

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
Средняя общеобразовательная школа «Центр образования» имени Героя Советского Союза
В.Н. Федотова пос. Варламово муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрено
и принято на заседании МО
физкультурно-спортивной
направленности
Протокол № 1 от 24.07.2023г.

Проверено,
рекомендовано к
утверждению
Руководитель структурного
подразделения «ДЮСШ»
ГБОУ СОШ «Центр
образования» пос.Варламово
_____ Е.А.Фоменко

Утверждено к использованию в
образовательном процессе
Приказ № 991 от 24.07.2023 г
Директор ГБОУ СОШ «Центр
образования» пос. Варламово
_____ И.Г. Парфенова

**Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Тхэквондо».**

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации: 1 год

Авторы – составители: педагоги
дополнительного образования
Муравьева Софья Валерьевна,
Наркевич Елена Вячеславовна

Сызранский район, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Тхэквондо» является Модульной, составлена в соответствии с Нормативными основаниями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р)

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2023г № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242.

«Методические рекомендации по разработке дополнительных Общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО-16-09-01/826-ТУ). Данная программа разработана на основе Примерных программ спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва «Тхэквондо»(авторы-составители: Ю.М.Портнов, В.Г.Башкирова, В.Г.Луничкин, М.И.Духовный, А.Б.Мацак, С.В.Чернов, А.Б.Саблин), Москва2004.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность, спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по Тхэквондо.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных тхэквондистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

В мире одним из самых популярных восточных единоборств является тхэквондо. Тхэквондо – это корейское боевое искусство, а также олимпийский вид спорта, кроме того – это одно из самых современных боевых искусств. Что же означает слово "тхэквондо"? Корейское "тхэ" означает "выполнение удара ногой", "квон" – "кулак", "до" – "искусство", "путь" – путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью мудростью. Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает "Путь ноги и кулака". Таким образом, тхэквондо – это боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией, и олимпийский вид спорта, соревнования по которому проводятся в соответствии с правилами WTF (World taekwondo federation). Под боевыми искусствами принято понимать системы самозащиты и нападения без оружия и с различными видами холодного оружия: каратэ, кунг-фу (ушу), тайский бокс, дзюдо, джиу-джицу, кендо, кюдо и др.

Занятия тхэквондо служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Отличительные особенности программы.

Отличительными особенностями программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку тхэквондистов.

Педагогическая целесообразность. Заключается в дополнительном охвате детей, которые не могут попасть в спортивные школы по каким-либо причинам. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов. Именно с этими характеристиками учеников соотносятся ближайшие и отдалённые цели программы.

Цель программы.

Развитие личности обучающегося, его физических и коммуникативных качеств, через овладение им спортивной игрой в тхэквондо.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

обучающие:

- дать знания об истории тхэквондо, правилах и спортивной терминологии;
- дать знания в области гигиены, врачебного контроля и самоконтроля спортсмена, предупреждения травматизма;
- обучить основам техники и тактики тхэквондо;

-дать опыт участия в соревнованиях различного уровня.

развивающие:

-развивать быстроту, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества,
укреплять опорно-двигательный аппарат;

-развивать организованность, самостоятельность, ответственность;

воспитательные:

-воспитывать волевые и нравственные качества;

-воспитывать чувство коллективизма, патриотизма;

-воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

Возраст обучающихся.

Программа «Тхэквондо» адресована обучающимся 8-9 лет. Данная возрастная категория характеризуется возрастной психологии про младших школьников. Набор в группы осуществляется на добровольной основе, то есть принимаются все желающие заниматься тхэквондо.

Сроки реализации программы.

Программа рассчитана на 1 год, объем-126 часов, общее количество часов в неделю -3,5 ч.

Формы организации деятельности.

Занятия проводятся всем составом группы, численный состав группы – 15-20 человек

Формы обучения.

Используются теоретические, практические, комбинированные формы обучения. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: тренировочные занятия, лекции, видео просмотры, соревнования, экскурсии, встречи.

Режим занятий.

Занятия по программе «Тхэквондо» проводятся 2 раза в неделю. Исходя из санитарно-гигиенических норм, продолжительность часа занятий для учащихся 8-9 лет - 45 минут.

Ожидаемые результаты.

Предметные:

Учащийся будет:

- знать историю тхэквондо, правила поведения и основную спортивную терминологию;

- уметь проявлять специфические виды восприятия - чувство площадки, чувство партнёра,

чувство времени;

- иметь опыт участия в соревнованиях различного уровня;

- иметь представление о правилах гигиены, способах предупреждения травматизма;

- знать и применять технику и тактику тхэквондо.

