

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОЗДОКСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

Принята
педагогическим
советом

Протокол № 7
от «30» 08 2023.

Утверждена

Приказ № 67

От «30» 08 2023.



Директор МБУДО
Моздокский ЦДТ
Л.А. Алавердова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ТХЭКВОНДО ИТФ

I уровень (базовый)

Срок обучения – 3 года

Возраст обучающихся 7-11 лет

Разработчик
Журавлёв Алексей Александрович
Педагог дополнительного
образования

г. Моздок
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по тхэквондо ИТФ подготовлена с учетом нормативноправовых основ, регулирующих деятельность спортивных секции в системе Министерства образования Российской Федерации, результатов обобщения многолетнего опыта тренеров и анализа данных научных исследований в теории и технологии тренировки тхэквондо ИТФ.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат программы: мальчики и девочки от 7 до 11 лет.

Актуальность программы.

Программа регламентирует тренировку юных тхэквондистов на основных возрастных этапах спортивной подготовки, позволяя организовывать тренировочный процесс, укреплять состояние здоровья и повышать уровень физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями. Через занятия формировать устойчивую мотивацию и вызывать постоянный интерес к занятиям тхэквондо у детей и подростков, заполняя их свободное от общеобразовательной учебы время, одновременно развивая двигательные качества и повышая интеллектуальные способности занимающихся.

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уже существующих является учёт нововведений в правила соревнований; результатов их воздействия на соревновательную деятельность спортсменов; меньшее количество часов на подготовку тхэквондистов в сравнении с программой спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Педагогическая целесообразность программы заключается не только в создании оптимальных условий для формирования культуры здорового образа жизни через образовательную и физкультурно-оздоровительную деятельность, но и включение детей в разные виды деятельности, раскрытие творческого потенциала ребенка, развитие организационных способностей, развитие и совершенствование интеллектуальных способностей детей.

Уровень освоения программы: базовый.

Язык реализации программы. Обучение по программе проводится на русском языке в соответствии со ст. 14 ФЗ 273 и Уставом МБУДО Моздокского ЦДТ.

Целью данной программы - укреплять состояние здоровья и повышать уровень физических и психологических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями, основываясь на методах применяемых в Тхэквондо. Освоение и выполнение разрядных требований нормативов от III юношеского до I юношеского спортивного разряда. В технической подготовки Освоение и выполнение разрядных требований нормативов аттестации с 10 по 7 гып Тхэквондо ИТФ.

Задачи

В обучении – осуществлять ориентацию тренировочной деятельности тхэквондистов на ускорение овладения техникой и тактикой ведения поединков.

В развитии – развить устойчивую мотивацию и вызывать постоянный интерес к занятиям тхэквондо у детей и подростков, заполняя их свободное от общеобразовательной учёбы время, одновременно развивая двигательные качества и повышая интеллектуальные способности занимающихся.

В воспитании – воспитать личностные и психологические качества занимающихся, их подведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики.

Организационная форма занятий: групповая и индивидуально-групповая.

Категория обучающихся: В группу принимаются все желающие девочки без отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья. Поэтапное освоение программы осуществляется с учётом возрастных и психофизических возможностей детей. Справка от врача обязательна.

Форма реализации: очная

Срок реализация программы: 3 года.

Объём программы :1296 часов

от 144 часов до 360 часов в год

1 год - 144

2 год - 216

3 год - 216

Режим и наполняемость учебных групп объединения «Тхэквондо ИТФ»

Год обучения	Возраст	Классификация программы		Количество часов		Количество занятий в неделю	Количество человек
		Спортивный уровень (спортивный разряд)	Технический уровень (гып)	В неделю	В год		
1	7-9 лет	III юнош.	10-9	4	144	2	15-20
2	8-10 лет	II юнош.	8	6	216	3	12-18
3	9-11 лет	I юнош.	7	6	216	3	12-15

Методы обучения: словесные, наглядные, практические

Основными средствами, методами и формами базовой подготовки тхэквондистов 7-11 лет являются:

Основные средства тренировки:

- строевые и порядковые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- специальные подводящие упражнения;
- имитационные упражнения;
- разновидности прыжков и прыжковые упражнения;
- основные упражнения из арсенала тхэквондо (тули, спарринговая техника, специальные имитационные упражнения тхэквондиста, способы передвижения по даянг и маневрирования);

К дополнительным относят:

- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах).

