества, психомоторные реакции и их развитие. Психические качества. Специализированность психических качеств тхэквондиста, как основа проявления устойчивости и надежности бойца в условиях соревновательной деятельности. Требования к психическим качествам тхэквондиста.

Практика. Формирование умений действовать в неожиданно возникающих ситуациях.

Тема 10.3 Психологическая подготовка к участию в соревнованиях.

Теория. Психологическая подготовка к участию в соревнованиях на разных площадках. Надежность соревновательной деятельности в виде устойчивости к помехам от действий и передвижений соперника, воздействиям внешних и внутренних факторов, к росту напряженности поединка. Методика развития психических качеств тхэквондиста.

Практика. Общеразвивающие и специальные упражнения, способствующие развитию психических качеств.

Тема 10.4 Моральная подготовка учащегося к соревнованиям.

Теория. Подготовка тхэквондистов к соревнованиям, в процессе турниров и матчей. В результате всей предыдущей круглогодичной подготовки и специальной предсоревновательной подготовки тхэквондист должен к началу соревнования быть в состоянии наивысшего уровня готовности – спортивной формы. Спортивная форма тхэквондиста характеризуется определенным сочетанием показателей физической, технической и психической подготовленности, а также психического состояния тхэквондиста. Оптимизация общей психологической атмосферы в команде. Эмоциональная неустойчивость учащихся. Регуляция ответственности за выступления, её мотивы, улучшение взаимоотношений.

Тема 10.5 Техника свободного спарринга

Теория. Техника свободного спарринга – как высшая форма спарринговой подготовки. В нем нет никаких ограничений относительно перемещений или применяемых приемов. Контактный спарринг запрещен по правилам тхэквон-до. Результаты поединка оцениваются по нескольким параметрам. Учитываются скорость, мощь и точность удара, техника защиты, умение «уходить» от удара, не теряя равновесия, общая манера ведения боя.

Практика. Приемы боя в структуре вариативной соревновательной техники. Техника ударов.

Тема 10.6 Модульный спарринг

Теория. Разновидности проявления инициативы и манеры ведения поединка в тхэквон-до. Тактические основы манер ведения поединка. Определяющие манеры ведения боя в тхэквон-до ИТФ. Манеры и доминирующие компоненты манер ведения поединков. Манеры боя в наступательной и оборонительной стратегиях. Манеры боя в защитной тактике. Тактика выступления, встречи. Предварительная обученность тактическим действиям в различных ситуациях боя (встречи).

Тема 10.7 Тактические знания и качества.

Теория. Техника тхэквон-до ИТФ. Взаимосвязь техники боя и правил соревнований. Рассмотрение понятий: техника, прием, основная структура групп приемов, фазовая и смысловая структуры приемов, основные стойки, дистанция, маневры и маневрирование, смена взаиморасположения, индивидуальная, базовая техника. Качественные и количественные критерии оценки техники. Ошибки в технике и методы их исправления. Контроль процесса овладения техникой тхэквон-до ИТФ.

Тема 10.8 Тактическое значение маневрирования.

Теория. Характеристика упражнений и методы их проведения для освоения отдельных компонентов техники.

Практика. Разбор специальных упражнений в маневрировании. Методика проведения подготовительных упражнений для развития двигательных качеств, освоения основных стоек, способов передвижений и для освоения и совершенствования двигательного механизма ударов и защит.

Раздел XI. Занятия по совершенствованию учебных навыков. 14 часов.

Тема 11.1 Комплексное движение туль Юль-гок.

Теория. Теоретические основы и практический анализ техники тхэквон-до. Нападения ударами ногами, руками и защиты от нападений. Характеристики вариативности техники. Характеристика действий, подготавливающих к нападению и обороне в тхэквон-до. Двигательные действия и мышечные усилия спортсмена при выполнении вариативной техники в учебных действиях.

Практика. Подводящие и специальные подготовительные упражнения, способствующие овладению вариативной техникой тхэквон-до. Комплексное движение туль Юль-гок.

Тема 11.2 Комплексное движение туль Чун-Гун

Теория. Единство технико-тактической подготовки тхэквондистов в понимании определяющей роли тактического замысла при изучении технического действия. Контроль и самоконтроль за усвоением техники приемов. Цели и задачи углубленного разучивания приемов. Вариативность техники приемов. Методический разбор условий применения и усложнения выполнения изучаемых приемов. Основные черты механизма двигательной деятельности тхэквондиста. Контроль и самоконтроль за усвоением техники приемов и действий. Воспитание и развитие специализированных качеств.

Практика. Доведение выполнения приемов до автоматизма в процессе многократных повторений. Специфика упражнений для разучивания и совершенствования приемов и боевых действий в тхэквон-до.

Тема 11.3 Спарринговая техника свободный спарринг.

Практика. Основные стойки. Боевая стойка. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад. Техника ударов руками и ногами. Тренировочные задания. Имитация ударов руками и ногами. Имитация ударов руками (фиксируя конечное положение рук). Имитация ударов ногами (фиксируя конечное положение ног). Простейшие серии ударов и комбинации ударов. Действия нападения и обороны. Атаки против защит. Атака на сближение.

Тема 11.4 Занятия по подготовке к соревнованиям.

Теория. Взаимосвязь техники, физической, психической и тактической подготовки. Критерии эффективности спортивной техники в тхэквон-до. Надежность и устойчивость

техники против сбивающих факторов (помех). Подводящие и специальные подготовительные упражнения, способствующие овладению техникой тхэквон-до. Особенности работы двигательного аппарата тхэквондиста. Качественные и количественные критерии оценки вариативной техники. Анализ техники ударов. Структура движения при проведении ударов. Структура ударов при выполнении боевых действий. Анализ техники защит.

Практика. Характерные ошибки в технике при выполнении приемов тхэквон-до у учащихся и методика их исправления. Подводящие упражнения как средство предупреждения ошибок в технике.

Тема 11.5 Совершенствование тактических действий.

Практика. Действия на дальней дистанции: маневрирование, подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия; действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки, передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т.п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия; действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию; совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим уходом на дальнюю дистанцию. Зачетные требования по теоретической подготовке

Тема 11.6 Совершенствование ударов и защиты.

Практика. Совершенствование ударов. Зависимость точности удара от уровня мышечно-двигательной координации и скорости выполнения движения. Достижение максимальной скорости их выполнения. Умение расслабить основные группы мышц. Развитие силы, в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда специфические движения для тхэквондиста, выполняются в усложненных условиях. Совершенствование сочетаний различных ударов Серии ударов руками. Серии ударов ногами Серии комбинированных ударов ногами и руками

Тема 11.7 Совершенствование защитных действий.

