

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Пышминского муниципального округа Свердловской области
«Пышминская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета:
Протокол №1 от 31.08.2026

Утверждаю:

директор

МБУ ДО ПМО СО

«Пышминская СШ»

/А.А.Аминев/

Приказ №63-ОД от 31.08.2026г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«ТХЭКВОНДО»**

Возраст учащихся: с 6 до 17 лет

Срок реализации: 8 лет

Тип программы: разноуровневый – стартовый, базовый

Автор-составитель:

Аминев А.А.

тренер-преподаватель

пгт. Пышма,
2026г

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «тхэквондо» относится к физкультурно-спортивной направленности, так как занятия тхэквондо способствует гармоничному физическому развитию детей, разносторонней подготовке и укреплению здоровья.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 №19 об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утв. распоряжением правительства РФ от 24 ноября 2020 года № 3081-р.
6. Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года, утв. Постановлением Правительства Свердловской области от 25 декабря 2019 г. №1001-ПП.
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 04.03.2022 г. № 219-Д «О внесении изменений в методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», утвержденные приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 г. № 934-д.
9. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование».
10. Устав МБУ ДО ПМО СО «Пышминская СШ».

Актуальность программы обусловлена потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно - оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Сегодня дети много времени проводят за гаджетами и компьютерами, заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом можно через организацию занятий единоборствами, в том числе по тхэквондо

Отличительные особенности программы активное использование ног и рук в бою. Сверхзадачей тхэквондо в древности было выбивание всадника из седла. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» — нога, «квон» — кулак (рука), «-до» — искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чхве Хон Хи, «тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников». Обучение тхэквондо приобщает к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Адресат общеразвивающей программы: Программа одинаково рассчитана и подходит, как для мальчиков, так и для девочек в возрасте от 6 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Наполняемость групп составляет 8 - 12 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиНа 2.4.3648-20 и условиям МБУ ДО ПМО СО «Пышминская СШ». Состав групп постоянный, допускается зачисление обучающихся в течение всего учебного года. Специального отбора в группы не производится. В одной группе могут заниматься учащиеся разного возраста. Возможен дополнительный набор при наличии свободных мест.

Режим занятий: Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Рекомендуемое время занятий: стартовый уровень по 2 часа 3 раза в неделю с 10 минутным перерывом (6 часов в неделю), базовый уровень по 2 часа 5 раз в неделю с 10 минутным перерывом (10 часов в неделю).

Объем и срок освоения общеразвивающей программы: Занятия проводятся с сентября по июль месяц включительно (46 недель).

Срок освоения общеразвивающей программы:

Программа «Тхэквондо» рассчитана на:

Стартовый уровень – с 1 по 4 год - 1104 часов – по 276 часов в каждый год обучения.

Базовый уровень – с 5 по 8 год - 1840 часов – по 460 часов в каждый год обучения.

Общее количество часов – 2944

Особенности организации образовательного процесса – разноуровневая: стартовый, базовый.

Программа разбита на два уровня сложности: «Стартовый» и «Базовый».

На Стартовом уровне учащиеся знакомятся с азами техники тхэквондо, выполняют подводящие упражнения и формируют гибкость. На данный уровень программы принимаются учащиеся без предъявления каких-либо специальных требований к их знаниям, умениям и навыкам.

На базовом уровне зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, прошедшие подготовку стартового уровня, желающие заниматься тхэквондо и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники тхэквондо и выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки.

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года учебно-тренировочного процесса производится решением совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и демонстрации техники тхэквондо на практике.

Перечень форм обучения – групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы - контрольно-переводные нормативы (практика) и тренировочные спарринги.

Перечень видов занятий - беседа, опрос, открытое учебно-тренировочное занятие.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Стартовый уровень:

Цель: развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий тхэквондо

Задачи:

Образовательные:

- способствовать приобретению теоретических знаний и практического опыта, необходимого в тхэквондо;
- развивать важные двигательные качества тхэквондиста: гибкость, быстроту, ловкость, силу и выносливость;
- обучить базовым и соревновательным элементам техники тхэквондо;

Развивающие:

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;

- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности; формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;

- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством подвижных игр, и работы в группах;

- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;

- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями;

- отбор одаренных детей.

Базовый уровень:

Цель: расширение границ двигательной активности обучающихся, как за счет развития их физических способностей, так и совершенствования техники и тактики.

Задачи:

Образовательные:

- формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами поединка по тхэквондо.

- обучить технике ударов и защиты;

Развивающие:

- формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;

- воспитывать ценные морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера;

- отбор одаренных детей.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

Год обуче ния	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8	0	Контрольные тесты
	Общая физическая подготовка	138	0	138	Контрольные тесты
	Техническая подготовка	51	0	51	Контрольные тесты, тренировочные
	Тактическая подготовка	23	0	23	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Подвижные и спортивные игры.	56	0	56	наблюдение
	Итог	276	8	268	
2	Теоретическая подготовка	8	8	0	Контрольные тесты
	Общая физическая подготовка	148	0	148	Контрольные тесты
	Техническая подготовка	50	0	50	Контрольные тесты, тренировочные
	Тактическая подготовка	25	0	25	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Подвижные и спортивные игры.	35	0	35	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Контрольные упражнения и соревнования	10	0	10	Нормативы, соревнования
	Итог	276	8	268	
3	Теоретическая подготовка	8	8	0	Контрольные тесты
	Общая физическая подготовка	148	0	148	Контрольные тесты
	Техническая подготовка	50	0	50	Контрольные тесты
	Тактическая подготовка	25	0	25	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Подвижные и спортивные игры.	35	0	35	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Контрольные упражнения и соревнования	10	0	10	Нормативы, соревнования
	Итог	276	8	268	
4	Теоретическая подготовка	8	8	0	Контрольные тесты
	Общая физическая подготовка	148	0	148	Контрольные тесты
	Специальная физическая подготовка	50	0	50	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Подвижные и спортивные игры.	25	0	25	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры

	Тактическая подготовка	35	0	35	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Контрольные упражнения и соревнования	10	0	10	Нормативы, соревнования
	Итог	276	8	268	
5	Теоретическая подготовка	8	8	0	Контрольные тесты
	Общая физическая подготовка	220	0	220	Контрольные тесты
	Специальная физическая подготовка	60	0	60	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Техническая подготовка	100	0	100	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
	Тактическая подготовка	30	0	30	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Подвижные и спортивные игры.	30		30	
	Контрольные упражнения и соревнования	12	0	12	Нормативы, соревнования
	Итог	460	8	452	
6	Теоретическая подготовка	8	8	0	Контрольные тесты
	Общая физическая подготовка	190		190	Контрольные тесты
	Специальная физическая подготовка	80		80	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Техническая подготовка	100		100	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
	Тактическая подготовка	30		30	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Подвижные и спортивные игры.	20		20	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Специальные навыки	10		10	Контрольные тесты
	Спортивное и специальное оборудование	10		10	анализ
	Контрольные упражнения и соревнования	12		12	Нормативы, соревнования
	Итог	460	8	452	
7	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
	Общая физическая подготовка	180	0	180	Контрольные тесты
	Специальная физическая подготовка	100	0	100	выполнение контрольных нормативов по ТТП