Метапредметные:

- регулятивные УУД

Учащийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные педагогом ориентиры действия;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- осуществлять пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку педагога.

- познавательные УУД.

Учащийся научится:

- учащиеся узнают, как составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по освоению двигательных действий, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- разрабатывать содержание самостоятельных физических упражнений, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

- коммуникативные УУД.

Учащийся научится:

- планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками осуществлять взаимодействие между игроками команды;
- постановке вопросов, как средству инициативного сотрудничества в поиске и сборе информации;
- разрешения конфликтов;
- управлять своим поведением (контроль, коррекция, оценка действий).

Личностные:

У учащегося будут сформированы:

- быстрота, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества;
- организованность, самостоятельность, ответственность.

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы учебного плана осуществляется по завершению каждого раздела. Оценка знаний и умений проводится посредством тестирования и сдачи нормативов, которые и являются критериями оценки достижений планируемых результатов освоения программы.

Уровни освоения	Результат
<p>Высокий уровень освоения программы</p>	<p>Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании и показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт...</p>
<p>Средний уровень освоения программы</p>	<p>Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.</p>
<p>Низкий уровень освоения программы</p>	<p>Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.</p>

Оценочные материалы - пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов представлен в приложении к программе.

Формы подведения итогов.

Для подведения итогов в программе используются соревнования, сдача нормативов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН «ДОП» «Тхэквондо»

№п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	31	7	24
2.	Специальная физическая подготовка	33	11	22
3.	Технико-тактическая подготовка	40	15	25
4.	Пхумсе	22	8	14
5.	ИТОГО	126	41	85

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Общая физическая подготовка

Тема 1.1. Ознакомление с дополнительной общеобразовательной программой «Тхэквондо». Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России.

Теория: Вводное занятие. Цель и задача объединения. Инструктаж по технике безопасности. Предупреждение спортивного травматизма (соблюдение правил поведения, дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий). Соблюдение правил поведения. Правила безопасности при занятиях тхэквондо. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям по тхэквондо. Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков. Влияние физических различных упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. История развития тхэквондо в России и в мире. Основные достижения российских команд на международной арене. Итоги и анализ выступлений команд победителей на соревнованиях различного уровня.

Практика: Тестирование.

Тема 1.2. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте. Развитие общих физических качеств .

Теория: Соблюдение правил личной гигиены. Ногти надо стричь и на руках и на ногах. Одежду(форму) после тренировки сушить и почаще стирать. Использовать шлепанцы в общем душе и т.д. Причиной повреждения является пренебрежительное отношение к вводной части урока, неправильное обучение технике физических упражнений, отсутствие страховки, неправильное ее применение, частое применение максимальных нагрузок: перенос средств и методов тренировки спортсменов на учащихся средней школы.

Практика: Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика -кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры, эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств:

- поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев;

-стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза;

- наклоны вперед, назад, в сторону;

- прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°;
- переползания;

Тема 1.3. Скоростно-силовые упражнения

Теория: Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал). Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах, Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Практика:

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках.
 - Эстафеты.
 - Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
 - Бег с ускорением.
 - Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.
 - Бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.
 - Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.
 - Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.).
- Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.
- Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.
- Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.

Тема 1.4. Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения на развитие координация движений и быстроты.

Теория: Упражнения на развитие координации:

Практика: Прыжки в высоту

Выполнение: Ноги на ширине плеч. Прыгните строго вверх насколько можете. Опустившись, присядьте примерно на четверть — это один прыжок. Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстром выпрыгивании. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.

Подъемы на носках

Выполнение: Встаньте на что-нибудь так, чтобы пятки не соприкасались с полом (лестница, толстая книга). Поднимитесь на одной ноге как можно выше, затем на другой ноге. Отдых между подходами: 25–30 секунд.

Прыжки на прямых ногах

Выполнение: Ноги на ширине плеч. Совершайте прыжки в высоту, не сгибая ног в коленях. Требуется выпрыгнуть как можно выше. Отдых между подходами: 1 минута. Примечание: Скорость прыжка при выполнении упражнения важнее всего. Смысл заключается как можно более быстром выпрыгивании. Время, проводимое на земле, должно равняться долям секунды.

Прыжки в полном приседе.

Прыжки в полном приседе — это новое упражнение. Оно должно нагружать целиком бедро и способствовать увеличению его 'взрывной силы'. Оно увеличивает сердечно-сосудистую выносливость, скорость на коротких дистанциях и боковую скорость. Итак, описание упражнения:

-Для равновесия, возьмите мяч в руки (не обязательно).