Практика. Задачи при совершенствовании защитных действий: обеспечение надежности защит и активности защитных действий. Эффективность защитных действий и зависимость от: умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализована собственная атака. Умение опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приемов: активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости; активная работа туловища, направленная на уклонение от ударов соперника; активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов руками и ногами.

Раздел XII. Тропа здоровья. 6 часов.

Тропа здоровья.

Тема 12.1 Бег с препятствиями.

Теория. Основы техники тхэквон – до. Сила противодействия. Концентрация. Равновесие. Контроль дыхания. Масса и скорость.

Практика. Комплекс тренировочных упражнений, построенный на основах техники тхэквон-до.

Тема 12.2 Бег по пересеченной местности.

Практика. «Работа на дороге» с включением равномерного бега и бега с переменной интенсивностью, чередующийся с упражнениями скоростно-силового характера (упражнения с отягощениями, в парах и др.) и специально-подготовительными упражнениями (имитационными при передвижении «боем с тенью»)

Тема 12.3 Тропа здоровья в зеленой полосе.

Практика. Занятия с преимущественным использованием средств скоростно-силовой подготовки. 10-минутная разминка средней интенсивности в передвижении с общеподготовительными и специально-подготовительными упражнениями в течение 30–40 мин. Легкоатлетические упражнения – бег на 60–100 м, рывки со старта с пробеганием 20–30 м, прыжки в высоту, в длину с места, запрыгивание на разные предметы и соскоки с. Упражнения с гантелями, с партнером на сопротивление – около 40 мин. Тренировка заканчивается «боем с тенью» (1–2 раунда) и упражнениями на расслабление.

Раздел XIII. Аттестация по завершении освоения программы.. 6 часов.

Тема 13.1 Аттестация на соответствие требованиям синей полоски.

Теория. Знакомство с требованиями определенного уровня сложности «5 гып- зеленый пояс с синей полоской».

Практика. Физическая подготовка (количество отжиманий – 45, количество приседаний – 65, поднимание туловища лежа на спине -50), гибкость (шпагат-продольный поперечный показать), техническая подготовка туль «Юль-Гок», спарринговая техника свободный спарринг. Аттестация – Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса».

Тема 13.2 Аттестация на соответствие требованиям синего пояса.

Теория. Знакомство с требованиями определенного уровня сложности «:4 гып – синий пояс »

Практика. Физическая подготовка (количество отжиманий-55, количество приседаний-75, поднимание туловища лежа на спине-50), гибкость, (шпагат-продольный поперечный показать), техническая подготовка туль «Вон-хё», спарринговая техника – свободный спарринг.

Итоговое занятие. 2 часа.

Итоговое занятие. Анкетирование учащихся. Анализ результатов достижений учащихся по образовательной программе. Техника безопасности.

Раздел XIV. Летние профилактические (обще оздоровительные), сборы тренировочные сборы. 40 часов (8 часов+ 32 часа)

Профилактические (общеоздоровительные), сборы для тхэквондистов которые проводятся в подготовительный период к соревнованиям. Учебно- тренировочные сборы проходят для желающих и являются этапом подготовки к соревнованиям. К сборам допускаются все обучающиеся, независимо от степени подготовленности, не имеющие медицинские противопоказания.

Содержание занятий в условиях общеоздоровительных профилактических лагерных сборов.

1. Техническая подготовка индивидуально: отработка ударов руками на разных стойках, совершенствование навыка движения руками банде хируги, баро хируги.
2. Техническая подготовка в парах: отработка ударов руками на разных стойках, совершенствование навыка движения руками банде хируги, баро хируги.
3. Отработка ударов ногами индивидуально: в разных стойках : ап чаги, йоп чаги, далио чаги, неро чаги, банде далио чаги, горо чаги, банде йоп чаги, двет чаги, тымио ап чаги, тымио йоп чаги.
4. Отработка ударов ногами в парах: в разных стойках : ап чаги, йоп чаги, далио чаги, неро чаги, банде далио чаги, горо чаги, банде йоп чаги, двет чаги, тымио ап чаги, тымио йоп чаги.
5. Отработка блоков защиты индивидуально и в парах : сонкаль наджундэ маки, ан Пальмок Каундэ маки, Ан маки и Багат Маки, Каудндэ макки, Санкаль Дэби макки
6. Совершенствование навыков: отработка тули в комплексном движении «бой с тенью»: Саджи Хируги, Саджу Макки, Чон-Джи, Дан- Гун, До –сан, Вон-ХеЮль –Гок, Чун-гун.

7. Отработка специальных физических навыков обучающихся с помощью «тропы здоровья»: бег с препятствиями на два километра - утренняя разминка, тренировка выносливости и скоростных навыков (по пересеченной местности)

Планируемые результаты освоения программы

-Знать:

- требования трех уровней сложности по физической подготовке, гибкости, технической подготовке, спарринговой технике.
- базовые тули и комплексные движения
- правила техники безопасности
- базовые термины и понятия
- технику ведения боя-технику спарринга
- требования нормативов на пояса.

Уметь:

- технически правильно выполнять базовые тули
- выполнять нормативы на пояса: «10 гып», «9 гып», «8 гып» 7 гып», «6 гып» 5 гып – зеленый пояс с синей полоской, «4 гып», «3 гып», «2 гып» уровня сложности
- владеть полученными знаниями и умениями в практической самостоятельной деятельности
- владение полученными знаниями и умениями в специально созданных ситуациях

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Занятия проходят в спортивном зале, соответствующим требованиям техники безопасности, СанПиН на базе общеобразовательных школ. Площадь спортивного зала составляет 90 кв. м. Для детей имеются раздевалки. Соблюдается питьевой и температурный режим, перед занятиями проводится влажная уборка. В спортивном зале имеется необходимое оборудование и спортивный инвентарь для проведения занятия: шведская стенка, мешки для отработки ударной техники, скакалки, гимнастические палки, мячи, необходимая экипировка для тхэквон-до (специальные щиты, лапы, накладки на предплечье и голень, макивары, защитные шлемы, жилеты;). Учащиеся занимаются в специальной экипировке (шлем с закрытым затылком и макушкой, перчатки с закрытыми пальцами и открытой ладонью, футы с закрытой пяткой, капа, паховая раковина, для девушек обязателен нагрудный бандаж). На полу в зале имеется специальное покрытие – татами. Также предусмотрено проведение занятий на свежем воздухе – на спортивных площадках. Имеется стол для педагога, шкаф для хранения творческой лаборатории, методической литературы. Имеется необходимое дидактическое обеспечение, наглядный и раздаточный материал: наглядные пособия, дидактические игры, дидактические карточки, таблицы, схемы, инструктажи, учебные презентации, видеоматериал, видеоуроки. При проведении занятий используется мультимедийное оборудование, ноутбук, DVD проигрыватель. Для проведения воспитательных мероприятий, подготовки к соревнованиям используются актовый зал, компьютерный кабинет. Дома детского творчества №15.