	Техническая подготовка	90	0	90	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
	Тактическая подготовка	30	4	26	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Подвижные и спортивные игры.	20	0	20	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Специальные навыки	10	0	10	Контрольные тесты
	Спортивное и специальное оборудование	6	2	4	анализ
	Контрольные упражнения и соревнования	14	0	14	Нормативы, соревнования
	Итог	460	16	444	
8	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
	Общая физическая подготовка	160	0	160	Контрольные тесты
	Специальная физическая подготовка	100	0	100	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Техническая подготовка	100	0	100	Контрольные тесты, тренировочные и товарищеские игры
	Тактическая подготовка	30	4	26	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Подвижные и спортивные игры.	20	0	20	выполнение контрольных нормативов по ТТП
	Специальные навыки	20	0	20	Контрольные тесты
	Спортивное и специальное оборудование	6	2	4	анализ
	Контрольные упражнения и соревнования	16	0	16	Нормативы, соревнования
	Итог	460	16	444	

Учебный (тематический план) 1 года обучения

Таблица 1

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль первого года обучения					
1.	Теоретическая подготовка	8	8	0	контрольные тесты
1.1.	Вводное занятие. ТБ.	2	2	0	
1.2.	Значение здорового образа жизни.	2	2	0	

1.3.	История и развитие мирового и отечественного тхэквондо.	2	2	0	
1.4.	Правила поведения в зале.	2	2	0	
2.	Общая физическая подготовка	138	0	138	контрольно- переводные нормативы
2.1.	Строевые упражнения.	10	0	10	
2.2.	Элементы ходьбы и бега.	10	0	10	
2.3.	Гимнастические упражнения.	14	0	14	
2.4.	Л/а упражнения.	20	0	20	
2.5.	Акробатические упражнения.	26	0	26	
2.6.	Упражнения в висах и упорах.	20	0	20	
2.7.	Прикладные упражнения. Упражнения в парах.	18	0	18	
2.8.	Упражнения с отягощениями.	20	0	20	
3.	Техническая подготовка	51	0	51	контрольно- переводные нормативы
3.1.	Передвижения в степе и в стойках.	10	0	10	
3.2.	Приемы защиты.	10	0	10	
3.3.	Приемы ударов на месте.	10	0	10	
3.4.	Приемы ударов в движении.	10	0	10	
3.5.	Комбинирование ударов и блоков.	10	0	10	
3.6.	Обманные движения (финты).	1	0	1	
4.	Тактическая подготовка	23	0	23	контрольно- переводные нормативы
4.1	Действия на ближней дистанции	7	0	7	
4.2	Действия на средней дистанции	9	0	9	
4.3	Действия на дальней дистанции.	7	0	7	
5.	Подвижные и спортивные игры.	56	0	56	Тренировочные игры

	Итого	276	8	268	
--	--------------	------------	----------	------------	--

Содержание учебного (тематического плана) 1 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка (основы знаний по тхэквондо).

1.1. Вводное занятие. ТБ.

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

1.2. Значение здорового образа жизни.

Теория: Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа.

1.3 История и развитие мирового и отечественного тхэквондо.

Теория: История развития тхэквондо. Краткий обзор возникновения и развития тхэквондо. Родина тхэквондо. Первые шаги тхэквондо в мире и у нас в стране. Развитие тхэквондо среди воспитанников спортивной школы (далее – СШ). Описание вида спорта тхэквондо. Показ наглядных материалов.

1.4 Правила соревнований по тхэквондо.

Теория: Форма и защитная экипировка. Цвет пояса и его значение. Оценка и стоимость ударов, в зависимости от зоны поражения.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.2 Элементы ходьбы и бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.3 Гимнастические упражнения.

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.4 Л/а упражнения.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 - 11 минут. Бег или кросс до 1000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

2.5 Акробатические упражнения.

Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

2.6 Упражнения в висах и упорах.

Практика: Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

2.7 Прикладные упражнения. Упражнения в парах

Практика: Толкание партнера в спину, перенос партнера на спине, перетягивание партнера за руку, протягивание партнера с захватом за ногу, поднимание партнера на спину.

2.8 Упражнения с отягощениями.

Практика: Упражнения с легкой штангой, набивными мячами, блинами и утяжелителями.

Раздел 3. Техническая подготовка.

3.1. Передвижения в степе и в стойках

Практика: Степна месте, степ в движении вперед, назад, боком.

3.2. Приемы защиты.

Практика: Блоки нижнего, среднего, верхнего уровня.

3.3. Приемы ударов на месте.

Практика: Базовые удары ап чаги, юп чаги, долео чаги.

3.4. Приемы ударов в движении.

Практика: Спарринговые удары нерео чаги, твит чаги, джирюги, долео чаги.

3.5. Комбинирование ударов и блоков.

Практика: Составление комбинаций и связок из ударов, стоек, блоков и перемещений.

3.6. Обманные движения (финты).

Практика: Обучение финтам удар через шаг.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

4.1. Действия на ближней дистанции

Практика: выбор действия, толчок, удар, клинч.

4.2. Действия на средней дистанции

Практика: выбор действия, удар с места, удар после смещения, удар с вращением.

4.3. Действия на дальней дистанции.

Практика: Выбор действия, атака с шагом, удар с подскоком, атака фектовкой.

Раздел 5. Подвижные и спортивные игры.

Практика: подвижные игры (Ляпки, Вышибалы, Ловля парами, Третий лишний). Эстафеты с инвентарем и без инвентаря. Спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол, волейбол).