Методы тренировки. В тхэквондо применяются следующие методы тренировки:

- Равномерный метод тренировки
- Переменный метод тренировки
- Повторный метод

- Повторно-интервальный
- Игровой метод

СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП
1,2,3 года обучения

№ п/п	Тема	Теория			Практика			Всего часов		
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й
1	Психологическая Подготовка	2	2	2				2	2	2
2	Теоретическая Подготовка	8	10	10				8	10	10
3	Общая и специально физическая подготовка				54	54	54	54	54	54
4	Техническая Подготовка				58	100	100	58	100	100
5	Техноко - тактическая подготовка				18	46	46	18	46	46
6	Контрольные нормативы по ОФП и СФП				2	2	2	2	2	2
7	Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления				2	2	2	2	2	2
	Итого:	10	12	12	134	204	204	144	216	216

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Раздел программы, тема				Форма аттестации, контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие (правила по технике безопасности).	1	1		Творческое задание
	Психологическая подготовка	2	2		
1.1	Морально-этические и нравственные нормы поведения юных тхэквондистов	2	2		Творческое задание
2	Теоретическая подготовка	8	8		
	Беседы	8	8		
2.1	Беседа о технике безопасности и правилах поведения в спортивных помещениях	1	1		Опрос

2.2	Беседа о предупреждении травматизма на занятиях Тхэквондо ИТФ	2	1	1	Опрос
2.3	Возникновение и развитие тхэквондо в Корее	1	1		Опрос
2.4	Тхэквондо ИТФ в системе физического воспитания и спорта в России	1	1		Опрос
2.5	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений	1	1		Опрос
2.6	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1		Опрос
2.7	Сведения о физиологических основах спортивной тренировки	1	1		Опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка	54	5	49	
3.1	Координационные способности	7	0,5	6,5	Наблюдение педагога
3.2	Быстрота	7	1	6	Наблюдение педагога
3.3	Скоростно-силовые качества	7	1	6	Наблюдение педагога
3.4	Гибкость	7	0,5	6,5	Наблюдение педагога
3.5	Выносливость	7	0,5	6,5	Наблюдение педагога
3.6	Приёмы нападения и маневрирования	10	1	9	Наблюдение педагога
3.7	Упражнения на снарядах	9	0,5	8,5	Наблюдение педагога
4	Техническая подготовка	58	6,5	51,5	
4.1	Базовая техническая подготовка	12	1	11	Наблюдение педагога
4.2	Основы техники ударов ногами	14	2	12	Наблюдение педагога
4.3	Основы техники ударов руками	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
4.4	Свободная (боевая) стойка	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.5	Изучение средней и дальней дистанции	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.6	Изучение техники передвижения вперед, назад, в сторону	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.7	Изучение техники передвижения по кругу, влево и вправо	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
4.8	Передвижения «Степом»	10	1	9	Наблюдение педагога
5	Технико -тактическая подготовка	18	3	15	
5.1	Индивидуальные занятия	6	1	5	Наблюдение педагога
5.2	Парные упражнения	4	1	3	Наблюдение педагога
5.3	Поединки по заданию	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
5.4	Поединки свободные	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
6	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	2		2	Фиксация результатов
7	Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления	2		2	Портфолио обучающихся
	ИТОГО	144	24,5	119,5	

I год до сентябрь-декабрь

К концу 1 года обучения дети

Будут знать

- 1 Принципы Таэквондо
- 2 ФОРМАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ: ЧОН-ДЖИ ТУЛЬ
- 3 Теория и знание терминов на 10-9 гып.

Будут уметь

1. **СТОЙКИ** НУНЦА СОГИ, НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ (А)
2. **БАЗОВАЯ ТЕХНИКА** НОПУНДЕ ДОЛЬО ЧАГИ, НОПУНДЕ НЕЙРИО ЧАГИ
3. **ОФП** отжимание в упоре лежа на кулаках – 20 раз, подъем туловища из положения лежа (пресс) -25 раз, махи ногой вперед -15 раз
4. Трехшаговый спарринг (Самбо масоги)

10 гып (Программа белого пояса)

Предназначена для овладения простейшими двигательными навыками, развития координации, чувства равновесия, гибкости и физической подготовки. Основной задачей является вырабатывание у занимающихся устойчивой привычки к регулярным занятиям и необходимым навыкам сознательной дисциплины.

Для детей до 8 лет все изученные действия не рассматриваются как боевые навыки. Они играют роль обще развивающих упражнений.

Белый пояс символизирует незнание (чистый лист бумаги), так как начинающие заниматься тхэквондо вначале не имеют никаких специальных знаний и умений.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Стойки	Удары		Блоки
	руками	ногами	
МАО СОГИ	АП ДЖУМОК ЧУРУГИ	ЙОП ЧАГИ	ЧУКЁ ПАЛЬМОК МАККИ
ЧАРЬЕТ СОГИ		АП ЧА БУШИГИ	АН ПАЛЬМОК МАККИ
НАРАНИ СОГИ			НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАККИ
ГАННУН СОГИ			

Взаимодействие из НАРАНИ СОГИ бударов 6 блоков.