2.2. Формы аттестации и контроля.

С целью выявления уровня усвоения учащимися общеразвивающей программы проводятся аттестация. Промежуточная аттестация и аттестация по завершении освоения программы проводятся в форме сдачи контрольных нормативов на пояс, тестирования, соревнования, зачета, спарринга. Текущий контроль проводится по темам и разделам программы. Используются различные формы: педагогическое наблюдение, опрос, открытые занятия, работа по карточкам, дидактические игры, тест, тестовые задания, зачет, соревнования, турниры.

Шкала оценок разделена на 19 градаций: 9 гыпов и 9 данов.

- 9 гып – белый пояс;
- 1 гып – белый пояс с желтой полоской;
- 8 гып – желтый пояс;
- 7 гып – желтый пояс с зеленой полоской;
- 6 гып – зеленый пояс;
- 5 гып – зеленый пояс с синей полоской;
- 4 гып - синий пояс;
- 3 гып – синий пояс с красной полоской;
- 2 гып – красный пояс;
- 1 гып – красный пояс с черной полоской

Содержание аттестации учащихся I год обучения.

Аттестация на соответствие требованиям желтого пояса

- Аттестация учащихся по темам первого года обучения.
- Знакомство с требованиями трех уровней сложности по физической подготовке, гибкости, технической подготовке, спарринговой технике.
- Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояс» «10 гып – белый пояс»; «9 гып-белый пояс с желтой полоской»; «8 гып – желтый пояс».
- Аттестация на соответствие требованиям желтого пояса.

Аттестация учащихся I года.

Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояс»
Уровень сложности «10 гып- белый пояс»

	Гибкость	Физическая подготовка	Техническая подготовка	Спаринговая
1	Шпагат(продольный, поперечный)	Демонстрация выполнения	«Круг ученика»	Трех шаговый спарринг
2	Подвижность в плечевом суставе.	Количество отжиманий- 15	Саджу Чируги	-
3	Подвижность позвоночного столба (мостик)	Поднимание туловища лежа на спине -20	Саджу Макки	-
4	Подвижность в коленных суставах	Количество приседаний -30		-

**Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса»
Уровень сложности « 9 гып- белый пояс с желтой полосой»**

	Гибкость	Физическая подготовка	Техническая подготовка	Спаринговая
1	Шпагат (продольный, поперечный)	Демонстрация выполнения	«Круг ученика»	Трех шаговый спарринг
2	Подвижность в плечевом суставе	Количество отжиманий- 20	Саджу Чируги	
3	Подвижность позвоночного столба (мостик)	Поднимание туловища лежа на спине -25	Саджу Макки	
4	Подвижность в коленных суставах	Количество приседаний -35	Туль «Чон-Джи»	

**Аттестация на соответствие требованиям желтого пояса.
Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса».
Уровень сложности «8 гып – желтый пояс»**

	Гибкость	Физическая подготовка	Техническая подготовка	Спаринговая
1	Шпагат (продольный, поперечный)	Демонстрация выполнения	«Круг ученика»	Трех шаговый спарринг
2	Подвижность в плечевом суставе	Количество отжиманий- 25	Саджу Чируги	Двух шаговый спарринг
3	Подвижность позвоночного столба (мостик)	Поднимание туловища лежа на спине -30	Саджу Макки	
4	Подвижность в коленных суставах	Количество приседаний -40	Туль «Чон-Джи»	

Содержание аттестации учащихся II год обучения.

Аттестация на соответствие требованиям желтого пояса с зеленой полоской.

Содержание:

- Аттестация учащихся по темам второго года обучения.
- Знакомство с требованиями уровня сложности «7 гып- желтый пояс с зеленой полоской»: физическая подготовка (количество отжиманий – 10, количество приседаний – 25, пресс-20), гибкость (шпагат- продольный поперечный показать), техническая подготовка туль «До сан», спаринговая техника одношаговый спарринг.
- Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса».
- Аттестация на соответствие требованиям желтого пояса с зеленой полоской.
- Знакомство с требованиями уровня сложности «6 гып- зеленый пояс»: физическая подготовка (количество отжиманий-15 количество приседаний-30 пресс-30), гибкость, (шпагат –продольный поперечный показать), техническая подготовка туль «Вон-хё», спаринговая техника – трех шаговый спарринг.
- Аттестация на соответствие требованиям зеленого пояса.

- Аттестация на соответствие требованиям зеленому поясу с синей полоской. Знакомство с требованиями уровня сложности «5 гып- зеленый пояс с синей полоской» физическая подготовка: количество отжиманий – 45, количество приседаний – 65, поднятие туловища лежа на спине -50, гибкость (шпагат- продольный поперечный показать), техническая подготовка туль «Юль-Гок», спарринговая техника свободный спарринг.
- Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса».

Аттестация на соответствие требованиям желтый пояс с зеленой полоской
Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса».
Уровень сложности «7 гып – желтый пояс с зеленой полоской»

№ п/п	Гибкость	Физическая подготовка	Техническая подготовка	Спарринговая
1	Шпагат(продольный, поперечный)	Демонстрация выполнения	«Круг ученика»	Трех шаговый спарринг
2	Подвижность в плечевом суставе	Количество отжиманий- 30	Саджу макки	
3	Подвижность позвоночного столба (мостик)	Поднятие туловища лежа на спине -35	Туль «Чон-Джи»	
4	Подвижность в коленных суставах	Количество приседаний -45	Туль «Дан-Гун»	

Аттестация на соответствие требованиям зеленому поясу
Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса».
Уровень сложности «6 гып – зеленый пояс»

№ п/п	Гибкость	Физическая подготовка	Техническая подготовка	Спарринговая
1	Шпагат(продольный, поперечный)	Демонстрация выполнения	«Круг ученика»	Трех шаговый спарринг
2	Подвижность в плечевом суставе	Количество отжиманий- 35	Саджу Чируги	Двух шаговый спарринг
3	Подвижность позвоночного столба (мостик)	Поднятие туловища лежа на спине -40	Саджу макки	
4	Подвижность в коленных суставах	Количество приседаний -50	Туль «Чон-Джи»	

**Аттестация на соответствие требованиям зеленый пояс с синей полоской
Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса».
Уровень сложности «5 гып – зеленый пояс с синей полоской**

	Гибкость	Физическая подготовка	Техническая подготовка	Спарринговая
1	Шпагат (продольный, поперечный)	Демонстрация выполнения	«Круг ученика»	Трех шаговый спарринг
2	Подвижность в плечевом суставе	Количество приседаний – 45	Саджу Чируги	Двух шаговый спарринг
3	Подвижность позвоночного столба (мостик)	Поднимание туловища лежа на спине – 50	Саджу макки	
4	Подвижность в коленных суставах	Количество приседаний – 60	Туль «Чон-Джи»	
5			Туль «Дан-Гун»	
6			Туль «До-Сан»	Одношаговый спарринг
7			Туль «Вон-хё»	Полусвободный спарринг
8			Туль «Юль-Гок»	Свободный спарринг

Содержание аттестации учащихся III год обучения.