Учебный (тематический план) 2 года обучения

Таблица 2

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль первого года обучения					
1.	Теоретическая подготовка	8	8	0	контрольные тесты
1.1.	Вводное занятие. ТБ.	2	2	0	
1.2.	Значение здорового образа жизни.	2	2	0	
1.3.	История и развития тхэквондо в Свердловской области.	2	2	0	
1.4.	Этикет спортсмена.	2	2	0	
2.	Общая физическая подготовка	148	0	148	контрольно-переводные нормативы
2.1.	Строевые упражнения.	10	0	10	
2.2.	Элементы ходьбы и бега.	10	0	10	
2.3.	Гимнастические упражнения.	18	0	18	
2.4.	Л/а упражнения.	24	0	24	
2.5.	Акробатические упражнения.	26	0	26	
2.6.	Упражнения в	20	0	20	

	висах и упорах.				
2.7.	Прикладные упражнения. Упражнения в парах.	20	0	20	
2.8.	Упражнения с отягощениями.	20	0	20	
3.	Техническая подготовка	50	0	50	контрольно-переводные нормативы
3.1.	Передвижения в степе и в стойках.	6	0	6	
3.2.	Приемы защиты.	10	0	10	
3.3.	Приемы ударов на месте.	10	0	10	
3.4.	Приемы ударов в движении.	10	0	10	
3.5.	Комбинирование ударов и блоков.	10	0	10	
3.6.	Обманные движения (финты).	4	0	4	
4.	Тактическая подготовка	25	0	25	контрольно-переводные нормативы
4.1	Действия на ближней дистанции	7	0	7	
4.2	Действия на средней дистанции	9	0	9	
4.3	Действия на дальней дистанции.	9	0	9	
5.	Подвижные и спортивные игры.	35	0	35	Тренировочные игры
6.	Контрольные упражнения и соревнования	10		10	Тренировочные спарринги.
	Итого	276	8	268	

Содержание учебного плана (тематического плана) 2 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка (основы знаний по тхэквондо).

1.1. Вводное занятие. ТБ.

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

1.2.Значение здорового образа жизни.

Теория: Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа.

1.3 История и развитие мирового и отечественного тхэквондо.

Теория: История развития тхэквондо. Краткий обзор возникновения и развития тхэквондо в Свердловской области, президент Федерации по Тхэквондо в Свердловской области.

1.4 Этикет спортсмена по тхэквондо.

Теория: поклон и его значение, для партнера, тренера, соперника.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.2 Элементы ходьбы и бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.3 Гимнастические упражнения.

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.4 Л/а упражнения.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 - 11 минут. Бег или кросс до 1000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Полоса

препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

2.5 Акробатические упражнения.

Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

2.6 Упражнения в висах и упорах.

Практика: Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

2.7 Прикладные упражнения. Упражнения в парах

Практика: Толкание партнера в спину, перенос партнера на спине, перетягивание партнера за руку, протягивание партнера с захватом за ногу, поднятие партнера на спину.

2.8 Упражнения с отягощениями.

Практика: Упражнения с легкой штангой, набивными мячами, блинами и утяжелителями.

Раздел 3. Техническая подготовка.

3.1. Передвижения в степе и в стойках

Практика: Степна месте, степ в движении вперед, назад, боком.

3.2. Приемы защиты.

Практика: Блоки нижнего, среднего, верхнего уровня.

3.3. Приемы ударов на месте.

Практика: Базовые удары ап чаги, юп чаги, долео чаги.

3.4. Приемы ударов в движении.

Практика: Спарринговые удары нерео чаги, твит чаги, джирюги, долео чаги.

3.5. Комбинирование ударов и блоков.

Практика: Составление комбинаций и связок из ударов, стоек, блоков и перемещений.

3.6. Обманные движения (финты).

Практика: Обучение финтам удар через шаг.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

4.1. Действия на ближней дистанции

Практика: выбор действия, толчок, удар, клинч.

4.2. Действия на средней дистанции

Практика: выбор действия, удар с места, удар после смещения, удар с вращением.

4.3. Действия на дальней дистанции.

Практика: выбор действия, атака с шагом, удар с подскоком, атака фектовкой.

Раздел 5. Подвижные и спортивные игры.

Практика: подвижные игры (Ляпки, Вышибалы, Ловля парами, Третий лишний). Эстафеты с инвентарем и без инвентаря. Спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол, волейбол).

Раздел 6. Проведение контрольно-переводных нормативов, контрольные тесты, спарринги в легкий контакт.

Учебный (тематический план) 3 года обучения

Таблица 3

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль первого года обучения					
1.	Теоретическая подготовка	8	8	0	контрольные тесты
1.1.	Вводное занятие. ТБ.	2	2	0	
1.2.	Значение закаливания.	2	2	0	
1.3.	История и развитие тхэквондо в Пышме.	2	2	0	
1.4.	Режим питания и отдыха	2	2	0	
2.	Общая физическая подготовка	148	0	148	контрольно-переводные нормативы
2.1.	Строевые упражнения.	10	0	10	
2.2.	Элементы ходьбы и бега.	10	0	10	
2.3.	Гимнастические упражнения.	18	0	18	
2.4.	Л/а упражнения.	24	0	24	
2.5.	Акробатические упражнения.	26	0	26	
2.6.	Упражнения в висах и упорах.	20	0	20	
2.7.	Прикладные упражнения. Упражнения в парах.	20	0	20	
2.8.	Упражнения с отягощениями.	20	0	20	
3.	Техническая подготовка	50	0	50	контрольно-переводные нормативы
3.1.	Передвижения в степе и в стойках.	6	0	6	
3.2.	Приемы защиты.	10	0	10	
3.3.	Приемы ударов на месте.	10	0	10	

3.4.	Приемы ударов в движении.	10	0	10	
3.5.	Комбинирование ударов и блоков.	10	0	10	
3.6	Обманные движения (финты).	4	0	4	
4.	Тактическая подготовка	25	0	25	контрольно-переводные нормативы
4.1	Действия на ближней дистанции	7	0	7	
4.2	Действия на средней дистанции	9	0	9	
4.3	Действия на дальней дистанции.	9	0	9	
5.	Подвижные и спортивные игры.	35	0	35	Тренировочные игры
6.	Контрольные упражнения и соревнования	10		10	Тренировочные спарринги.
	Итого	276	8	268	

Содержание учебного плана 3 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка (основы знаний по тхэквондо).

1.1. Вводное занятие. ТБ.

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

1.2.Значение закаливания.

Теория: Базовые представления о закаливание, простейшие приемы самомассажа.

1.3 История и развитие тхэквондо в Пышме.

Теория: История развития тхэквондо в Пышме, спортсмены и достижения.

1.4 Режим питания и отдыха

Теория: Режим питания и отдыха, значение для спортсмена.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.2 Элементы ходьбы и бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.3 Гимнастические упражнения.

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.4 Л/а упражнения.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 - 11 минут. Бег или кросс до 1000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

2.5 Акробатические упражнения.

Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

2.6 Упражнения в висах и упорах.

Практика: Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

2.7 Прикладные упражнения. Упражнения в парах

Практика: Толкание партнера в спину, перенос партнера на спине, перетягивание партнера за руку, протягивание партнера с захватом за ногу, поднимание партнера на спину.

2.8 Упражнения с отягощениями.

Практика: Упражнения с легкой штангой, набивными мячами, блинами и утяжелителями.

Раздел 3. Техническая подготовка.

3.1. Передвижения в степе и в стойках

Практика: Степна месте, степ в движении вперед, назад, боком.

3.2. Приемы защиты.

Практика: Блоки нижнего, среднего, верхнего уровня.

3.3. Приемы ударов на месте.

Практика: Базовые удары ап чаги, юп чаги, долео чаги.

