

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Ивангородская спортивная школа»
Кингисеппского муниципального района

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №6 «05» июня 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МБУДО «ИСШ»
№ 63 от «17» июля 2023г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Тхэквондо для взрослых»**

Возраст обучающихся: от 18 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Бабарыков Геннадий Николаевич
тренер-преподаватель МБУДО «ИСШ»

Ивангород
2023 год

Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1. Характеристика вида спорта	3
1.2. Направленность, цели и задачи образовательной программы.....	3
1.3. Возраст и количество человек в группе, сроки реализации.....	4
1.4. Планируемые результаты освоения программы	4
2. Учебный план.....	6
2.1. Календарный учебный график	6
2.2. Учебно-тематический план	6
2.3. Расписание учебно-тренировочных занятий	6
3. Методическая часть.....	6
3.1. Методическое обеспечение программы	7
3.2. Содержание программы обучения спортивно-оздоровительных групп.....	7
3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы	8
4. Система контроля и зачетные требования	11
5. Перечень информационного обеспечения	13
Перечень аудиовизуальных средств:.....	14

Приложение 1. Оборудование и спортивный инвентарь

Приложение 2. Учебный материал

Приложение 3. Учебно-тематический план

1. Пояснительная записка

1.1. Характеристика вида спорта

Тхэквондо является одним из видов корейских единоборств. Наиболее популярен во всем мире спортивный вариант этой системы, хотя существует и боевая ее разновидность. Корейское «тхэ» означает «выполнение удара ногой в прыжке в полете», «квон» - «кулию» (главным образом в контексте нанесения удара или разбивания чего-либо рукой), «до» - «искусство», «путь» - путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все это вместе, получаем, что слово «тхэквондо» обозначает 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.

Программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 30 апреля 2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

- Приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Минздрава России от 23.10.2020 №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Обучение по Программе ведется на русском языке.

1.2. Направленность, цели и задачи образовательной программы

Цель программы: привлечение к занятиям тхэквондо, сохранение и улучшение здоровья обучающихся.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- познакомить с тем, как сохранить свое здоровье, здоровье других;
- изучать материал по специальной физической и теоретической подготовке.

2. Развивающие:

- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья обучающихся;

- подготовка обучающихся для занятий по дополнительной предпрофессиональной программе;
- всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечнососудистой, нервно-мышечной систем и обще двигательной подготовки.

3. Воспитательные:

- формирование негативного отношения к табаку, алкоголю, наркотикам;
- воспитание потребности в занятии физической культурой, спортом, закаливании и совершенствовании физических способностей и возможностей организма человека.
- укрепление здоровья и улучшение физического развития.
- повышение уровня гибкости, выносливости, равновесия, быстроты, скоростно-силовых качеств, координационных способностей у взрослых.

Особенностью дополнительной общеразвивающей программы по тхэквондо является: направленность на реализацию принципа вариативности, создающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса. Основным методом подготовки взрослых в тхэквондо является рассказ, показ, опробывание. Кроме этого, используются метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения, соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Актуальность. Данная образовательная программа обобщает и систематизирует теоретические сведения и практический опыт, позволяющие рационально строить учебно-тренировочный процесс, получать положительные результаты в физическом развитии организма и формировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков, достигать высоких результатов в спорте.

Педагогическая целесообразность: данная программа направлена на привлечение взрослых к занятиям спортом; на реализацию здоровьесберегающих технологий; на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся; материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивные залы, площадки, бассейны).

1.3. Возраст и количество человек в группе, сроки реализации

Возраст: данная программа рассчитана людей от 18 и старше.

Количество обучающихся в группах: 10 – 20 человек.

Сроки реализации программы: 1 год.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

Основная цель: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида).

В области воспитания:

- помощь в адаптации обучающегося к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств.

В области физического воспитания:

- потребность в здоровом и активном образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики тхэквондо и самообороны.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся. По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям возрастных оценочных нормативов и нормативов по технической подготовке или должна прослеживаться динамика улучшения показателей физической и технической подготовленности относительно нормативов (тестов) на начало учебного года.

2. Учебный план

Программа основана на последовательном изучении материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, возрастом обучающихся.

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется ежегодно заместителем директора по УВР и безопасности совместно с тренерами-преподавателями и утверждается директором МБУДО «ИСШ».

Начало учебного года – 1 сентября, окончание учебного года – 31 мая.

Занятия проходят круглогодично.

Продолжительность каникул:

- 1) осенние каникулы - 9 календарных дней;
- 2) зимние каникулы - 10 календарных дней;
- 3) весенние каникулы - 7 календарных дней.

Во время осенних, зимних, весенних и летних каникул занятия ведутся по расписанию, организуются учебно-тренировочные сборы.