Аттестация на соответствие требованиям синий пояс.

Содержание:

- Аттестация учащихся по темам третьего года обучения.
- Аттестация на соответствие требованиям синего пояса. Знакомство с требованиями определенного уровня сложности «4 гып – синий пояс»: физическая подготовка (количество отжиманий-55, количество приседаний-75, поднимание туловища лежа на спине-50), гибкость, (шпагат-продольный поперечный показать), техническая подготовка туль «Вон-хё», спарринговая техника – свободный спарринг.
- Аттестация на соответствие требованиям синего пояса. Знакомство с требованиями уровня сложности «4 гып – синий пояс»: физическая подготовка, гибкость, техническая подготовка, спарринговая техника.

**Аттестация на соответствие требованиям синий пояс
Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса».
Уровень сложности «4 гып – синий пояс»**

	Гибкость	Физическая подготовка	Техническая подготовка	Спарринговая
1	Шпагат (продольный, поперечный)	Демонстрация выполнения	«Круг ученика»	Трех шаговый спарринг
2	Подвижность в плечевом суставе	Количество приседаний – 55	Саджу Чируги	Двух шаговый спарринг
3	Подвижность позвоночного столба (мостик)	Поднимание туловища лежа на спине – 65	Саджу макки	
4	Подвижность в коленных суставах	Количество приседаний -70	Туль «Чон-Джи»	
5				Трех шаговый спарринг
6			Туль «До-Сан»	
7			Туль «Вон-хё»	Плусвободный спарринг
8			Туль «Юль-Гок»	Свободный спарринг
9			Туль «Чун-Гун»	

Оценочные материалы

№ п.п.	Раздел / Темы	Вид контроля	Дата проведения	Форма диагностики, оценочных средств, название
1 год обучения				
1	Вводное занятие	диагностика	Сентябрь	Тест «здоровый образ жизни» Отправка скриншот результатов (ответы на вопрос) в группу WhatsApp https://newsomsk.ru/class/news/78053-test_chno_v_znaete_o_txeqvondo/
2	Спорт в жизни человека	Текущий контроль	Ноябрь	зачет по разделу «Шпагат(продольный, поперечный)» Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp https://newsomsk.ru/class/news/78053-test_chno_v_znaete_o_txeqvondo/
3	Основа тхэквондо. Легкоатлетические строевые упражнения.	Текущий контроль	Декабрь	Зачет по разделу «Особенности выполнения строевых упражнений» Видеоконференция через приложение Zoom https://newsomsk.ru/class/news/78053-test_chno_v_znaete_o_txeqvondo/
4	Технико-	Текущий	Январь	Зачет по разделу

	тактическая подготовка. Акробатические упражнения	контроль		Саджу Чируги Видеоконференция через приложение Zoom https://newsomsk.ru/class/news/78053-test_chno_v_znaete_o_txeqvondo/
5	Действия и передвижения спортсмена по даянге. Действия нападения и обороны.	Текущий контроль	Март	Зачет по разделу Саджу Макки Выполнение заданий онлайн через приложение Zoom https://newsomsk.ru/class/news/78053-test_chno_v_znaete_o_txeqvondo/
6	Специальная физическая подготовка. Удары и защита. Техника и тактика ведение боя	Промежуточная аттестация	Апрель	Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса» «10 гып – белый пояс»; «9 гып- белый пояс с желтой полоской »; «8 гып – желтый пояс». Видеоконференция через приложение Zoom Отправка видеоролика в группу WhatsApp
2 год обучения				
6	Вводное занятие	диагностика	Сентябрь	Тест «Особенности Восточного боевого искусства» https://newsomsk.ru/class/news/78053-test_chno_v_znaete_o_txeqvondo/
7	Спорт в жизни человека. Спортивные достижения РФ и РТ	Текущий контроль	Ноябрь	Зачет «Подвижность в плечевом суставе» https://newsomsk.ru/class/news/78053-test_chno_v_znaete_o_txeqvondo/ Отправка основных тезисов в группу WhatsApp
8	Тхэквондо и здоровый образ жизни	Текущий контроль	Январь	Зачет по теме «Особенности организации и проведения спаррингов», Трехшаговый спарринг. Отправка скриншот результатов (ответы на вопрос) в группу WhatsApp
9	Технико – тактическое мастерство	Текущий контроль	Март	Зачет по разделу «требования уровня сложности «7 гып- желтый пояс с зеленой полоской» физическая подготовка(количество отжиманий – 10, количество приседаний – 25, пресс-20), гибкость (шпагат- продольный поперечный показать), техническая подготовка туль «До сан»,спарринговая техника одношаговый спарринг. Отправка видеоролика в группу WhatsApp
10	Действия и передвижения тхэквондиста	Промежуточный контроль	Апрель	Аттестация на соответствие требованиям зеленого пояса с синей полоской. Знакомство с требованиями уровня сложности «5

				<p>гип- зеленый пояс с синей полоской» физическая подготовка: количество отжиманий – 45, количество приседаний – 65, поднимание туловища лежа на спине -50, гибкость (шпагат- продольный поперечный показать), техническая подготовка туль «Юль- Гок», спарринговая техника свободный спарринг.</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=hO24.</p> <p>Отправка видеоролика в группу WhatsApp</p>
11	Техника и тактика ведение боя	Промежуточный контроль	Апрель – май	<p>Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояса».</p> <p>Видеоконференция через приложение Zoom</p> <p>Отправка видеоролика в группу WhatsApp</p>

№ п.п.	Раздел / Темы	Вид контроля	Дата проведения	Форма диагностики, оценочных средств, название
3 год обучения				
1	Вводное занятие	диагностика	Сентябрь	<p>Трехшаговый спарринг</p> <p>https://newsomsk.ru/class/news/78053-test-cto-v-znaete-o-txekvondo/</p> <p>Отправка скриншот результатов (ответы на вопрос) в группу WhatsApp</p>
2	Спорт в жизни человека	Текущий контроль	Ноябрь	<p>Техника выполнения Саджу Чируги</p> <p>https://newsomsk.ru/class/news/78053-test-cto-v-znaete-o-txekvondo/</p> <p>Отправка скриншот результатов (ответы на вопрос) в группу WhatsApp</p>
3	Основа тхэквондо. Легкоатлетические строевые упражнения.	Текущий контроль	Декабрь	<p>Двух шаговый спарринг. Техника выполнения Саджу макки</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=hO24.</p> <p>Отправка основных тезисов в группу WhatsApp</p>
4	Технико- тактическая подготовка. Акробатические упражнения	Текущий контроль	Январь	<p>Одношаговый спарринг. Выполнение техники Туль «Чон-Джи»</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=jJR0</p> <p>Отправка видеоролика в группу WhatsApp</p>
5	Действия и передвижения спортсмена по даянге. Действия нападения	Текущий контроль	Март	<p>Одношаговый спарринг. Выполнение техники Туль «До-Сан»</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=NhY</p> <p>Отправка видеоролика в группу</p>