• **ТЫЛЬ:** САДЖУ ЧИРУГИ
САДЖУ МАККИ

• **СПАРРИНГ:** САМБО МАТСОГИ (без партнера на 3 шага)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Возраст		Вид физических упражнений			
		Сгиб. Разгиб. Рук в упоре лежа	Подъем прямых ног Из положения лежа	приседание	Тест на гибкость
До 7 лет		8	8	20	Сидя на полу ноги вместе, колени прямые. Достать стопы
До 10 лет		10	10	30	
До 15 лет	М	15	15	40	
	Д	10	10	40	

Старше 15 лет	М	15	15	50	пальцами рук.
	Д	12	15	40	«Перекаты» 10 раз. Пятки от пола не отрывать

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Исполнение основных команд: «ЧАРЬЕТ», «ЩЕТС», «КЬЮНЕ», «ДЖУМБИ».

Заучивание наизусть принципов тхэквондо:

- почтительность (вежливость, уважение)
- собранность (честность, доброта)
- настойчивость (терпение)
- самообладание (самоконтроль)
- непоколебимость духа (сильный дух)

I год январь-май

9 гып (Программа бело-желтого пояса)

Программа бело-желтого пояса служит переходной ступенью от белого к желтому поясу. Она содержит упражнения, предназначенные для выполнения базовых элементов тхэквондо. В терминологию добавляется 10 новых корейских терминов.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Стойки	Удары		Блоки
	руками	ногами	
НИУНЦА СОГИ	ДОЛИО ДЖУМОК ЧУРУГИ	ДОЛИО ЧАГИ	ДЕЮИ ПАЛЬМОК МАККИ
АННУН СОГИ	САНКАЛ ТЕРИГИ	АП ЧАГИ	АП ПАЛЬМОК МАККИ

Взаимодействие из АНУН СОГИ 6 ударов 6 блоков.

• **ТЫЛЬ:** ЧОН-ДЖИ. Переводится как «рай земной». На Востоке интерпретируется как создание мира и зарождение истории человечества. Это первый тыль, с которым знакомиться новичок. Он состоит из двух частей: первая из которых символизирует землю, а вторая – небеса.

Число движений – 19

• **СПАРРИНГ:** САМБО МАТСОГИ (три комбинации).

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Возраст		Вид физических упражнений			
		Сгиб. Разгиб. Рук в упоре лежа	Подъём прямых ног Из положения лежа	приседание	Тест на гибкость
До 7 лет		10	10	30	Наклон из положения сидя. Одно нога согнута и отведена назад. Двумя
До 10 лет		15	12	40	
До 15 лет	М	20	20	50	
	Д	13	13	60	
Старше 15 лет	М	20	20	60	

	Д	15	20	50	руками достать стопу. «Плуг» выполнить 10 раз
--	---	----	----	----	---

«Плуг» - из положения сидя полуперекатом назад коснуться прямыми ногами пола за головой.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Заповеди занимающихся

- Я буду соблюдать принципы ТХЭКВОНДО.
- Я буду уважать инструктора и старших.
- Я никогда не применю ТХЭКВОНДО для достижения несправедливой цели.
- Я буду образцом свободы и справедливости.
- Я буду строить более справедливый мир.
- Я никогда не придам своего инструктора и боевое искусство.

ТХЭКВОНДО – искусство самообороны без оружия.

ТХЭКВОНДО – Корейское «ТАЭ» означает «выполнение ударов ногой в прыжке или в полёте», «КВОН» - кулак, «ДО» - искусство, путь истины, проделанный в прошлом, покрытый святостью и мудростью.

Учебный план

2 год обучения

№ п/п	Раздел программы, тема	Всего			Форма аттестации, контроля
			теор ия	практ ика	
1.	Вводное занятие (правила по технике безопасности).	1	1		Творческое задание
	Психологическая подготовка	2	2		
1.1	Морально-этические и нравственные нормы поведения юных тхэквондистов	2	2		Творческое задание
2	Теоретическая подготовка	10	9	1	
	Беседы	8	8		
2.1	Беседа о технике безопасности и правилах поведения в спортивных помещениях	1	1		Опрос
2.2	Беседа о предупреждении травматизма на занятиях Тхэквондо ИТФ	2	1	1	Опрос
2.3	Возникновение и развитие тхэквондо в Корее	1	1		Опрос
2.4	Тхэквондо ИТФ в системе физического воспитания и спорта в России	1	1		Опрос
2.5	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений	2	2		Опрос
2.6	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1		Опрос