3.4. Приемы ударов в движении.

Практика: Спарринговые удары нерео чаги, твит чаги, джирюги, долео чаги.

3.5. Комбинирование ударов и блоков.

Практика: Составление комбинаций и связок из ударов, стоек, блоков и перемещений.

3.6. Обманные движения (финты).

Практика: Обучение финтам удар через шаг, двойные и сдвоенные удары.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

4.1. Действия на ближней дистанции

Практика: выбор действия, толчок, удар, клинч.

4.2. Действия на средней дистанции

Практика: выбор действия, удар с места, удар после смещения, удар с вращением.

4.3. Действия на дальней дистанции.

Практика: Выбор действия, атака с шагом, удар с подскоком, атака фектовкой.

Раздел 5. Подвижные и спортивные игры.

Практика: подвижные игры (Ляпки, Вышибалы, Ловля парами, Третий лишний). Эстафеты с инвентарем и без инвентаря. Спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол, волейбол).

Раздел 6. Проведение контрольно-переводных нормативов, контрольные тесты, спарринги в легкий контакт.

Учебный (тематический план) 4 года обучения

Таблица 4

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль первого года обучения					
1.	Теоретическая подготовка	8	8	0	контрольные тесты
1.1.	Вводное занятие. ТБ.	2	2	0	
1.2.	Профилактика	2	2	0	

	переутомления и травм.				
1.3.	Чувства ответственности.	2	2	0	
1.4.	Уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).	2	2	0	
2.	Общая физическая подготовка	148	0	148	контрольно-переводные нормативы
2.1.	Строевые упражнения.	10	0	10	
2.2.	Элементы ходьбы и бега.	10	0	10	
2.3.	Гимнастические упражнения.	18	0	18	
2.4.	Л/а упражнения.	24	0	24	
2.5.	Акробатические упражнения.	26	0	26	
2.6.	Упражнения в висах и упорах.	20	0	20	
2.7.	Прикладные упражнения. Упражнения в парах.	20	0	20	
2.8.	Упражнения с отягощениями.	20	0	20	
3.	Техническая подготовка	50	0	50	контрольно-переводные нормативы
3.1.	Передвижения в степе и в стойках.	6	0	6	
3.2.	Приемы защиты.	10	0	10	
3.3.	Приемы ударов на месте.	10	0	10	
3.4.	Приемы ударов в движении.	10	0	10	
3.5.	Комбинирование ударов и блоков.	10	0	10	
3.6.	Обманные движения (финты).	4	0	4	
4.	Тактическая подготовка	25	0	25	контрольно-переводные нормативы
4.1	Действия на ближней дистанции	7	0	7	
4.2	Действия на средней дистанции	9	0	9	
4.3	Действия на дальней дистанции.	9	0	9	

5.	Подвижные и спортивные игры.	35	0	35	Тренировочные игры
6.	Контрольные упражнения и соревнования	10		10	Тренировочные спарринги.
	Итого	276	8	268	

Содержание учебного плана 4 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка (основы знаний по тхэквондо).

1.1. Вводное занятие. ТБ.

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

1.2.Профилактика переутомления и травм.

Теория: Значение защиты, режимы нагрузок и отдыха.

1.3 Чувства ответственности.

Теория: Чувство ответственности перед партнером, тренером, страной.

1.4 Уважение государственных символов (герб, флаг, гимн).

Теория: История Государственных символов.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.2 Элементы ходьбы и бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.3 Гимнастические упражнения.

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -

поднимание ног с мячом. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.4 Л/а упражнения.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 - 11 минут. Бег или кросс до 1000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

2.5 Акробатические упражнения.

Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

2.6 Упражнения в висах и упорах.

Практика: Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

2.7 Прикладные упражнения. Упражнения в парах

Практика: Толкание партнера в спину, перенос партнера на спине, перетягивание партнера за руку, протягивание партнера с захватом за ногу, поднимание партнера на спину.

2.8 Упражнения с отягощениями.

Практика: Упражнения с легкой штангой, набивными мячами, блинами и утяжелителями.

Раздел 3. Техническая подготовка.

3.1. Передвижения в степе и в стойках

Практика: Степна месте, степ в движении вперед, назад, боком.

3.2. Приемы защиты.

Практика: Блоки нижнего, среднего, верхнего уровня.

3.3. Приемы ударов на месте.

Практика: Базовые удары ап чаги, юп чаги, долео чаги.

3.4. Приемы ударов в движении.

Практика: Спарринговые удары нерео чаги, твит чаги, джирюги, долео чаги, хурио чаги, твитхурио чаги, тон долео чаги.

3.5. Комбинирование ударов и блоков.

Практика: Составление комбинаций и связок из ударов, стоек, блоков и перемещений.

3.6. Обманные движения (финты).

Практика: Обучение финтам удар через шаг, через подскок, двойные сдвоенные удары.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

4.1. Действия на ближней дистанции

Практика: выбор действия, толчок, удар, клинч.

4.2. Действия на средней дистанции

Практика: выбор действия, удар с места, удар после смещения, удар с вращением.

4.3. Действия на дальней дистанции.

Практика: Выбор действия, атака с шагом, удар с подскоком, атака фектовкой.

Раздел 5. Подвижные и спортивные игры.

Практика: подвижные игры (Ляпки, Вышибалы, Ловля парами, Третий лишний). Эстафеты с инвентарем и без инвентаря. Спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол, волейбол).

Раздел 6. Проведение контрольно-переводных нормативов, контрольные тесты, спарринги в легкий контакт.

Учебный (тематический план) 5 года обучения

Таблица 5

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль первого года обучения					
1.	Теоретическая подготовка	8	8	0	контрольные тесты
1.1.	Вводное занятие. ТБ.	2	2	0	
1.2.	Профилактика переутомления и травм.	2	2	0	
1.3.	Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима	2	2	0	
1.4.	Готовность к служению Отечеству, его защите.	2	2	0	
2.	Общая физическая подготовка	220	0	220	контрольно-переводные нормативы
2.1.	Строевые упражнения.	18	0	18	
2.2.	Элементы ходьбы и бега.	18	0	18	

2.3.	Гимнастические упражнения.	26	0	26	
2.4.	Л/а упражнения.	34	0	24	
2.5.	Акробатические упражнения.	36	0	36	
2.6.	Упражнения в висах и упорах.	28	0	28	
2.7.	Прикладные упражнения. Упражнения в парах.	28	0	28	
2.8.	Упражнения с отягощениями.	32	0	32	
3.	Специальная физическая подготовка	60		60	
4.	Техническая подготовка	100	0	100	контрольно-переводные нормативы
4.1.	Передвижения в степе и в стойках.	20	0	20	
4.2.	Приемы защиты.	20	0	20	
4.3.	Приемы ударов на месте.	20	0	20	
4.4.	Приемы ударов в движении.	20	0	20	
4.5.	Комбинирование ударов и блоков.	10	0	10	
4.6.	Обманные движения (финты).	10	0	10	
5.	Тактическая подготовка	30	0	30	контрольно-переводные нормативы
5.1	Действия на ближней дистанции	10	0	10	
5.2	Действия на средней дистанции	10	0	10	
5.3	Действия на дальней дистанции.	10	0	10	
6.	Подвижные и спортивные игры.	30	0	30	Тренировочные игры
7.	Контрольные упражнения и соревнования	12		12	Тренировочные спарринги.
	Итого	460	8	452	

Содержание учебного плана 5 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка (основы знаний по тхэквондо).