	и обороны.			WhatsApp
6	Специальная физическая подготовка. Удары и защита. Техника и тактика ведения боя	Промежуточная аттестация	Апрель	Аттестация на соответствие требованиям синего пояса. Знакомство с требованиями уровня сложности «4 гып – синий пояс»: физическая подготовка, гибкость, техническая подготовка, спарринговая техника. https://www.youtube.com/watch?v=hOk Отправка основных тезисов видеоролика в группу WhatsApp
7	Соревновательный спарринг. Тренировочные задания. Судейская практика.	Аттестация по завершении освоения программы	май	Аттестация на соответствие требованиям синего пояса Клубные соревнования «Сдача нормативов на пояс». Уровень сложности «4 гып – синий пояс» https://www.youtube.com/watch?v=hO24 . Видеоконференция через приложение Zoom Отправка видеоролика в группу WhatsApp

Список литературы

1. Программа для учреждений дополнительного образования ТХЭКВОН-ДО (ВТФ)», авторы: Эпов О.Г., Свищёв И.Д., Рослов Д.Н. М., «Физкультура и Спорт», 2010;
2. Шулики Ю.А., Ключников Е.Ю.. Учебник «Тхэквондо ВТФ, теория и методика» для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва, под редакцией доктора педагогических наук, профессора Ю.А. Шулики, кандидата педагогических наук Е.Ю. Ключникова, Ростов-на-Дону, «Феникс», 2011;
3. Попова С. Ю. Учебное пособие «Тхэквон-до для детей», под редакцией Попова С. Ю., Новосибирск, 2015.
4. Тхэквон-до. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва/Ю. А. Шулика [и др.]; худож.-оформ. А. Киричк. — Ростов н/Д: Феникс, 2012. — 800 с.: ил. — (Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте).

Дополнительная литература

1. Бом В. Тхэквондо: Базовые приемы и техника боя: Пер с итал. / В.Бом, С. Фаверо, П. Джаннерини. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004.
2. Бирюков А.В. Тхэквондо: Эффективная боевая система нападения и защиты. – М.: РИПОЛ классик, 2004. – 192 с.
3. Вопросы тактической подготовки в тхэквон-до ИТФ: сб. науч. Ст. РГАФК – М., 2000. – С. 74–83.
4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980
5. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.
6. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. – М.: Физкультура и спорт, 1968. – 128 с.
7. Ким С.Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике/Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 192 с.
8. Константин Гил, Ким Чур Хван. Искусство тхэквон-до. Три ступени. Ступень 1. К голубому поясу. – М.: 1991 – 176с.
9. Лекции Центра организационно-методического обеспечения физического воспитания Московского департамента образования. Лекторы - Цилфидис Л.К., Грибачева М.А.
10. Лях В.И., Зданевич А.А. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М., 2004 – 128с.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М.: Физическая культура и спорт, 1991. – 21 с.
12. Степанов С., Головихин Е., Мезенцев В., Ветров А. Практические основы учебно-тренировочного процесса в каратэ и кикбоксинге. Учебно-образовательная программа. — Владимир, Собор, 2009. — 272 с.
13. Шубский А. Тхэквон-до WTF. Пумзе. – М.: Изд-во Эксмо, 2002. – 208 с.
14. Тактика ведения спарринга в тхэквон-до ИТФ: сб.науч.ст. РГАФК. – М., 2000. – 107 с.
15. Тхэквон-до. Правила соревнований. – М., 2005.

16. Тхэквон-до (ВТФ). Авторская учебная программа для муниципальных образовательных учреждений дополнительного образования детей города Мурманска и Мурманской области. – М., 2004.
17. Цой Хонг Хи. Энциклопедия тхэквон_до. – М.: Международные отношения, 1991. – 765 с. 17. Теория спорта / Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Вища школа. Головное изд_во, 1987. – 424 с.
18. Цой Хонг Хи. Энциклопедия тхэквон_до. – М.: Международные отношения, 1991.–765 с.
19. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. – 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 408 с.

Информационные ресурсы

1. «Добрая дорога к здоровью» авторская программа дополнительного образования по тхэквон-до (дисциплина ГТФ) – <http://www.gtf-ufo.ru/program/>
2. Добрая дорога к здоровью тхэквон-до 5-11 – <http://www.gtfufo.ru/2009/12/08/dobraja-doroga-k-zdorovju-tkhjekvondo-5.html>
3. Энциклопедия тхэквон-до в 15 томах – <http://www.taekwon-do.ru/content/news/4222/>
4. Информационный портал СПОРТСПРАВКА - <http://www.sportspravka.com/main.mhtml?Part=334&PubID=5083>
5. Тхэквон-до. Теория и методика. Том.1. Спортивное единоборство (fb2)- <http://lib.rus.ec/b/167731/read>
6. История зарождения корейского боевого искусства – тхэквон-до. <http://osoznanie.org/1326-istoriya-zarozhdeniya-koreyskogo-boevogo-iskusstva-thekvondo.html>
7. Программно-методическое обеспечение физического воспитания студентов ВУЗов на основе оздоровительного потенциала тхэквондо – часть 2 – <http://www.pandia.ru/383260/>
8. Последовательность поясов и их значение <http://www.v8mag.ru/section312/subsection258/article1642.php>
9. Аттестационные нормативы всероссийской федерации тхэквон-до ИТФ- <http://www.v8mag.ru/section310/subsection272/article2316.php>
10. Википедия, свободная энциклопедию, <http://ru.wikipedia.org/wiki/Тхэквондо>
11. Техника Тхэквон-до - http://stas-sporttaekwondo.blogspot.com/p/blog-page_1872.html
12. Лучшие бои. Олимпийское тхэквон-до. – http://stas-sporttaekwondo.blogspot.com/p/blog-page_3420.html

Описание общей методики работы.

Особенности занятий. Занятия по тхэквон-до включают в себя теоретическую, общую физическую и техническую подготовку, организацию соревновательной деятельности. Теоретическая подготовка учащихся рассматривает вопросы, связанные с содержанием тхэквон-до как спортивно-педагогической дисциплины, предмета познания и практической деятельности. Изучаются потенциальные возможности тхэквон-до в подготовке к здоровому образу жизни, к учебной, трудовой деятельности и воинской службе.