-Сядьте. Вы должны сидеть на носках (пятки подняты), ваши бедра должны быть параллельно полу, а спина перпендикулярно полу.

-Подпрыгните на 10–15 см. Соблюдайте параллельность пола и бедер.

-После приземления оттолкнитесь опять.

-На последний раз (пример: пятнадцатое из 15 прыжков) выпрыгните как можно выше (из положения сидя вверх). Это упражнение дает очень большую нагрузку на мышцы и поэтому его нужно выполнять только 1 раз в неделю, по средам. Увеличение частоты выполнения упражнения приведет к риску перегрузки мускулов, увеличения времени на восстановление и снижения прыжкового тонуса ног на долгое время. В конце каждого подхода вы должны выпрыгнуть вверх в максимальном, 'взрывном' темпе и на максимально возможную высоту. Очень важно выпрыгнуть максимально резко. Это заставит работать мышцы бедра, укрепит их и добавит к прыжку ещё 3–5 см за весь курс.

Тема 1.5. Итоговое занятие «Общая физическая подготовка»

Теория: устные вопросы по модулю;

Практика: письменное тестирование с вариантами ответов.

Учебно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Практика	Теория	Всего	
1.	Общая физическая подготовка				
1.1.	Ознакомление с Дополнительной общеобразовательной программой «Тхэквондо». Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России.	1	1	2	Собеседование, наблюдение, тестирование
1.2.	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте. Развитие общих физических качеств .	6	1	7	Наблюдение, беседа, анкетирование
1.3.	Скоростно-силовые упражнения.	7	2	9	Наблюдение
1.4.	Упражнения на развитие прыгучести. Упражнения на развитие координация движений и быстроты.	9	2	11	Наблюдение
1.5.	Итоговое занятие «Общая физическая подготовка»	1	1	2	Тестирование, анкетирование
Итого		24	7	31	

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Тема 2.1. Основные правила по тхэквондо и терминологии . Кодекс тхэквондистов.

Теория: Основные виды соревнований. Права и обязанности участников. Судейство в тхэквондо, права и обязанности судей. Правила оценки элементов. (Приложение – протокол судейства). Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на соревновательной площадке. Кодекс тхэквондистов . Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде для тренировок и к обуви для тхэквондо. Униформа тхэквондо. Общий режим дня спортсмена, значение сна и утренней гимнастики. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Режим дня и питание во время соревнований. Значение витаминов в питании спортсмена. Уход за телом, полостью рта, зубами.

Практика: Тестирование

Тема 2.2. Упражнение на устойчивость, равновесие. Ориентация в пространстве.

- Пробежать между расставленными на полу предметами (мячами, обручами, кеглями), не

касясь.

- Во время ходьбы или бега по сигналу (хлопок, свисток) педагога принять определенное положение (присесть, лечь, стоять на одной ноге и т.д.). Отвести прямую ногу вперед, назад, в сторону, руки на поясе (на полу, на скамейке, бревне). Повороты на носках вправо и влево, руки на поясе или в стороны. Быстрая ходьба и бег по обозначенной линии, скамейке. Обычная ходьба по скамейке, правым или левым боком, ходьба на носках, руки на поясе, в стороны;

Практика:- прослушивание простейших ритмических рисунков; ·ходьба: бодрая, маршеобразная, спокойная, умение пройти под музыку;

· бег (легкий, стремительный, широкий);

· танцевальный шаг (выворотное положение ноги, с носка на пятку);

подскоки на месте и с продвижением вперед с вытянутой и сокращенной стопой.

· различие правой и левой руки, ноги, плеча;

· повороты вправо, влево;

· построения по линиям;

· построение в колонну по одному, в пары и обратно на месте и на шагах;

· перестроение из колонны в шеренгу и обратно;

· круг, сужение и расширение круга;

· свободное размещение в зале с последующим возвращением в колонну, шеренгу или круг.

Тема 2.3. Отработка акробатических элементов.

Практика: Переворот в сторону (колесо).

Тема 2.4. Итоговое занятие «Специально физическая подготовка»

Теория: устные вопросы по модулю;

Практика: сдача нормативов по модулю.

Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Практика	Теория	Всего	
2.	Специальная физическая подготовка				
2.1.	Основные правила по тхэквондо и терминологии. Кодекс тхэквондистов	1	2	3	Собеседование, наблюдение, тестирование
2.2.	Упражнение на устойчивость, равновесие. Ориентация в пространстве	10	3	13	Наблюдение, беседа, анкетирование

2.3.	Отработка акробатических элементов – стойка на руках, – колесо на двух руках правая сторона, – колесо на двух руках левая сторона, – колесо на одной руке левая, – колесо на одной руке правая	9	5	14	Наблюдение, беседа
2.4.	Итоговое занятие «Специально физическая подготовка»	2	1	3	Тестирование, сдача нормативов
Итого		22	11	33	

Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка

Тема 3.1. Базовая стойка

Практика: Передвижения: изучение техники передвижения вперед, назад, в сторону по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучение средней и дальней дистанций.

Тема 3.2. Защита на месте, в движении

Практика: Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Тема 3.3. Атакующие и контратакующие приемы

Практика: Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног.

Тема 3.4. Прямые удары на дальней и средней дистанциях

Практика: Обучение и совершенствование техники и тактики прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями.

Тема 3.5. Техника ударов, защит и контрударов

Теория: овладение техникой

Практика: Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар коленом, прямой

удар ногой. Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед. Обучение боковым ударам, простым атаками контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. контрудары. В парах по заданию педагога. Обучение ударам ног: удар коленом, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад. Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

Тема 3.6. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Теория: (СФП) — это процесс, который обеспечивает развитие физических качеств и формирование двигательных умений и навыков, специфичных лишь для конкретных видов спорта, обеспечивает избирательное развитие отдельных групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализированных упражнений.

Практика: Боевая стойка тхэквондиста:

Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый.

Рука+нога, нога+рука.

Обучение тройным ударам ногами. Обучение ударам ногами из различных положений по корпусу и простым атакам одиночными ударами. Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

Тема 3.7. Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.

Теория: укрепляем мышечный корсет.

Практика: применяем гантели, утяжелители, жгуты, ленты, утяжелительные мячи и т. д.

Тема 3.8. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на «дорогах».

Теория: идет подготовка к спаррингам с помощью этих упражнений

Практика: различные связки и удары по лапам, макиварам и т.д.

Тема 3.9. Посещение выставочного зала города Сызрань и краеведческого музея.

Тема 3.10. Итоговое занятие «Технико-тактическая подготовка»

Практика: сдача нормативов по модулю.

Учебно - тематический план модуля «Технико-тактическая подготовка»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Практика	Теория	Всего	
3.	Технико-тактическая подготовка				
3.1.	Базовая стойка	1	1	2	Наблюдение, практическое задание
3.2.	Защита на месте, в движении	4	3	7	Наблюдение, практическое задание
3.3.	Атакующие и контратакующие приемы	4	3	7	Наблюдение, практическое задание
3.4.	Прямые удары на дальней и средней дистанциях	4	3	7	Наблюдение, практическое задание
3.5.	Техника ударов, защит и контрударов	4	2	6	Наблюдение, практическое задание
3.6.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции	2	1	3	Наблюдение, практическое задание
3.7.	Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2	1	3	Наблюдение, практическое задание
3.8.	Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, скакалкой, тренировка на «дорогах».	2	1	3	Наблюдение, практическое задание
3.9.	Посещение выставочного зала в городе Сызрань и краеведческого музея	1		1	Беседа

3.10.	Итоговое занятие «Технико-тактическая подготовка»	1		1	Сдача нормативов
Итого		25	15	40	

Раздел 4. Пхумсе

Тема 1. Пхумсэ 1. ТхэгукИль джан

Теория : Пхумсэ- представляет собой комплекс атакующей и защитной техники тхэквондо, это построенные в определённой последовательности комбинации техники рук и ног подразумевающие под собой поединок с воображаемым противником.

Тема 2. Пхумсэ 2. ТхэгукИ джан

Теория : Пхумсэ- представляет собой комплекс атакующей и защитной техники тхэквондо, это построенные в определённой последовательности комбинации техники рук и ног подразумевающие под собой поединок с воображаемым противником.

Тема 3. Пхумсэ 3. Тхэгук Сам Джан

Теория : Пхумсэ- представляет собой комплекс атакующей и защитной техники тхэквондо, это построенные в определённой последовательности комбинации техники рук и ног подразумевающие под собой поединок с воображаемым противником.

Тема 4. Пхумсэ 4ТхэгукСам джан

Теория : Пхумсэ- представляет собой комплекс атакующей и защитной техники тхэквондо, это построенные в определённой последовательности комбинации техники рук и ног подразумевающие под собой поединок с воображаемым противником.

Тема 5. Пхумсэ 5. Тхэгуко джан

Теория : Пхумсэ- представляет собой комплекс атакующей и защитной техники тхэквондо, это построенные в определённой последовательности комбинации техники рук и ног подразумевающие под собой поединок с воображаемым противником.