1.1. Вводное занятие. ТБ.

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

1.2.Профилактика переутомления и травм.

Теория: Значение защиты, режимы нагрузок и отдыха.

1.3 Формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима

Теория: Режим питания, его значение, калорийность, витамины.

1.4 Готовность к служению Отечеству, его защите.

Теория: История героев России.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.2 Элементы ходьбы и бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.3 Гимнастические упражнения.

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.4 Л/а упражнения.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3х10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 - 11 минут. Бег или кросс до 1000 м. Прыжки в высоту с разбега способом

«перешагивание. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

2.5 Акробатические упражнения.

Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

2.6 Упражнения в висах и упорах.

Практика: Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

2.7 Прикладные упражнения. Упражнения в парах

Практика: Толкание партнера в спину, перенос партнера на спине, перетягивание партнера за руку, протягивание партнера с захватом за ногу, поднимание партнера на спину.

2.8 Упражнения с отягощениями.

Практика: Упражнения с легкой штангой, набивными мячами, блинами и утяжелителями.

Раздел 3 Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка главным образом направлена на развитие характерных для тхэквондо двигательных качеств по структуре двигательных навыков, выполняемых в спарринговой деятельности. Поэтому в качестве основных средств СФП используются спарринговые упражнения, усиливающие их воздействие на организм.

Практика: Размен ударами, по лапам, по защите, по жилетам, по шлемам. Отработка спарринговых связок по заданию и произвольно.

Раздел 4. Техническая подготовка.

4.1. Передвижения в степе и в стойках

Практика: Степна месте, степ в движении вперед, назад, боком.

4.2. Приемы защиты.

Практика: Блоки нижнего, среднего, верхнего уровня.

4.3. Приемы ударов на месте.

Практика: Базовые удары ап чаги, юп чаги, долео чаги.

4.4. Приемы ударов в движении.

Практика: Спарринговые удары нерео чаги, твит чаги, джирюги, долео чаги, хурио чаги, твитхурио чаги, тон долео чаги.

4.5. Комбинирование ударов и блоков.

Практика: Составление комбинаций и связок из ударов, стоек, блоков и перемещений.

4.6. Обманные движения (финты).

Практика: Обучение финтам удар через шаг, через подскок, двойные сдвоенные удары.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

5.1. Действия на ближней дистанции

Практика: выбор действия, толчок, удар, клинч, контратака на встречу.

5.2. Действия на средней дистанции

Практика: выбор действия, удар с места, удар после смещения, удар с вращением, сбивка атаки, подбив под атакующую ногу.

5.3. Действия на дальней дистанции.

Практика: Выбор действия, атака с шагом, удар с подскоком, атака фехтовкой.

Раздел 6. Подвижные и спортивные игры.

Практика: подвижные игры (Ляпки, Вышибалы, Ловля парами, Третий лишний). Эстафеты с инвентарем и без инвентаря. Спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол, волейбол).

Раздел 7. Проведение контрольно-переводных нормативов, контрольные тесты, спарринги в средний контакт.

Учебный (тематический план) 6 года обучения

Таблица 6

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль первого года обучения					
1.	Теоретическая подготовка	8	8	0	контрольные тесты
1.1.	Вводное занятие. ТБ.	2	2	0	
1.2.	Профилактика переутомления и травм.	2	2	0	
1.3.	Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил.	2	2	0	
1.4.	Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов.	2	2	0	
2.	Общая физическая подготовка	190	0	190	контрольно-переводные нормативы
2.1.	Строевые упражнения.	10	0	10	
2.2.	Элементы ходьбы и бега.	10	0	10	
2.3.	Гимнастические упражнения.	20	0	20	

2.4.	Л/а упражнения.	34	0	34	
2.5.	Акробатические упражнения.	30	0	30	
2.6.	Упражнения в висах и упорах.	28	0	28	
2.7.	Прикладные упражнения. Упражнения в парах.	28	0	28	
2.8.	Упражнения с отягощениями.	30	0	30	
3.	Специальная физическая подготовка	80		80	
4.	Техническая подготовка	100	0	100	контрольно-переводные нормативы
4.1.	Передвижения в степе и в стойках.	20	0	20	
4.2.	Приемы защиты.	20	0	20	
4.3.	Приемы ударов на месте.	20	0	20	
4.4.	Приемы ударов в движении.	20	0	20	
4.5.	Комбинирование ударов и блоков.	10	0	10	
4.6.	Обманные движения (финты).	10	0	10	
5.	Тактическая подготовка	30	0	30	контрольно-переводные нормативы
5.1	Действия на ближней дистанции	10	0	10	
5.2	Действия на средней дистанции	10	0	10	
5.3	Действия на дальней дистанции.	10	0	10	
6.	Подвижные и спортивные игры.	20	0	20	Тренировочные игры
7.	Специальные навыки	10	0	10	
8.	Спортивное и специальное оборудование	10	2	8	
9.	Контрольные упражнения и соревнования	12		12	Тренировочные спарринги.
	Итого	460	10	450	

Содержание учебного (тематического плана) 6 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка (основы знаний по тхэквондо).

1.1. Вводное занятие. ТБ.

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

1.2.Профилактика переутомления и травм.

Теория: Значение защиты, режимы нагрузок и отдыха.

1.3 Определение допинга.

Теория: Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил.

1.4 Последствия допинга.

Теория: Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.2 Элементы ходьбы и бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.3 Гимнастические упражнения.

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.4 Л/а упражнения.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м.

Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 - 11 минут. Бег или кросс до 1000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

2.5 Акробатические упражнения.

Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

2.6 Упражнения в висах и упорах.

Практика: Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

2.7 Прикладные упражнения. Упражнения в парах

Практика: Толкание партнера в спину, перенос партнера на спине, перетягивание партнера за руку, протягивание партнера с захватом за ногу, поднятие партнера на спину.

2.8 Упражнения с отягощениями.

Практика: Упражнения с легкой штангой, набивными мячами, блинами и утяжелителями.

Раздел 3 Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка главным образом направлена на развитие характерных для тхэквондо двигательных качеств по структуре двигательных навыков, выполняемых в спаринговой деятельности. Поэтому в качестве основных средств СФП используются спаринговые упражнения, усиливающие их воздействие на организм.