2.7	Сведения о физиологических основах спортивной тренировки	2	2		Опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка	54	5	49	
3.1	Координационные способности	7	0,5	6,5	Наблюдение педагога
3.2	Быстрота	7	1	6	Наблюдение педагога
3.3	Скоростно-силовые качества	7	1	6	Наблюдение педагога
3.4	Гибкость	7	0,5	6,5	Наблюдение педагога
3.5	Выносливость	7	0,5	6,5	Наблюдение педагога
3.6	Приёмы нападения и маневрирования	10	1	9	Наблюдение педагога
3.7	Упражнения на снарядах	9	0,5	8,5	Наблюдение педагога
4	Техническая подготовка	100	14	86	
4.1	Базовая техническая подготовка	12	1	11	Наблюдение педагога
4.2	Основы техники ударов ногами	14	2	12	Наблюдение педагога
4.3	Основы техники ударов руками	8	2	6	Наблюдение педагога
4.4	Свободная (боевая) стойка	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.5	Изучение средней и дальней дистанции	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.6	Изучение техники передвижения вперед, назад, в сторону	7	0,5	6,5	Наблюдение педагога
4.7	Изучение техники передвижения по кругу, влево и вправо	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
4.8	Передвижения «Степом»	7	1	6	Наблюдение педагога
4.9	Техника Тулей	20	2	18	Наблюдение педагога
4.10	Демонстрационная специальная техника	6	2	4	Наблюдение педагога
4.11	Техника разбивания предметов	10	2	8	Наблюдение педагога
5	Техноко -тактическая подготовка	46	8	38	
5.1	Индивидуальные занятия	10	2	8	Наблюдение педагога
5.2	Парные упражнения	8	2	6	Наблюдение педагога
5.3	Поединки по заданию	14	1	15	Наблюдение педагога
5.4	Поединки свободные	14	1	15	Наблюдение педагога
6	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	2		2	Фиксация результатов
7	Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления	2		2	Портфолио обучающихся
	ИТОГО	216	38	178	

К концу 2 года обучения дети

Будут знать

1. Принципы Таэквондо, Значение ТУЛЕЙ
2. ФОРМАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ: ТАН - ГУН ТУЛЬ
3. Теория и знание терминов на 8 гып.

Будут уметь

1. **СТОИКИ** АННУН СОГИ
2. **БАЗОВАЯ ТЕХНИКА** КАУНДЕ АП ЧАГИ (передней ногой), НОПУНДЕ ДОЛЬО ЧАГИ (передней ногой), КАУНДЕ ЙОП ЧАГИ (передней ногой)
3. **ОФП** отжимание в упоре лежа на кулаках - 25 раз, подъем туловища из положения лежа (пресс) -30 раз, махи ногой вперёд – 20 раз, приседания – 25 раз,

4. Трехшаговый спарринг (Самбо масоги)

8 гып (Программа желтого пояса)

Желтый пояс символизирует Землю, в которую пускают корни, и из которых прорастают семена тхэквондо. Предназначена для овладения базовой техникой руками и ногами, перемещения активной и пассивной защиты, подготовки занимающихся к соревнованиям. Основной задачей курса является выработка у занимающихся ясного понимания физических и физиологических основ техники боевых искусств (умение объяснить, почему данное движение выполняется так, а не иначе).

В терминологию добавляется 10 терминов.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Удары		Блоки
руками	ногами	
ОЛИО ДЖУМОК ЧУРУГИ	ГОРОЧАГИ	ДЕБИ ПАЛЬМОК МАККИ
	ЙОПЧАГИ	САНТ ПАЛЬМОК МАККИ
	НЕРИО ЧАГИ	

Взаимодействие в АНУН СОГИ попеременно блок + удар

- **ТЫЛЬ:** ДАН-УН Число движений -21.

Тыль назван в честь Дан Гуна - легендарного основателя Кореи (2333 г. до н.э.).

- **СПАРРИНГ:** САМБО МАТСОГИ - с партнером на 3 шага (8 комбинаций). «Пружинка» - из упора присев выпрямление ног в наклон. Пальцы от пола не отрывать

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Возраст		Вид физических упражнений			
		Сгиб, разгиб, рук в упоре лежа	Подъем прямых ног из положения лежа	Приседания	Тест на гибкость
До 7 лет		15	12	70	Наклон из положения сидя. Одна нога согнута и отведена назад. Двумя руками достать стопу. «Плуг» выполнить 10 раз
До 10 лет		20	15	80	
До 15 лет	М	30	25	90	
	Д	15	20	90	
Старше 15 лет	М	30	20	100	
	Д	15	20	100	

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на кулаках

(ноги должны быть прямыми).

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Уметь объяснить принципы тхэквондо.

В 1918 г. 9 ноября родился основатель тхэквондо генерал ЦОЙ-ХОНГ ХИ.

В 1955 г. комитет, членами, которого были инструкторы, историки и видные государственные деятели, открытым голосованием присвоил новое название национальному виду боевых искусств - «ТХЭКВОНДО». Предложенное генералом название состояло из трех частей: «ТАЭ» - нога, «КВОН» - рука, «ДО» - искусство.

В 1990 году мастером Пак Джун Тэ образовывается Глобальная Федерация Тхэквондо (Г.Т.Ф.)