Праздничные дни в учебном году:

- 4 ноября - День народного единства
- 1,2,3,4,5,6 и 8 января - Новогодние каникулы
- 7 января - Рождество Христово
- 23 февраля - День защитника Отечества
- 8 марта - Международный женский день
- 1 мая - Праздник Весны и Труда
- 9 мая - День Победы

2.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план рассчитан на 38 недель.

№	Разделы подготовки	Количество академических часов
1	Теория, психологическая подготовка	18
2	ОФП	54
3	СФП	54
4	Самооборона	45
	Итого:	171

2.3. Расписание учебно-тренировочных занятий

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1,5 часа (90 мин)	3 раза	4,5 часа	171 час

3. Методическая часть

3.1. Методическое обеспечение программы

Тема	Форма занятий	Методы и приемы	Дидактический материал ТСО	Форма подведения итогов
Вводное занятие	беседа	наглядный	инструкция по ТБ, ПБ, видео.	опрос
Общая физическая подготовка	беседа тренировочные упражнения	словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	гимнастическая лестница, скакалка, гимнастическая скамейка, тренажеры, секундомер.	контрольные нормативы
Теоретическая подготовка.	объяснение	словесно-репродуктивный, наглядный, демонстрационный	видео, инструкции,	опрос
Восстановительные мероприятия	тренировочные упражнения	словесный наглядный	ОФУ ОРУ	врачебный контроль, самоконтроль

3.2. Содержание программы обучения спортивно-оздоровительных групп

Спортивно-оздоровительный этап один из наиболее важных этапов для будущего спортсмена, на котором закладывается регулярность (привычка) занятий спортом, укрепляется здоровье. На этапе СОГ на первый план выдвигается разносторонняя физическая подготовка и развитие спортивных качеств юного спортсмена.

Цель тренировок — содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся.

1. Тема: Вводное занятие.

Теория: Знакомство с историей тхэквондо, восточной культурой и этикетом, ТБ, ППБ, общие правила гигиены, определение цели обучения.

Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.

2. Тема: Общая физическая подготовка.

Теория: Актуальность занятий спортом, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья. Разъяснения правил безопасности, правил личной гигиены спортсмена, объяснения правильности выполнения технического действия упражнений и подводящие упражнения к этому действию.

Практика: Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, начальное развитие физических способностей.

3. Тема: Теоретическая подготовка.

Теория: Знакомство с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдение чистоты в спортивном сооружении. Морально-психологическая подготовка спортсмена.

4. Тема: Восстановительные мероприятия.

Теория: Самоконтроль спортсмена.

Практика: Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок, тренинги.

5. Тема: Психологическая подготовка.

Теория: базовая – психологическое развитие, образование и обучение.

Практика: формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам.

3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Общие требования безопасности:

- в качестве тренера-преподавателя для занятий тхэквондо могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом);
- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры;
- с преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);
- тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;
- к занятиям тхэквондо допускаются лица с 18 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя;
- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия тхэквондо можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;
- тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожара- взрывобезопасности, гигиены и санитарии;
- для занятий тхэквондо занимающиеся и преподаватель должны иметь специальную спортивную форму;
- о каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;
- в случае легкой травмы преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;
- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;
- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в

зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 15 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на исправность и целостность оборудования и инвентаря;
- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17°C, влажность - не более 30-40%;
- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель и староста группы;
- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

- занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения;
- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием волевых качеств спортсмена;
- каждый обучающийся должен хорошо усвоить приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия;
- тренер-преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при

условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер-преподаватель преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;

- в раздевалке при спортивном зале, занимающимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

4. Система контроля и зачетные требования

Учебный материал для спортивно-оздоровительного этапа подготовки.

1. Теоретический материал.

Краткий обзор истории тхэквондо. Тхэквондо в древнем мире. Терминология. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Значение гигиенических мероприятий при занятиях с портом.

2. Практический материал.

Общая физическая подготовка.

Основные строевые упражнения на месте и в движении.

1) Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, упражнения для улучшения осанки. Ходьба в полу приседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук.

2) Бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег. Челночный бег. Кроссовый бег.

3) Прыжки с места в длину. Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту. Комплекс общеразвивающих упражнений.

4) Упражнения на гимнастических снарядах. На перекладине и кольцах - повороты, размахивание, соскоки и др.

5) Акробатические упражнения. Группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Кувырки вперед и назад. Кувырки с различными положениями ног. Стойка на голове, на руках.

6) Упражнения для увеличения гибкости. Мосты, полу шпагаты.

7) Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.

Техническая и специальная физическая подготовка

1) Стойки:

Царет соги (стойка приветствия), гунун соги (шагающая стойка), нарани соги

Обучение боевой стойке (правильной позиции рук и постановки ног).