Практика: Размен ударами, по лапам, по защите, по жилетам, по шлемам. Отработка спаринговых связок по заданию и произвольно.

Раздел 4. Техническая подготовка.

4.1. Передвижения в степе и в стойках

Практика: Степна месте, степ в движении вперед, назад, боком.

4.2. Приемы защиты.

Практика: Блоки нижнего, среднего, верхнего уровня.

4.3. Приемы ударов на месте.

Практика: Базовые удары ап чаги, юп чаги, долео чаги.

4.4. Приемы ударов в движении.

Практика: Спаринговые удары нерео чаги, твит чаги, джирюги, долео чаги, хурио чаги, твитхурио чаги, тон долео чаги.

4.5. Комбинирование ударов и блоков.

Практика: Составление комбинаций и связок из ударов, стоек, блоков и перемещений.

4.6. Обманные движения (финты).

Практика: Обучение финтам удар через шаг, через подскок, двойные сдвоенные удары.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

5.1. Действия на ближней дистанции

Практика: выбор действия, толчок, удар, клинч, контратака на встречу.

5.2. Действия на средней дистанции

Практика: выбор действия, удар с места, удар после смещения, удар с вращением, сбивка атаки, подбив под атакующую ногу.

5.3. Действия на дальней дистанции.

Практика: Выбор действия, атака с шагом, удар с подскоком, атака фектовкой.

Раздел 6. Подвижные и спортивные игры.

Практика: подвижные игры (Ляпки, Вышибалы, Ловля парами, Третий лишний). Эстафеты с инвентарем и без инвентаря. Спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол, волейбол).

Раздел 7. Специальные навыки.

Практика: Статическое удержание ног. Обучение специальным элементам пхумсэ.

Раздел 8. Спортивное и специальное оборудование.

Теория: Тренировочный инвентарь, его значение и уборка.

Практика: Очистка и ремонт спортивного инвентаря и оборудования.

Раздел 9. Проведение контрольно-переводных нормативов, контрольные тесты, спарринги в полный контакт. Соревнования.

Учебный (тематический план) 7 года обучения

Таблица 7

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль первого года обучения					
1.	Теоретическая подготовка	10	10	0	контрольные тесты
1.1.	Вводное занятие. ТБ.	2	2	0	
1.2.	Профилактика переутомления и травм.	2	2	0	
1.3.	Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил.	2	2	0	

1.4.	Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов.	2	2	0	
1.5	Ответственность за нарушение антидопинговых правил	2	2	0	
2.	Общая физическая подготовка	180	0	180	контрольно-переводные нормативы
2.1.	Строевые упражнения.	10	0	10	
2.2.	Элементы ходьбы и бега.	10	0	10	
2.3.	Гимнастические упражнения.	20	0	20	
2.4.	Л/а упражнения.	30	0	30	
2.5.	Акробатические упражнения.	30	0	30	
2.6.	Упражнения в висах и упорах.	26	0	26	
2.7.	Прикладные упражнения. Упражнения в парах.	24	0	24	
2.8.	Упражнения с отягощениями.	30	0	30	
3.	Специальная физическая подготовка	100		100	
4.	Техническая подготовка	90	0	90	контрольно-переводные нормативы
4.1.	Передвижения в степе и в стойках.	20	0	20	
4.2.	Приемы защиты.	20	0	20	
4.3.	Приемы ударов на месте.	10	0	10	
4.4.	Приемы ударов в движении.	20	0	20	
4.5.	Комбинирование ударов и блоков.	10	0	10	
4.6	Обманные движения (финты).	10	0	10	
5.	Тактическая подготовка	30	0	30	контрольно-переводные нормативы
5.1	Действия на ближней дистанции	10	0	10	
5.2	Действия на	10	0	10	

	средней дистанции				
5.3	Действия на дальней дистанции.	10	0	10	
6.	Подвижные и спортивные игры.	20	0	20	Тренировочные игры
7.	Специальные навыки	10	0	10	
8.	Спортивное и специальное оборудование	6	2	4	
9.	Контрольные упражнения и соревнования	14		14	Тренировочные спарринги. Соревнования.
	Итого	460	12	448	

Содержание учебного (тематического плана) 7 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка (основы знаний по тхэквондо).

1.1. Вводное занятие. ТБ.

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

1.2.Профилактика переутомления и травм.

Теория: Значение защиты, режимы нагрузок и отдыха.

1.3 Определение допинга.

Теория: Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил.

1.4 Последствия допинга.

Теория: Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов.

1.5 Ответственность за нарушение антидопинговых правил.

Теория: Виды ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.2 Элементы ходьбы и бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления,

семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.3 Гимнастические упражнения.

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.4 Л/а упражнения.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 - 11 минут. Бег или кросс до 1000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

2.5 Акробатические упражнения.

Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

2.6 Упражнения в висах и упорах.

Практика: Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

2.7 Прикладные упражнения. Упражнения в парах

Практика: Толкание партнера в спину, перенос партнера на спине, перетягивание партнера за руку, протягивание партнера с захватом за ногу, поднимание партнера на спину.

2.8 Упражнения с отягощениями.

Практика: Упражнения с легкой штангой, набивными мячами, блинами и утяжелителями.

Раздел 3 Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка главным образом направлена на развитие характерных для тхэквондо двигательных качеств по структуре двигательных навыков, выполняемых в спаринговой деятельности. Поэтому

в качестве основных средств СФП используются спаринговые упражнения, усиливающие их воздействие на организм.

Практика: Размен ударами, по лапам, по защите, по жилетам, по шлемам. Отработка спаринговых связок по заданию и произвольно.

Раздел 4. Техническая подготовка.

4.1. Передвижения в степе и в стойках

Практика: Степна месте, степ в движении вперед, назад, боком.

4.2. Приемы защиты.

Практика: Блоки нижнего, среднего, верхнего уровня.

4.3. Приемы ударов на месте.

Практика: Базовые удары ап чаги, юп чаги, долео чаги.

4.4. Приемы ударов в движении.

Практика: Спаринговые удары нерео чаги, твит чаги, джирюги, долео чаги, хурио чаги, твитхурио чаги, тон долео чаги.

4.5. Комбинирование ударов и блоков.

Практика: Составление комбинаций и связок из ударов, стоек, блоков и перемещений.

4.6. Обманные движения (финты).

Практика: Обучение финтам удар через шаг, через подскок, двойные сдвоенные удары.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

5.1. Действия на ближней дистанции

Практика: выбор действия, толчок, удар, клинч, контратака на встречу.

5.2. Действия на средней дистанции

Практика: выбор действия, удар с места, удар после смещения, удар с вращением, сбивка атаки, подбив под атакующую ногу.

5.3. Действия на дальней дистанции.

Практика: Выбор действия, атака с шагом, удар с подскоком, атака фектовкой.