ЭТИКЕТ

Высокий уровень этикета должен соблюдаться как внутри, так и за пределами зала. Каждый занимающийся обязан соблюдать правила поведения в зале:

1. При входе и выходе кланяться в знак уважения залу – месту, где он получил знания.
2. Кланяться инструктору.
3. Обмениваться приветствиями с другими занимающимися.
4. Находясь в строю перед началом занятий кланяться инструктору.
5. Повторять перед началом тренировки заповеди занимающихся.
6. После тренировки в течение 1 минуты медитировать с целью обретения духовного единства
7. По окончании тренировки, находясь в строю кланяться инструктору.

Учебный план

3 год обучения

№ п/п	Раздел программы, тема				Форма аттестации, контроля
		Всего	теор ия	практ ика	
1.	Вводное занятие (правила по технике безопасности).	1	1		Творческое задание
	Психологическая подготовка	2	2		
1.1	Морально-этические и нравственные нормы поведения юных тхэквондистов	2	2		Творческое задание
2	Теоретическая подготовка	10	9	1	
	Беседы	8	8		
2.1	Беседа о технике безопасности и правилах поведения в спортивных помещениях	1	1		Опрос
2.2	Беседа о предупреждении травматизма на занятиях Тхэквондо ИТФ	2	1	1	Опрос
2.3	Возникновение и развитие тхэквондо в Корее	1	1		Опрос
2.4	Тхэквондо ИТФ в системе физического воспитания и спорта в России	1	1		Опрос
2.5	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений	2	2		Опрос
2.6	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1		Опрос
2.7	Сведения о физиологических основах спортивной тренировки	2	2		Опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка	54	5	49	
3.1	Координационные способности	7	0,5	6.5	Наблюдение педагога
3.2	Быстрота	7	1	6	Наблюдение педагога
3.3	Скоростно-силовые качества	7	1	6	Наблюдение педагога

3.4	Гибкость	7	0,5	6,5	Наблюдение педагога
3.5	Выносливость	7	0,5	6,5	Наблюдение педагога
3.6	Приёмы нападения и маневрирования	10	1	9	Наблюдение педагога
3.7	Упражнения на снарядах	9	0,5	8,5	Наблюдение педагога
4	Техническая подготовка	100	14	86	
4.1	Базовая техническая подготовка	12	1	11	Наблюдение педагога
4.2	Основы техники ударов ногами	14	2	12	Наблюдение педагога
4.3	Основы техники ударов руками	8	2	6	Наблюдение педагога
4.4	Свободная (боевая) стойка	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.5	Изучение средней и дальней дистанции	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.6	Изучение техники передвижения вперед, назад, в сторону	7	0,5	6,5	Наблюдение педагога
4.7	Изучение техники передвижения по кругу, влево и вправо	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
4.8	Передвижения «Степом»	7	1	6	Наблюдение педагога
4.9	Техника Тулей	20	2	18	Наблюдение педагога
4.10	Демонстрационная специальная техника	6	2	4	Наблюдение педагога
4.11	Техника разбивания предметов	10	2	8	Наблюдение педагога
5	Техноко -тактическая подготовка	46	8	38	
5.1	Индивидуальные занятия	10	2	8	Наблюдение педагога
5.2	Парные упражнения	8	2	6	Наблюдение педагога
5.3	Поединки по заданию	14	1	15	Наблюдение педагога
5.4	Поединки свободные	14	1	15	Наблюдение педагога
6	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	2		2	Фиксация результатов
7	Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления	2		2	Портфолио обучающихся
	ИТОГО	216	38	178	

К концу 3 года обучения дети

Будут знать

1. Стили ТАЭКВОН-ДО и их различия
2. ФОРМАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ: ДО-САН ТУЛЬ
3. Теория и знание терминов на 7 гып.

Будут уметь

1. **СТОИКИ** ГОДЖУН СОГИ
2. **БАЗОВАЯ ТЕХНИКА** НОПУНДЕ НЕЙРИО ЧАГИ (передней ногой), КАУНДЕ ТВИМИО АП ЧАГИ (передней - задней ногой), НОПУНДЕ ТВИМИО ДОЛЬО ЧАГИ (передней - задней ногой), КАУНДЕ ЙОП ЧАГИ (задней ногой)
3. **ОФП** отжимание в упоре лежа на кулаках - 30 раз, подъем туловища из положения лежа (пресс) -35 раз, приседания – 50 раз,
4. Трехшаговый спарринг (Самбо масоги)

7 гып (Программа желто-зеленого пояса)

Программа желто-зеленого пояса служит завершением первой фазы обучения. Переход к более глубокому пониманию тхэквондо. Спортсмен должен участвовать в

клубных и городских соревнованиях. В терминологию входят новых 10-15 корейских терминов.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Стойки	Удары		Блоки
	руками	ногами	
САДЖИК СОГИ	ДУНГ ДЖУМОК ТЭРИГИ	ТОРО ИОП ЧАГИ	БАКАТ ПАЛЬМОК НОПУНДЕ МАККИ
	САНКАЛЙОП ТЭРИГИ		АНСОНКАЛ НОПУНДЕ МАККИ

Взаимодействие из АНУН СОГИ 8 блоков и после перехода через МАО СОГИ 8 ударов.
Техника ног из САДЖИК СОГИ ДОЛЙО ЧАГИ на 4 счета.