2) Удары руками, ногами: ап чаги(удар ногой вперед), долльо чаги (боковой удар ногой), ап джумок (удар кулаком), махи- ануру ап чаолиги, бакуро ап чаолиги.

3) Блоки: наджунде пальмок маки (нижний блок), каунде ан пальмок маки (средний блок).

4) Тули: чон-джи.

Тестирование по ОФП

	Мужчины	Женщины
Челночный бег 2x12м	7.2 с	7.4 с
Прыжок в длину с места	130 см	125 см
Безостановочный бег	2 мин.	1 мин.
Полушпагат (продольный и	Показать	

10 ГЫП (белый пояс) СОГ – 1

1.ТУЛЬ: САДЖИ ЧИРЮГИ, САДЖУ МАКГИ

2.1.ТЕОРИЯ:

ДОБОК – форма для занятий тхэквондо

САБУМ – тренер

ДОДЖАН – зал для занятия тхэквондо

ЧАРЁТ – внимание, смирно

КЮНЭ – поклон

ТЭЖОН – приветствие
ЩЁТ – вольно
ПАЛЬ – рука
БАЛЬ – нога
ГИДЕ – смена
КАУНДЭ – средний уровень
НАДЖУНДЭ – нижний уровень
НОПУНДЭ – верхний уровень
ЧОКИО – над головой

Назвать Фамилию Имя Отчество своего тренера:

ЗНАЧЕНИЕ ЦВЕТА ПОЯСА: Белый - символизирует незнание, т. к. начинающие заниматься тхэквондо вначале не имеют никаких специальных знаний и умений.

Самооборона

- Освобождения от захватов (рук, ног)
- Приемы против ножа, палки
- Изучения боевых ударных техник Тхэквондо

5. Перечень информационного обеспечения

Список информационных источников для тренеров-преподавателей

1. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 193 стр.
2. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 1980. – 439 стр.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 320 стр.
4. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 1994. – 352 стр.
5. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. В.Г. Никитушкина. М.: 1994. – 320 стр.
6. Парк Й.Х., Сибурн Т. Таэквондо: техника и тактика (искусство спарринга и самообороны). – М.: АСТ «Издательство Астрель» 2018. – 188 стр.
7. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
8. Пилюян Р.А. Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховк, 1999.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: АСТ «Издательство Астрель» 2018. – 863 стр.
10. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
11. К.А. Борисенко, И.С. Жуков. Особенности скоростно – силовой подготовки спортсменов – тхэквондистов. Журнал «Педагогика», 2017г.
12. Таймазов В.А. Сравнительный анализ технических действия тхэквондо версий ИТФ и ВТФ. Научно – теоретический журнал «Ученые записки», 2017г.
13. Павлова В.И. Развитие координационных способностей юных тхэквондистов моделированием соревновательной деятельности. Вестник ЧГПУ, 2018г.
14. Неволин А.В. Проблема развития тхэквондо как спорта высших достижений. УГПУ, 2017г.
15. Статья «Гибкость в тхэквондо» <https://tkdpiter.ru/news/gibkost-v-tkhekvondo/>
16. Статья «Психологическая подготовка детей на соревнования по тхэквондо 9-12 лет» <https://tkdpiter.ru/news/psikhologicheskaya-podgotovka-detey-na-sorevnovaniya-po-tkhekvondo-9-12-let/>
17. Статья «Развитие выносливости у детей по тхэквондо» <https://tkdpiter.ru/news/razvitie-vynoslivosti-u-detey-po-tkhekvondo/>
18. Статья «Развитие скоростных качеств в тхэквондо» <https://tkdpiter.ru/news/razvitie-skorostnykh-kachestv-v-tkhekvondo/>

Список информационных источников для обучающихся

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 75 стр.
2. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 1980. – 439 стр.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 208 стр.
4. Парк Й.Х., Сибурн Т. Таэквондо: техника и тактика (искусство спарринга и самообороны). – М.: АСТ «Издательство Астрель» 2004. – 188 стр.
5. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт,

1980. – 255 стр.
6. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
 7. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 1991.
 8. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 1988.
 9. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 1985.
 10. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
 11. Статья «Тхэквондо в домашних условиях» <https://tkdpiter.ru/news/tkhekvondo-v-domashnikh-usloviyakh/>
 12. Канал World Taekwondo <https://www.youtube.com/channel/UCHp-A--zKubjgaa5ZQClk9g>

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Видео – Технический семинар по тхэквондо, проводимый град-мастером Пак Джун Тэ. – г. Москва.
2. Видео – Технический и судейский семинар, проводимый гранд-мастером Макнелли г. Москва, 2007 г.
3. Видео – Первенство и Чемпионат России по тхэквондо ГТФ 2010-2020 годы.
4. Видео – Первенство и Чемпионат Мира и Европы по тхэквондо ГТФ.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.
3. Тхэквондо (ГТФ) Лен. обл., группа «В контакте».
4. Страна спорта.com (раздел тхэквондо).
5. Сайт Федерации Ленинградской области по тхэквондо: tkd-lo.ru