Общая физическая подготовка (ОФП). ОФП включает в себя упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию обучающихся, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию специальных физических качеств: силы, скорости, гибкости, выносливости.

Техническая подготовка. Техника тхэквон-до – это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит. Техническая подготовка включает в себя изучение атакующих и защитных техник, блоков руками, ногами, техники перемещений, ударов ногами и руками, технических навыков самообороны. Техническая подготовка направлена на создание целостного представления о поединке и об основных тактических приемах. Формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы, а так же воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям, с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

Судейская практика. Судейская практика предполагает освоение учащимися некоторых навыков учебной работы и навыков судейства соревнований.

Соревновательная деятельность. Программой предусматривается участие в соревнованиях разного уровня: городских, республиканских, региональных, федеральных, российских, международных.

Успешной реализации программного материала способствует использование общепедагогических и специальных методов обучения в основе, которых лежит способ организации занятия.

Общепедагогические методы обучения:

- словесные методы: устное изложение, беседа, объяснение, опрос, указания, поощрение;
- наглядные методы: наблюдение, демонстрация педагогом, выполнение движений (упражнений);
- практические методы: методы наглядного воздействия (выполнение тренировочных упражнений равномерным, переменным, повторным, интервальным, круговым способом), метод непосредственной наглядности (показ упражнений педагогом или одним из занимающихся), метод опосредованной наглядности (видеофильм, рисунки, схемы, пособия), самостоятельная работа, упражнений, отработка движений. В составе практических методов изучения тем, предусмотренных программой, используются такие, как выезды для участия в соревнованиях, аттестации, семинарах и учебно-тренировочных сборах.
- метод формирования физической культуры личности (игровой, соревновательный);
- метод тактической и психологической подготовки к соревнованиям.

Специальные методы обучения:

- метод строго регламентированного упражнения, из которого выделяются методы обучения двигательным действиям:
 - целостный метод (позволяет разучивать структурно несложные движения, как бег, прыжки, ОРУ, метод подводящих упражнений);
 - расчленено-конструктивный метод – обучение двигательного действия, разделяя на отдельные фазы с поочередным разучиванием и последующим соединением в единое целое;
- методы воспитания физических качеств:
 - круговой метод,
 - игровой метод (использование упражнений в игровой форме, выполнение заданий в условиях постоянного и случайного изменения ситуации, противодействия и взаимодействия партнеров. Комплексное совершенствование физических и психических способностей человека.
 - соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).
- метод направленного прочувствования двигательного действия (выполнение упражнений в замедленном темпе, фиксация положений тела в отдельные моменты двигательного действия).
- метод последовательного овладения составными частями целостных движений и метод расчленения используются в целях усвоения отдельных элементов упражнений или усвоения сложных элементов. Использование метода регулирования физической нагрузки позволяет изменять характер и степень воздействия упражнений на ребенка: варьировать физическую нагрузку путем изменения темпа, амплитуды движений, количества повторений.
- метод многократного выполнения движений используется с целью развития скоростных способностей используются;
- контрастный (вариативный) метод предполагает чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, обычных и облегченных условиях.
- сенсорный метод. Используется для развития способности управления быстротой реакции на основе совершенствования точности восприятия времени, улучшения компонента двигательной реакции;
- метод развития быстроты одиночного движения и частоты движений совершенствует способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные акты;
- методы точного воспроизведения эталонных пространственных характеристик в стандартных условиях: точное воспроизведение определенного положения тела, формы, амплитуды и направления движения;
- метод точности варьирования параметров в строго заданных пространственных границах;
- метод балансирования и сохранения позы тела в статических положениях, в перемещении, в условиях дополнительных помех;
- метод реализации, предполагающий совершенствование умений и навыков учащихся путем постепенного перехода от конкретных, простых движений, хорошо освоенных и легко выполняемых, к более сложным;
- метод непрерывного усложнения изучаемых элементов, движений и упражнений и повышения требований к их выполнению. Специальный подбор адаптированных

упражнений дает возможность варьирования способов их выполнения, создает оптимальные условия для совершенствования необходимых двигательных умений и навыков, техники выполнения движений;

- методы максимальных усилий, повторных непредельных усилий – выполнение нескольких подходов упражнений, силовых комплексов. Используется для развития силовых способностей, развитие силы различных мышечных групп;
- метод непрерывного и прерывного упражнения, интервальный и круговой методы, метод изометрических усилий используются при выполнении упражнений силового характера.

Для спортивных единоборств характерно как индивидуальный метод обучения новым элементам и приемам тхэквон-до или освоения новых физических упражнений для общей физической подготовке, так и групповой. При групповом методе обучения вырабатывается соответствующий эмоциональный соревновательный фон, стимулирующий повышенную работоспособность.

Система поясов является постоянным процессом совершенствования учащихся, в виде учёбы и тренировок от первого ученического разряда до высшего мастерского звания. Даны в тхэквон-до, присваиваются после того, как учащийся подтвердил своё мастерство, выдержав соответствующие испытания. Пояс означает непрерывную работу по развитию личности не только в искусстве тхэквон-до, но и целом комплексе других качеств. Он демонстрирует необходимую психологическую зрелость, внутреннюю стабильность, уверенность в себе и позитивное мышление по отношению к результату экзамена. Поэтому пояс означает развитие не только в техническом отношении, но и знание, и применение определённых техник. Присуждённые ученические и мастерские степени сохраняются пожизненно.

Содержание программы определяет использование **педагогических технологий**: технологии дифференцированного обучения, здоровьесберегающих, информационных, компьютерных технологий.

Технология дифференцированного обучения предполагает организацию работы с группами учащихся, объединённых по определенным признакам: по уровню сформированности ЗУН, способностям и физическим возможностям. Для создания более комфортных условий в обучении, учащимся предлагаются разноуровневые задания.

Дифференциация работы может быть:

- по степени самостоятельности учащихся. Учебные задания для разных групп учащихся: работа под руководством педагога, частично самостоятельная работа, самостоятельная работа.

- по характеру помощи учащимся со стороны педагога. Использование вспомогательных заданий: наводящие вопросы, образец выполнения задания, инструкции, наглядные опоры, дополнительная конкретизация задания: разъяснение отдельных этапов выполнения, указание на какую-нибудь существенную деталь, особенность; вспомогательные вопросы, прямые или косвенные, указания по выполнению задания; алгоритм выполнения задания; начало или частичное выполнение задания.

- по уровню творчества. Репродуктивные задания: воспроизведение знаний и их применение в привычной ситуации, работа по образцу. Продуктивные задания: применение знаний в измененной или новой, незнакомой ситуации, осуществление более сложных мыслительных действий, нестандартные задания.