• ТЫЛЬ: ЧИ-САН

Число движений - 24.

• СПАРРИНГ: САМБО МАТСОГИ (на 3 шага)

ИБО МАТСОГИ (на 2 шага)

ДЗАЮ МАТСОГИ - свободный бой - 3 раунда по 1 минуте с
меняющимися партнерами, имеющими квалификацию не менее 8 гыпа.

• ХО СИН СОЛЬ (самооборона): освобождение от захвата (3 срыва)

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Возраст		Вид физических упражнений			
		Сгиб. разгиб, рук в упоре лежа на кулаках	Подтягивание на высокой перекладине	Прыжки на скакалке	Тест на гибкость
До 10 лет	м	20	2	60	Выполнить «пружинку» не отрывая кулаков от пола; махи из гуннун соги по 15 каждой ногой. Все махи должны выполняться прямой ногой выше головы
	д	15	-	65	
До 15 лет	м	30	5	100	
	д	17	-	100	
Старше 15 лет	м	30	5	100	
	д	17	-	100	

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Главное значение пояса - подчеркнуть знание философских основ ТХЭКВОНДО, а также обозначить квалификацию спортсмена. 1 июля 1985 г. было принято решение о том, что пояс должен опоясывать тело занимающегося 1 раз, а не дважды, как это практиковалось ранее. 1 оборот пояса вокруг тела символизирует:

- стремление во что бы то ни стало достигнуть одну ранее поставленную цель
- служение одному хозяину с непоколебимой преданностью
- достижение победы путем одного удара.

Тыли - это комплексы, состоящие из атакующих и защитных двигательных действий, выполняемых в логической последовательности. Занимающийся имитирует поединок с несколькими соперниками, при этом выполняются различные атакующие и защитные действия, соответствующие складывающейся обстановке.

Использование в тренировке тылей позволяет путем повторения многократных связок движений совершенствовать спарринг, улучшить гибкость, овладеть техникой

передвижений, укрепить мышцы, контролировать дыхание, оттачивать плавность и ритмичность движений.

Спарринг может показать, кто из соперников сильнее, но не говорит о том, у кого техника лучше.

ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМЕ.

На экзамене занимающийся должен иметь добок.

СОГЛАСОВАНО

« 19 » 06 2023 г.

Методист по УВР Журавлёв Калашов 64

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы «ТХЭКВОНДО ИТФ»

Педагог дополнительного образования Журавлёв Алексей Александрович

Учебный год: 2023-2024

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество о учебных недель	Количество о учебных дней	Количество о учебных часов	Режим занятий
2 год	10 сентября	31 мая	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
3 год	10 сентября	31 мая	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА СЛЕДУЮЩИЙ ГОД ПОДГОТОВКИ

В группы начальной подготовки принимаются младшие школьники 7-11 лет, не имеющих серьезных противопоказаний и отклонений в здоровье и относящихся к основной медицинской группе.

На этапе зачисления им предлагаются следующие тесты по определению общей физподготовленности с целью формирования групп (желательно одного возраста и равнозначных физических данных).

Возраст	Отжимание	Наклоны вперед из положения лежа	Выпрыгивание вверх ногами 2-мя	Растяжка (шпагат) продольн./поперечн. см. от пола
7 лет	До 5 раз	3-5 раз	10 раз	20/25
8-9 лет	5-10 раз	5-10 раз	15 раз	25/20
10-11 лет	До 15 раз	10-15 раз	20 раз	20/10

В дальнейшем, на период перевода учащихся отделения борьбы в группы более высокого уровня (в связи с переездом, приходом из других секций и т.д.), необходимо учитывать их исходный уровень, спортивную квалификацию, возраст и способность выполнять нормативы по общей и специальной физической и технической подготовке соответствующего этапа обучения, имеющие соответствующие юношеские разряды. Перевод спортсмена осуществляется решением тренерского совета школы по представлению тренера группы.

Планируемые результаты

Год обучения	Уровень результативности		
	Предметный	Метапредметный	Личностный
1-ый	Знать общие понятия о физической культуре, основные средства общеподготовительной подготовки, уметь применять тактические действия (умение принимать решение в бою).	Осуществлять итоговый контроль в своей спортивной деятельности, ведение дневника самоконтроля.	Развить у детей учебно-познавательный интерес занятиям, трудолюбие, выдержку и самообладание.
2-ой	Знать общие основы техники тхэквондо (ИТФ), уметь выполнять базовую технику тхэквондо (стойки, удары, блоки).	Отрабатывать полученные навыки базовой техники самостоятельно и во взаимодействии с партнером.	Формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.
3-ий	Знать разновидности спарринга в тхэквондо, уметь применить полученные знания в спарринге на 1 и на 2 шага.	Освоение правил соревнований и тактики ведения поединков.	Ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы.