Приложение 1
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Тхэквондо для взрослых»

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1	Напольное покрытие для тхэквондо (12 x 12 м)	штук	1
2	Мешок боксерский	штук	2
3	Маки вара	штук	8
4	Зеркало (0,6 x 2 м)	штук	6
5	Лапа тренировочная	пара	8
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6	Гимнастическая стенка	штук	6
7	Скамейка гимнастическая	штук	2
8	Мат гимнастический (2 x 1 м)	штук	4
9	Гонг боксерский	штук	1
10	Весы электронные	штук	2
11	Таймер электронный	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Шлем защитный для тхэквондо	штук	16
2	Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо	пар	16
3	Щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо	пар	16
4	Протектор-бандаж защитный	штук	16
5	Костюм тхэквондо	штук	16
6	Перчатки для тхэквондо	пар	6
7	Капа боксерская	штук	16
8	Нагрудник для женщин	штук	4

Учебный материал для спортивно-оздоровительного этапа подготовки

1. Теоретический материал.

Краткий обзор истории тхэквондо. Тхэквондо в древнем мире. Терминология. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. Значение гигиенических мероприятий при занятиях с портом.

2. Практический материал.

Общая физическая подготовка.

Основные строевые упражнения на месте и в движении.

1) Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, упражнения для улучшения осанки. Ходьба в полу приседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук.

2) Бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег. Челночный бег. Кроссовый бег.

3) Прыжки с места в длину. Лазание по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту. Комплекс общеразвивающих упражнений.

4) Упражнения на гимнастических снарядах. На перекладине и кольцах - повороты, размахивание, соскоки и др.

5) Акробатические упражнения. Группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Кувырки вперед и назад. Кувырки с различными положениями ног. Стойка на голове, на руках.

6) Упражнения для увеличения гибкости. Мосты, полу шпагаты.

7) Подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость. Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.

Техническая и специальная физическая подготовка

1) Стойки:

Царет соги (стойка приветствия), гунун соги (шагающая стойка), нарани соги
Обучение боевой стойке (правильной позиции рук и постановки ног).

2) Удары руками, ногами: ап чаги(удар ногой вперед), долльо чаги (боковой удар ногой), ап джумок (удар кулаком), махи- ануро ап чаолиги, бакуро ап чаолиги.

3) Блоки: наджунде пальмок маки (нижний блок), каунде ан пальмок маки (средний блок).

4) Хьенги: чон-джи.

Тестирование по ОФП

	мальчики	Девочки
Челночный бег 2х12м	7.2 с	7.4 с
Прыжок в длину с места	130 см	125 см
Безостановочный бег	2 мин.	1 мин.
Полушпагат (продольный и поперечный)	Показать	

10 ГЫП (белый пояс) СОГ – 1

1.ХЬЕНГИ: САДЖИ ЦИРЮГИ, САДЖИ МАКГИ

2.ОФП-КОНДИЦИЯ

отжимание в упоре лежа на кулаках – 10 раз

подъем туловища из положения лежа – 20 раз

продольный шпагат (от пола) – 30 см

3.ТЕОРИЯ:

САБУМ – тренер
ДОДЖАН – зал для занятия Тхэквондо
ЧАРЕТ – внимание, смиренно
КЮНЕ – поклон
ТЭЖОН – приветствие
ЩЕТ – вольно
ПАЛЬГИДЕ – смена рук
КАУНДЕ – средний уровень
НАДЖУНДЕ – нижний уровень

БАЛЬГИДЕ – смена ног

3.1. СТОЙКИ: ЦАРЕТ СОГИ (пятки вместе, носки врозь)

НАРАНИ СОГИ (ноги на ширине плеч, ступни параллельны);

ГУНУН СОГИ (передняя стойка, длина стойки – расстояние между пальцами передней и задней ног – полторы ширины плеч, передняя нога согнута так, чтобы коленная чашечка образовывала вертикальную линию с пяткой ноги, а задняя нога выпрямлена. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Пальцы передней ноги направлены вперед, другой ноги на 25° отклонены наружу);

БАЗОВАЯ ТЕХНИКА.

Приложение 3
к дополнительной общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной направленности
«Тхэквондо для взрослых»

**Учебно-тематический план
МБУДО «ИСШ»
для группы «Тхэквондо для взрослых» (4,5 ч/нед.)**

№	Разделы подготовки	Сент	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	Все-го
1	Теория	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
2	ОФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
3	СФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
4	Самооборона	6	6	6	6	3	4	5	6	3	45
Итого:		20	20	20	20	17	18	19	20	17	171