Раздел 6. Подвижные и спортивные игры.

Практика: подвижные игры (Ляпки, Вышибалы, Ловля парами, Третий лишний). Эстафеты с инвентарем и без инвентаря. Спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол, волейбол).

Раздел 7. Специальные навыки.

Практика: Статическое удержание ног. Обучение специальным элементам пхумсэ.

Раздел 8. Спортивное и специальное оборудование.

Теория: Тренировочный инвентарь, его значение и уборка.

Практика: Очистка и ремонт спортивного инвентаря и оборудования.

Раздел 9. Проведение контрольно-переводных нормативов, контрольные тесты, спарринги в полный контакт. Соревнования.

Учебный (тематический план) 8 года обучения

Таблица 8

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль первого года обучения					
1.	Теоретическая подготовка	10	10	0	контрольные тесты
1.1.	Вводное занятие. ТБ.	2	2	0	
1.2.	Профилактика переутомления и травм.	2	2	0	
1.3.	Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил.	2	2	0	
1.4.	Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов.	2	2	0	
1.5	Ответственность за нарушение антидопинговых правил	2	2	0	
2.	Общая физическая подготовка	160	0	160	контрольно-переводные нормативы
2.1.	Элементы ходьбы и бега.	10	0	10	
2.2.	Гимнастические упражнения.	10	0	10	
2.3.	Л/а упражнения.	30	0	30	
2.4.	Акробатические упражнения.	30	0	30	
2.5.	Упражнения в висах и упорах.	26	0	26	
2.6.	Прикладные упражнения. Упражнения в парах.	24	0	24	
2.7.	Упражнения с отягощениями.	30	0	30	
3.	Специальная физическая подготовка	98		98	
4.	Техническая подготовка	100	0	100	контрольно-переводные нормативы

4.1.	Передвижения в степе и в стойках.	20	0	20	
4.2.	Приемы защиты.	20	0	20	
4.3.	Приемы ударов на месте.	10	0	10	
4.4.	Приемы ударов в движении.	20	0	20	
4.5.	Комбинирование ударов и блоков.	20	0	20	
4.6.	Обманные движения (финты).	10	0	10	
5.	Тактическая подготовка	30	0	30	контрольно-переводные нормативы
5.1	Действия на ближней дистанции	10	0	10	
5.2	Действия на средней дистанции	10	0	10	
5.3	Действия на дальней дистанции.	10	0	10	
6.	Подвижные и спортивные игры.	20	0	20	Тренировочные игры
7.	Специальные навыки	20	0	20	
8.	Спортивное и специальное оборудование	6	2	4	
9.	Контрольные упражнения и соревнования	16		16	Тренировочные спарринги. Соревнования.
	Итого	460	12	448	

Содержание учебного (тематического плана) 8 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка (основы знаний по тхэквондо).

1.1. Вводное занятие. ТБ.

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

1.2.Профилактика переутомления и травм.

Теория: Значение защиты, режимы нагрузок и отдыха.

1.3 Определение допинга.

Теория: Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил.

1.4 Последствия допинга.

Теория: Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов.

1.5 Ответственность за нарушение антидопинговых правил.

Теория: Виды ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Элементы ходьбы и бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.2 Гимнастические упражнения.

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.3 Л/а упражнения.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 - 11 минут. Бег или кросс до 1000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

2.4 Акробатические упражнения.

Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

2.5 Упражнения в висах и упорах.

Практика: Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

2.6 Прикладные упражнения. Упражнения в парах

Практика: Толкание партнера в спину, перенос партнера на спине, перетягивание партнера за руку, протягивание партнера с захватом за ногу, поднимание партнера на спину.

2.6 Упражнения с отягощениями.

Практика: Упражнения с легкой штангой, набивными мячами, блинами и утяжелителями.

Раздел 3 Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка главным образом направлена на развитие характерных для тхэквондо двигательных качеств по структуре двигательных навыков, выполняемых в спаринговой деятельности. Поэтому в качестве основных средств СФП используются спаринговые упражнения, усиливающие их воздействие на организм.

Практика: Размен ударами, по лапам, по защите, по жилетам, по шлемам. Отработка спаринговых связок по заданию и произвольно.

Раздел 4. Техническая подготовка.

4.1. Передвижения в степе и в стойках

Практика: Степна месте, степ в движении вперед, назад, боком.

4.2. Приемы защиты.

Практика: Блоки нижнего, среднего, верхнего уровня.

4.3. Приемы ударов на месте.

Практика: Базовые удары ап чаги, юп чаги, долео чаги.

4.4. Приемы ударов в движении.

Практика: Спаринговые удары нерео чаги, твит чаги, джирюги, долео чаги, хурио чаги, твитхурио чаги, тон долео чаги.

4.5. Комбинирование ударов и блоков.

Практика: Составление комбинаций и связок из ударов, стоек, блоков и перемещений.

4.6. Обманные движения (финты).

Практика: Обучение финтам удар через шаг, через подскок, двойные сдвоенные удары.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

5.1. Действия на ближней дистанции

Практика: выбор действия, толчок, удар, клинч, контратака на встречу.

5.2. Действия на средней дистанции

Практика: выбор действия, удар с места, удар после смещения, удар с вращением, сбивка атаки, подбив под атакующую ногу.

5.3. Действия на дальней дистанции.

Практика: Выбор действия, атака с шагом, удар с подскоком, атака фектовкой.

Раздел 6. Подвижные и спортивные игры.

Практика: подвижные игры (Ляпки, Вышибалы, Ловля парами, Третий лишний). Эстафеты с инвентарем и без инвентаря. Спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол, волейбол).

Раздел 7. Специальные навыки.

Практика: Статическое удержание ног. Обучение специальным элементам пхумсэ.

Раздел 8. Спортивное и специальное оборудование.

Теория: Тренировочный инвентарь, его значение и уборка.

Практика: Очистка и ремонт спортивного инвентаря и оборудования.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Стартовый уровень:

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия, а также, с группой товарищей;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Личностные результаты:

- формирование умения использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развитие коммуникационных навыков;
- формирование умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательной подготовленности и в соответствии с этим решение задачи личностного физического совершенствования.

Предметные результаты:

- знать об особенностях вида спорта тхэквондо;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть начальными знаниями приемов, передвижений и базовой техники по тхэквондо;

Базовый уровень:

Метапредметные результаты:

- воспитание ценных морально-волевых качеств: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Личностные результаты:

- формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Предметные результаты:

- участие в школьных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков по тхэквондо;
- приобретение теоретических знаний из пройденного материала по теоретической подготовке на данном уровне;
- умение планировать распорядок дня (зарядка, питание, нагрузки);

- формирование навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами тхэквондо;
- способствование воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- владение техникой ударов и защиты, изученными по программе;
- владение тактикой ведения поединка.