Формы подведения итоговой аттестации в освоении программы:

Год обучения	Форма контроля
--------------	----------------

1-ый	Тестирование общей физической подготовки, анкетирование родителей и их детей, практические занятия.
2-ой	Тестирование общей и специальной физической подготовки, аттестация на пояса, практические занятия, опрос в игровой форме, творческое задание.
3-ий	Практические занятия, аттестация на пояса, тестирование психологической подготовки, участие в соревнованиях, показательные выступления.

Методические материалы.

Перечень дидактических материалов

№	Наименование элементов перечня
1	https://shamaninclub.ru/materials/ ТХЭКВОНДО ВИДЕО УРОКИ
2	ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «ТХЭКВОНДО ИТФ» утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28 апреля 2023 г. № 291 с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 сентября 2023 г. № 655
3.	Совместный просмотр видеоматериалов с выступлениями на соревнованиях и дальнейший их анализ.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы в помощь педагогу дополнительного образования дополнительно могут привлекаться работники, имеющие статус не ниже национального инструктора международной федерации Тхэквондо ИТФ, обладатели черного пояса не ниже 2 Дана, а также имеющие педагогическое образование.

Условия реализации программы.

Материально-техническое оснащение программы:

Требования к стандартному тренировочному залу:

1. Идеальный зал для тренировки группы из 20 человек должен иметь размер 12х12 м.
2. Для минимизации травматизма покрытие пола должно быть деревянным.
3. Наличие вывешенного списка занимающихся с указанием квалификации каждого.
4. Наличие стандартного тренировочного инвентаря.
5. Наличие шкафчиков для переодевания.
6. Наличие душевых и, по возможности, сауны.
7. Наличие медицинской аптечки.
8. Наличие средств оказания первой медицинской помощи.
9. Наличие на видном месте заповедей занимающихся:
 - а) Я буду соблюдать принципы тхэквондо.
 - в) Я буду уважать инструкторов и старших,
 - г) Я никогда не применю тхэквондо для достижения несправедливой цели.
 - д) Я буду образцом свободы и справедливости,
 - е) Я буду строить более справедливый мир,
10. Наличие знамени ИТФ, а также других (по усмотрению инструктора) знаков, выражающих уважение к оригинальному тхэквондо.
11. Эмблема, подтверждающая признание школы международной федерации тхэквондо.

Зал для тренировок - это место, куда стар и млад, мужчины и женщины, независимо от расы и вероисповедания, приходят для того, чтобы через изучение тхэквондо повысить

свой моральный, физический и духовный уровень. Это должно быть место, где для содействия становления и развития нравственной личности отношения между занимающимися должны быть подчинены определенному кодексу чести. Естественно, для воплощения этих идей в жизнь необходим хорошо тренированный (духовно и физически) инструктор, обладатель черного пояса. Наличие такого инструктора - необходимое требование для каждого зала. В тренировочном зале все (инвентарь, оборудование, правила поведения и т. д.) должно дисциплинировать занимающихся. Размер зала и используемый инвентарь могут варьироваться в соответствии с возможностями и обстоятельствами. Единственный вопрос, в котором недопустимы компромиссы - это уровень подготовленности инструктора.

В тренировочном зале запрещена:

1. Курить.
2. Произносить бранные и нецензурные слова.
3. Вносить в зал алкогольные и прохладительные напитки, а также пищевые продукты.
4. Находиться в повседневной обуви.
5. Тренироваться без разрешения инструктора.
6. Покидать тренировочные занятия без разрешения инструктора.
7. Одевать во время тренировки что-либо кроме официального добка.

Инвентарь и оборудование.

1. Макивара.
2. Груша.
3. Поролоновые щиты и Лапы.
4. Маятниковые тренажеры
5. Веревка.
6. Гантели.
7. Скакалка.
8. Зеркало.
9. Станок для разбивания.
10. Станок для специальной техники.
11. Станок для растяжки
12. Теннисные мячи.