- по уровню сложности. Данный способ дифференциации предполагает виды заданий для наиболее подготовленных учащихся: усложнение материала; увеличение объёма изучаемого материала (увеличение количества заданий, самостоятельная работа по углубленному изучению); выполнение операции сравнения в дополнение к основному заданию; использование обратного задания.

Использование *здоровьесберегающих технологий* обеспечивает учащимся возможность сохранения здоровья за период обучения. Здоровьесберегающие технологии основываются на элементах дыхательной гимнастики, применении специальных методов физического воспитания, регулирующих физическую нагрузку учащихся. Проводятся беседы с детьми, формирующие основы культуры здоровья и здорового образа жизни на темы: о правильном питании, соблюдении режима дня, режиме питания, гигиене тела и одежды, закаливающих процедурах. Комплексы общефизических упражнений направлены на сохранение и укрепление здоровья учащихся. Предусмотрено проведение занятий и спортивных мероприятий на свежем воздухе.

Информационные и компьютерные технологии. Доступ к большим объемам информации стимулирует познавательный интерес учащихся, расширяет кругозор, позволяет глубже усвоить темы, обеспечить качественную наглядность. Содержание деятельности по использованию ИКТ: тематические презентации, обучающие видеоролики, организация самостоятельной работы по изучению энциклопедий, исторических источников, поиск информации в сети Интернет. Применение в образовательном процессе ИКТ способствует развитию познавательных навыков учащихся, умения ориентироваться в информационном пространстве, активизации личностной позиции учащихся, приобретению дополнительных знаний и умений, освоению способов самостоятельной или коллективной деятельности. Учащиеся учатся анализировать, обобщать, делать вывод, создаются ситуации, в которых происходит формирование и проявление ключевых компетентностей учащихся.

**Методическое, дидактическое и материально-техническое
обеспечение реализации программы
1 год обучения**

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Материально – техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Занятия по общефизической подготовке	Учебное занятие, практическое занятие, ролевая игра	Беседа, рассказ, объяснительно-иллюстративный, презентация, метод радужных ожиданий, педагогическое наблюдение	Таблицы, правила поведения, нормы ГТО, схемы, инструктажи по ТБ.	Скакалки, канат, турник, мячи, спортивные лавки.	Опрос, работа по карточкам, фиксирование результатов в дневник юного спортсмена.
Теоретический аспект занятий тхэквон-до	Лекции, семинары, учебное занятие,	Объяснительно-иллюстративный: показ действий способов и	Карточки, иллюстрации, таблицы, плакаты,	Лапы, перчатки, макивара	Самостоятельная творческая работа

	практическое занятие, ролевая игра	приемов, схем, самостоятельная работа, методы закрепления материала	схемы. Учебные презентации «Основы тхэквон-до»		
Практические занятия: техническая подготовка	Учебное занятие, практическое занятие, ролевая игра	объяснительно-иллюстративный показ действий схем, практическая работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Видео-уроки «Тхэквон-до образ жизни» Карточки, схемы основных стоек, схемы базовых передвижений.	Гимнастические коврики, DVD диск, DVD проигрыватель	Опрос, работа по карточкам, тест, дидактическая игра, самостоятельная работа
Основы анатомии человека	Учебное занятие, практическое занятие, ролевая игра	Самостоятельная работа, практическая работа, методы закрепления материала, методы проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся.	Карточки кости, мышцы, иллюстрации стоек, дидактическая игра	Магнитофон, видеоманитонфон, CD диски, DVD диск, коврики, видеозапись	Опрос, работа по карточкам, тестовое задание, дидактическая игра, самостоятельная работа
Формирование здорового образа жизни	Учебное занятие, практическое занятие, ролевая игра.	Объяснительно-иллюстративный : показ действий способов и приемов, схем, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Информационные ресурсы сайты www.itf-tatarstan.ru , www.itf-russia.ru Дидактическая игра «Лото».	Магнитофон, CD диски, ноутбук, интернет	Опрос, работа по карточкам, тестовое задание, дидактическая игра, самостоятельная работа
Духовно-нравственные основы культуры личности	Игровая программа, конкурсная программа, викторина	Объяснительно-иллюстративный : показ действий способов и приемов, схем, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Дидактические карточки	Гимнастические коврики, магнитофон, CD диски, ноутбук	Педагогическое наблюдение, рефлексия совместной деятельности
Подвижные игры	Игры спортивные, народные игры, дидактические игры	работа в группах.	Презентация «Алкоголь, табакокурение, наркотики»	Мультимедийное оборудование, мяч, скакалка, гимнастические коврики,	Педагогическое наблюдение, рефлексия совместной деятельности

				магнитофон, CD диски	
Занятия спаринговые	Учебное занятие, практическое занятие, ролевая игра, семинары	Практическая, самостоятельная работа, работа в группах, работа в парах, учебный турнир.	Информационные ресурсы сайты Лучшие бои http://stas-sporttaekwondo.blogspot.ru/p/blog-page_3420.html Иллюстрации спарринговой техники.	Интернет ноутбук	Опрос, работа по карточкам, фиксирование результатов в дневник юного спортсмена.
Промежуточная аттестация	Тестовое задание, групповой тест,.	Самостоятельная практическая работа, самооценка, оценка.	Тестовые задания Портфолио учащихся.	Мультимедийное оборудование	Тестовое задание, тест,

**Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы
II год обучения**

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Материально – техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Теоретический аспект занятий тхэквон-до	Лекции, семинары, учебное занятие, практическое занятие, ролевая игра	Объяснительно-иллюстративный : показ действий способов и приемов, схем, практическая работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Карточки, иллюстрации, таблицы, плакаты, схемы. Учебные презентации «Основы тхэквон-до»	Лапы, перчатки, макивара	Самостоятельная работа
Практические занятия: техническая подготовка	Учебное занятие, практическое занятие	объяснительно-иллюстративный показ действий способов и приемов схем, практическая работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Видео-уроки «Тхэквон-до образ жизни» Карточки, схемы основных стоек, схемы базовых передвижений.	Гимнастические коврики, DVD диск, DVD проигрыватель	Опрос, работа по карточкам, тест, дидактическая игра, самостоятельная работа
Основы анатомии	Учебное занятие,	Самостоятельная работа,	Карточки кости, мышцы,	Магнитофон, видеоманито	Опрос, работа по