2. Организационно – педагогические условия

2.1. Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2026	19.07.2027	46	138	276	По 2 часа 3 раза в неделю
Каникулы: 20 июля - 31 августа 2027						

2.2. Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

- Наличие тренировочного спортивного зала.
- Наличие раздевалок, душевых.
- Наличие тренажерного зала.
- Напольное покрытие для единоборств.
- Ракетка для тхэквондо («лапа– ракетка» для тхэквондо) 12шт.
- Макивара средняя 6 шт.
- Мешок боксерский 3 шт.
- Мешок-манекен водоналивной 2 шт.
- Мяч баскетбольный.
- Мяч футбольный.
- Насос универсальный с иглой.
- Подвесная система для мешков.
- Скакалка гимнастическая 12 шт.
- Степ – платформа 12 шт.
- Тумба для запрыгивания разновысокая.
- Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо») 12шт.
- Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо») 12 шт.
- Маска защитная на шлем 12 шт.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы обеспечивает тренер-преподаватель, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование, высшее образование – бакалавриат, высшее образование – специалитет или магистратура.

Уровень соответствие квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории

Методические материалы

- журнал «Физкультура и спорт»,
- видеодиски с техникой и поединками по тхэквондо.

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В конце учебного года (июнь) – контрольно-переводные нормативы по технической подготовке и обязательная сдача контрольных нормативов по физической подготовке, для перевода на следующий год обучения. (Приложение 1).

3.Список литературы

Для педагога:

1. Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений/Москва –2008–127 стр.
2. Градополов К.В. Бокс. – М., ФиС,1965. – 338стр.
3. Ким Су Тхэквондо: Ча Ён Рю – естественный путь/Пер.сангл.Е.Гупало. – М., ФАИР-ПРЕСС 2001. – 480с.
4. Купцов А.П. Обоснование единой классификации, систематики и терминологии технических действий// Спортивная борьба: Ежегодник. М., 1976, -с 22-25
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. -М., 2000.– 477стр.
6. Сун Ман Ли, Гетейн Рике Современное тхэквондо: курс тренировок рекомендован Всемирной федерацией тхэквондо. -М.,2002.– 352стр.
7. Чой Сунг Мо, Е.И.Глебов Тхэквондо: основы олимпийского спарринга. -Ростов-на-Дону, 2002. - 320стр.
8. Санг Х. Ким Растяжки, сила, ловкость в боевой практике. - Ростов-на-Дону, 2002. - 320стр.
9. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. –М.,1999. – 478стр.
10. Назаренко Л.Д. Развитие двигательного-координационных качеств

как фактор оздоровления детей и подростков. –М.: Изд. «Теория и практика физической культуры», 2001. – 332стр.,ил.

11. Гил К., Ким Чур Хван Искусство тхэквондо три ступени. – М., Изд. «Советский спорт»,1993.

Перечень Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации [http: //minsport.gov.ru/](http://minsport.gov.ru/);
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [http: //minobrnauki.gov.ru/](http://minobrnauki.gov.ru/);
3. Министерство физической культуры и спорта Свердловской области [https: //minsport.midural.ru/](https://minsport.midural.ru/);
4. Министерство образования и молодежной политики Свердловской области [https: //minobraz.egov66.ru/](https://minobraz.egov66.ru/);

Контрольно-переводные нормативы

Наименование уровня сложности	Год обучения	Контрольные нормативы по общей физической подготовке.	Контрольные нормативы по специальной физической и технической подготовке.
Стартовый уровень	1-й год	Навыки поведения в спортивном коллективе. Навыки бега, прыжков, ползания. Удержание простейших равновесий. Висы. Умения группового взаимодействия (подвижные игры, эстафеты). Упражнения на гибкость: наклоны, шпагаты, мосты.	Демонстрация на месте стойек, блоков, ударов. Знание терминологии и этикета тхэквондо.
	2-й год	1. бег 30 метров – 8.2 сек. 2. челночный бег 3X10 метров – 16 сек. 3. отжимание от пола на ладонях – 15 раз 4. подъём туловища к ногам лёжа на полу (пресс) – 15 раз 5. прыжок в длину с места – 110 см.	Выполнение технических действий в движении (стойки, перемещения – шаг, удары ногами и руками, защита от ударов – блоки). Растяжка: «мост», складка, шпагаты.
	3-й год	1. отжимания от пола на ладонях – 18 раз 2. челночный бег 3X 10 метров – 15 секунд 3. бег 30 метров – 7.2 сек 4. прыжок в длину с места – 1 м 20 см 5. подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 15 раз	Техника выполнения комбинаций руками и ногами в разные уровни на месте и в движении по лапам. Растяжка: «мост», складка, шпагаты.
	4-й год	1. отжимания от пола на ладонях – 20 раз 2. челночный бег 3X 10 метров – 14 секунд 3. бег 30 метров – 4.8 сек 4. прыжок в длину с места – 1 м 30 см 5. подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 18 раз	Техника выполнения одиночных и серийных ударов на месте, в движении по лапам и защите. Бой с «тенью» по заданию. Растяжка: «мост», складка, шпагаты.
	- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники по виду спорта тхэквондо; - всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья спортсменов; - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тхэквондо.		

Базовый уровень	1-й год	1. отжимания от пола на ладонях – 25 раз. 2. челночный бег 3X 10 метров – 13 секунд 3. бег 100 метров – 15.2 сек 4. прыжок в длину с места – 1 м 40 см 5. подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 20 раза. 6. Бег 1 км – 5.20 мин.	тактика ведения боя на разных дистанциях участие в соревнованиях. Комплексы пхумсэ № 1,2
	2-й год	1. отжимания от пола на ладонях – 27 раз. 2. челночный бег 3X 10 метров – 12,5 секунд 3. бег 100 метров – 15.0 сек 4. прыжок в длину с места – 1 м. 50 см 5. подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 22 раза. 6. Бег 1 км – 5.10 мин.	тактика ведения боя участие в соревнованиях. Комплексы пхумсэ № 3.4.
	3-й год	1. отжимания от пола на ладонях – 30 раз. 2. челночный бег 3X 10 метров – 12 секунд 3. бег 100 метров – 14.8 сек 4. прыжок в длину с места – 1 м. 60 см. 5. подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 23 раза. 6. Бег 1 км – 4.50 мин.	Свободные поединки. участие в соревнованиях. Комплексы пхумсэ № 5.
	4-й год	1. отжимания от пола на кулаках – 35 раз. 2. челночный бег 3X 10 метров – 11.5 секунд 3. бег 100 метров – 14.5 сек 4. прыжок в длину с места – 1, 70 м. 5. подъём туловища лёжа на спине за 30 сек – 25 раза. 6. Бег 1 км – 4.30 мин.	Свободные поединки. участие в соревнованиях. Комплексы пхумсэ № 6
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; - приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тхэквондо; - формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменов.			