Тема 6. Итоговое занятие по освоению модуля.

Зачет: теория, практика.

Учебно -тематический план модуля «Пхумсе»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Формы контроля/ аттестации
		Практика	Теория	Всего	
4.	Пхумсе				
4.1.	Пхумсэ 1. ТхэгукИль джан	2	1	3	Практическое задание, наблюдение
4.2.	Пхумсэ 2. ТхэгукИ джан	2	1	3	Наблюдение, практическое задание

4.3.	Пхумсэ 3. Тхэгук Сам Джан	3	2	5	Наблюдение, практическое задание
4.4.	Пхумсэ 4. ТхэгукСам джан	3	2	5	Наблюдение, практическое задание
4.5.	Пхумсэ 5. Тхэгуко джан	2	1	3	Наблюдение, практическое задание
4.6.	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	3	Наблюдение
Итого		14	8	22	

Список литературы и интернет-ресурсов

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 75 стр. – Текст непосредственный.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 2021. – 144 стр. – Текст непосредственный.
3. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 193 стр. – Текст непосредственный.
4. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010. – 439 стр. – Текст непосредственный.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 2019. – 320 стр. – Текст непосредственный.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2020. – 280 стр. – Текст непосредственный.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2022. – 208 стр. – Текст непосредственный.
8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 2019. – 352 стр. – Текст непосредственный.
9. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 2020. – 320 стр. – Текст непосредственный.
10. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2022. – 157 стр. – Текст непосредственный.
11. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2019. – 255 стр. – Текст непосредственный.
12. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физ. воспитания и спорта. Киев «Олимпийская литература», 2019. – Текст непосредственный.

Календарно-тематический план модуля «Общая физическая подготовка»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Дата занятия
		Практика	Теория	Всего	
1.	Общая физическая подготовка				
1.1.	Ознакомление с Дополнительной общеобразовательной программой «Тхэквондо». Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России.	1	1	2	
1.2.	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте. Развитие общих физических качеств .	6	1	7	
1.3.	Скоростно-силовые упражнения.	7	2	9	
1.4.	Упражнения на развитие прыгучести.. Упражнения на развитие координация движений и быстроты.	9	2	11	
1.5.	Итоговое занятие «Общая физическая подготовка»	1	1	2	
Итого		24	7	31	

Учебно-тематический план модуля «Специальная физическая подготовка»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Дата занятия
		Практика	Теория	Всего	
2.	Специальная физическая подготовка				
2.1.	Основные правила по тхэквондо и терминологии. Кодекс тхэквондистов	1	2	3	
2.2.	Упражнение на устойчивость, равновесие. Ориентация в пространстве	10	3	13	
2.3.	Отработка акробатических элементов – стойка на руках, – колесо на двух руках правая сторона, – колесо на двух руках левая сторона, – колесо на одной руке левая, – колесо на одной руке правая	9	5	14	
2.4.	Итоговое занятие «Специально физическая подготовка»	2	1	3	
Итого		22	11	33	

Учебно -тематический план модуля «Технико-тактическая подготовка»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Дата занятия
		Практика	Теория	Всего	
3.	Технико-тактическая подготовка				
3.1.	Базовая стойка	1	1	2	
3.2.	Защита на месте, в движении	4	3	7	
3.3.	Атакующие и контратакующие приемы	4	3	7	
3.4.	Прямые удары на дальней и средней дистанциях	4	3	7	
3.5.	Техника ударов, защит и контрударов	4	2	6	
3.6.	Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции	2	1	3	
3.7.	Упражнения на различных тренажерах для развития мышц рук, ног, туловища, спины и др.	2	1	3	
3.8.	Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на «дорогах».	2	1	3	
3.9.	Посещение выставочного зала в городе Сызрань и краеведческого музея	1		1	

3.10.	Итоговое занятие «Технико-тактическая подготовка»	1		1	
Итого		25	15	40	

Учебно -тематический план модуля «Пхумсе»

№	Тема занятия	Кол-во часов			Дата занятия
		Практика	Теория	Всего	
4.	Пхумсе				
4.1.	Пхумсэ 1. ТхэгукИль джан	2	1	3	
4.2.	Пхумсэ 2. ТхэгукИ джан	2	1	3	
4.3.	Пхумсэ 3. Тхэгук Сам Джан	3	2	5	
4.4.	Пхумсэ 4. ТхэгукСам джан	3	2	5	
4.5.	Пхумсэ 5. Тхэгуко джан	2	1	3	
4.6.	Итоговое занятие по освоению модуля	2	1	3	
Итого		14	8	22	