человека	практическое занятие	практическая работа, методы закрепления материала, методы проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся.	иллюстрации стоек, дидактическая игра «Угадайка»,	фон, CD диски, DVD диск, коврики, видеозапись	карточкам, тестовое задание, дидактическая игра, самостоятельная работа
Формирование здорового образа жизни	Учебное занятие, практическое занятие	Объяснительно-иллюстративный : показ действий способов и приемов, схем, практическая работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Информационные ресурсы сайты www.itf-tatarstan.ru , www.itf-russia.ru	Магнитофон, CD диски, ноутбук, интернет	Опрос, работа по карточкам, тестовое задание, дидактическая игра, самостоятельная работа
Духовно-нравственные основы культуры личности	Игровая программа, конкурсная программа, викторина	Объяснительно-иллюстративный : показ действий способов и приемов схем, практическая работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Дидактические карточки	Гимнастические коврики, магнитофон, CD диски, ноутбук	Педагогическое наблюдение, рефлексия совместной деятельности
Подвижные игры	Игры спортивные, народные игры, дидактические игры	работа в группах.	Презентация «Алкоголь, табакокурение, наркотики»	Мультимедийное оборудование, мяч, скакалка, гимнастические коврики, магнитофон, CD диски	Педагогическое наблюдение, рефлексия совместной деятельности
Занятия спарринговые	Учебное занятие, практическое занятие	Практическая, самостоятельная работа, работа в группах, работа в парах, учебный турнир.	Информационные ресурсы сайты Лучшие бои http://stas-sporttaekwondo.blogspot.ru/p/blog-page_3420.html Иллюстрации спарринговой техники.	Интернет ноутбук	Опрос, работа по карточкам, фиксирование результатов в дневник юного спортсмена.

Промежуточная аттестация	Тестовое задание, групповой тест,	Самостоятельная практическая работа, самооценка, оценка.	Тестовые задания Портфолио учащихся.	Мультимедийное оборудование	Тестовое задание, тест,
--------------------------	-----------------------------------	--	---	-----------------------------	-------------------------

**Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы
III год обучения**

Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал	Материально – техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
Общефизическая подготовка обучающихся	Лекции, семинары, учебное занятие, практическое занятие, ролевая игра	Объяснительно-иллюстративный : показ действий способов и приемов, схем, практическая работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Карточки, иллюстрации, таблицы, плакаты, схемы. Учебные презентации «Основы тээквон-до»	Лапы, перчатки, макивара	Самостоятельная работа
Специальная физическая подготовка обучающихся	Учебное занятие, практическое занятие	объяснительно-иллюстративный показ действий способов и приемов, схем, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Видео-уроки «Тхэквон-до образ жизни» Карточки, схемы основных стоек, схемы базовых передвижений.	Гимнастические коврики, DVD диск, DVD проигрыватель	Опрос, работа по карточкам, тест, дидактическая игра, самостоятельная работа
Теоретический аспект занятий тхэквон-до	Учебное занятие, практическое занятие	Самостоятельная работа, практическая работа, методы закрепления материала, методы проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся.	Карточки кости, мышцы, иллюстрации стоек, дидактическая игра «Угадайка»,	Магнитофон, видеоманитофон, CD диски, DVD диск, коврики, видеозапись	Опрос, работа по карточкам, тестовое задание, дидактическая игра, самостоятельная работа
Практические занятия	Учебное занятие, практическое занятие	Объяснительно-иллюстративный : показ действий способов и приемов, схем, практическая	Информационные ресурсы сайты www.itf-tatarstan.ru , www.itf-russia.ru	Магнитофон, CD диски, ноутбук, интернет	Опрос, работа по карточкам, тестовое задание, дидактическая

		работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала			ая игра, самостоятельная работа
Основы физиологии и человека	Игровая программа, конкурсная программа, викторина	Объяснительно-иллюстративный : показ действий способов и приемов, схем, практическая работа, самостоятельная работа, методы закрепления материала	Дидактические карточки	Гимнастические коврики, магнитофон, CD диски, ноутбук	Педагогическое наблюдение, рефлексия совместной деятельности
Здоровье сбережение	Игры спортивные, народные игры, дидактические игры	работа в группах.	Презентация «Алкоголь, табакокурение, наркотики»	Мультимедийное оборудование, мяч, скакалка, гимнастические коврики, магнитофон, CD диски	Педагогическое наблюдение, рефлексия совместной деятельности
Духовно нравственные основы культуры личности	Учебное занятие, практическое занятие	Практическая, самостоятельная работа, работа в группах, работа в парах, учебный турнир.	Информационные ресурсы сайты Лучшие бои http://stas-sporttaekwondo.blogspot.ru/page_3420.html Иллюстрации спарринговой техники.	Интернет ноутбук	Опрос, работа по карточкам, фиксирование результатов в дневник юного спортсмена.
Аттестация по завершению освоения программы	Тестовое задание, групповой тест,	Самостоятельная практическая работа, самооценка, оценка.	Тестовые задания Портфолио учащихся.	Мультимедийное оборудование	Тестовое задание, тест,

Приложение 2.

План воспитательной работы

Месяц	Мероприятие	Участники
Октябрь	Конкурс фотографий "Взгляд тхэквондиста"	Второй, третий год обучения
Ноябрь	Просмотр художественных фильмов из серии «Герои спорта». Обсуждение.	Учащиеся объединения
Сентябрь, Февраль	Встречи с интересными людьми: Призерами Чемпионата России, Заслуженными работниками физической культуры и спорта, спортивными медиками, каскадерами.	Учащиеся объединения
Октябрь	Организация турнира по шахматам и шашкам.	Первый год обучения
Апрель	Интеллектуальные игры	Второй, третий год обучения
Май	Организация соревнований в лапту.	Второй, третий год обучения
Январь	Взятие снежного городка	Учащиеся объединения
ежемесячно	Просмотр видеороликов с финальных соревнований в рамках Олимпиады по тхэквон-до	Учащиеся объединения
Ноябрь, февраль, май	Тренинговые занятия по подготовке к соревнованиям	По возрастам.
Октябрь, декабрь, февраль, апрель.	Клубные соревнования	Учащиеся объединения
Май	Тропа здоровья.	Учащиеся объединения
Май	Итоговое занятие для детей и родителей.	В группах по возрастам.
Июнь	Летние лагерные сборы «Фортуна»	Учащиеся объединения

План работы с родителями

Месяц	Мероприятие	Участники
Сентябрь	Родительское собрание для родителей детей первого года обучения	Родители
Октябрь	Групповые консультации	Родители
Ноябрь	Открытое занятие для родителей.	Учащиеся и родители
Декабрь	Встречи с практикующим массажистом «Система профилактики травматизма»	Учащиеся и родители
Январь	Открытое занятие для родителей.	Учащиеся и родители
Март	Родительское собрание для детей и родителей участников выездных соревнований.	Учащиеся и родители
Апрель	Индивидуальные консультации для родителей.	Родители
Май	Итоговое занятие для детей и родителей.	В группах по возрастам.