Информационное обеспечение программы. Нормативно-правовые акты и документы.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 31 -марта 2022 года № 678-р;
- Изменения, внесённые в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённые распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2023 года №1230-р
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27июля 2022года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для

- детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями на 21 марта 2022 года).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.02.2022 № 4 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (covid-19)», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22.05.2020 п. 15» Редакция от 04.02.2022-Действует с 06.02.2022 г.
 - СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2) Приказ действует до 1 сентября 2027 года.
 - Санитарные правила СП 2.4.3648-20, утв. Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации 28.09.2020 года, «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
 - Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 года.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Аганянц, Е.К. Психологическое обоснование поведения человека /Е.К. Аганянц, Г.Б. Горская. –Краснодар: «Экоинвест», 2003. –113 с.
2. Вяткин, Б.А. Диагностика и регулирование психического состояния спортсмена в соревновании. -Пермь, 1974 –68 с.
3. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивном соревновании. -М.: Физкультура и спорт, 1981. –280 с.
4. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: учеб. пос. Изд-е 2-е перераб. и доп. / Г.Д. Горбунов. -М.: Сов. спорт, 2006. -294 с.
5. Гил, К. Основы тхэквондо / К. Гил. –пер. с нем. А. Гарькавого. –М.: Фаир-пресс, 2002. –272 с.
6. Гил, К. Искусство тхэквондо / К. Гил, Ким Чур Хван. –М.: Сов. спорт, 1991. –271 с.
7. Горевалов, И.И. Боевые искусства мира / И.И. Горевалов. –Йошкар-Ола: Максим, 1994. – 558 с.
8. Губа, В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П.Губа, В.П. Квашук, В.Г. Никитушкин. –М.: Физкультура и спорт, 2009. –274 с.
9. Иванов, А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А.А. Иванов. –Москва: ОАО «Советский спорт», 2012. –111с.
10. Ильин, Е.П. Психология спорта /Е.П. Ильин. –СПб., Питер, 2009. –352с.
11. Кей, К. Аутогенная тренировка. Эффективная техника расширения потенциала возможностей сознания и снятия стрессов / Кермани Кей. -М.: Эксмо, 2002.-447с.
12. История боевых искусств. Колыбель цивилизации / под ред. Г.К.Панченко. –М.: Олимп, ООО «Издательство АСТ», 1997. –480с.
13. Брайент, Дж. Кретти. Психология в соревновательном спорте / Брайент Дж. Кретти. -М.: Физкультура и спорт, 1988. –220с.
14. Лигай Вольмир. Тазквондо –путь к совершенству / Вольмир Лигай. –Ташкент: Шарк, 1994. –160 с.75
15. Лубышева, Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л. И. Лубышева. –Физическая культура и спорт. –2007. –№ 3. –С. 12–13.
16. Маршук, В.Л. Методика психодиагностики в спорте / В.Л. Маришук. -М.: Просвещение, 1984. –316с.
17. Наталов, Г.Г. Современные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации : хрестоматия / Г.Г. Наталов; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. –Краснодар: КГУФКСТ; Краснодар: РИО Кубан. гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма, 2005. –Т. 1. –222 с.
18. Приказ Минспорта России от 19.01.2018 № 36 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо» (Зарегистрировано в Минюсте России 21.05.2013 № 28450) (дата обращения: 12.06.2020).
19. Смоленцева, В.Н. Развитие навыков психорегуляции у спортсменов в процессе спортивного совершенствования / В.Н.Смоленцева // Теория и практика физ. культуры. - 2004. -№ 2. -С. 41-45.

20. Стазаев, Г.П. Применение музыки в регуляции эмоциональных состояний тхэквондисток / Г.П. Стазаев // Сб. Актуальные вопросы спортивных едино-борств. –ВГИФК МГАФК, 2005. -С. 36-39.
21. Столяренко, А.М. Психология и педагогика: учеб. пособие для студентов вузов. Изд-е 2-е, перераб. и доп. / А.М. Столяренко. -М.: ЮНИТИ/UNITY, 2006. -526 с.
22. Черный, В. Спорт без травм /В. Черный. –М.: Физ. культура и спорт 1988. –63с.
23. Чой Хонг Хи. «Энциклопедия таэквондо» (дата обращения: 14.07.2020).76
24. Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих / Чой Сунг Мо. –Ростов н/Д: Феникс, 2005. –125 с.
25. Филатов, А.Г. Аутогенная тренировка /А.Г. Филатов. –Киев: Олимпий-ский спорт, 2002. - 194 с.
26. Шулика, Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство/ Ю.А. Шулика. Е.Ю. Ключникова. –Ростов н/Д.: Феникс, 2004. –Т.1. –800 с.

Интернет-ресурсы:

1. <https://www.taekwon-do.ru> Московская школа Таэквон-до.
2. <https://itf-russia.ru/> Официальный сайт Общероссийской общественной организации (ООО) Федерация тхэквондо (ИТФ) России.
3. <https://olympic.ru/> Сайт Олимпийского комитета России.
4. <https://www.minsport.gov.ru/> Сайт Министерства Спорта Российской федерации.
5. https://vk.com/minsport_alania VK ресурс Министерство спорта РСО-Алания.
6. <https://minsport.alania.gov.ru/> Официальный сайт Министерство физической культуры и спорта Республики Северная Осетия-Алания.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426822

Владелец Алавердова Лариса Анатольевна

Действителен с 11.10.2023 по 10.10.2024