

Муниципальная образовательная организация  
«Районный центр дополнительного образования» с. Корткерос

Принята  
Педагогическим советом  
Протокол № 4  
от «30» мая 2023 г.

Утверждаю:  
Директор  
МОО «РЦДО» с. Корткерос  
\_\_\_\_\_ Е.Г. Попова

Приказ № ОД-03/310523  
от «31» мая 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Таэквон-до»  
Объединение «Таэквон-до»  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Базовый, продвинутый уровень сложности  
Срок реализации - 3 года обучения  
Возраст учащихся 5-17 лет

Составитель:  
**Канев Владимир Анатольевич,**  
педагог дополнительного образования

с. Корткерос  
2023 год

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Таэквон-до» физкультурно-спортивной направленности.

Таэквон-до - корейское боевое искусство, которое очень популярно в современном мире. Количество поклонников Таэквон-до превышает 50 миллионов человек. Причина столь высокой популярности этого единоборства заключается в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало Таэквон-до уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а так же очень зрелищным и динамичным видом спорта.

Таэквон-до благотворно сказывается на умственном, физическом и психическом развитии подрастающего поколения, позволяет восполнить нехватку двигательной активности и тем самым избежать гиподинамии, Занятия таэквон-до позволяют укрепить опорно-двигательный аппарат, помогают предупредить умственное переутомление и повышают работоспособность учащихся.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что одной из наиболее популярных, престижных линий самосовершенствования у молодежи в настоящее время стало увлечение единоборствами. Единоборства стали неотъемлемой частью современной системы физического воспитания здоровой молодёжи, способствуют гармоничному физическому развитию и формированию моральных принципов.

**Новизна и отличительные особенности** данной программы заключаются в том, что предлагаемая система физических упражнений, ориентирована на решение целого ряда задач, связанных с развитием важных двигательных и сенсомоторных, волевых качеств, приобретением весьма полезных навыков самообороны. Преимущественная направленность тренировочного процесса по возрастам обучающихся определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте.

Программа «Спортивные единоборства», объединения «Таэквон-до» ориентирована как на начальный уровень подготовки учащихся, являющийся началом систематических занятий единоборствами, так и на двигательную и психическую подготовленность подросткового возраста, определяющие возможности освоения многих разделов таэквон-до.

На первом-третьем годах обучения у детей закладываются основы базовой техники, формируются основные понятия и представления о таэквон-до, а также о здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом, развивается базовая техника, улучшается физическая форма, формируются представления о соревнованиях, ребята начинают участвовать в соревнованиях различного уровня.

На втором этапе обучения большое внимание уделяется овладению базовыми техническими приемами атаки и защиты, позволяющими вести поединок в условиях правил соревнований. Осуществляется повышение функциональных возможностей таэквондистов для ускорения обучения основам техники и тактики. Содержание двигательной подготовки направлено на развитие гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Также важны упражнения на проявления ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям.

На третьем, заключительном этапе уделяется особое внимание развитию силы мышц рук и ног, применяются прыжковые упражнения с имитацией ударов. Упражнения на быстроту выполняются в максимальном темпе движений. Происходит освоение тактики для выбора благоприятных ситуаций и способов действий нападения и обороны в поединках. Также обучаемые осваивают основные тактические установки для применения разновидности атак: атаки против защит, маневренные атаки, комбинации атак, атаки на подготовки, атаки против атак. Конкретизируются ситуации конфликтного взаимодействия с противником в поединке.

Программа предназначена для учащихся 5-17 лет. Зачисление обучающихся в объединение проводится при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

**Объем программы – 576 часов за весь период обучения**

В процессе обучения используются различные **формы и виды занятий**: индивидуальные, групповые, соревнования, самостоятельная работа.

**Сроки освоения программы –108 недель, 27 месяцев, 3 года.**

**Режим занятий**

Занятия проводятся 2-3 раза в неделю: 4 академических часов.

Продолжительность одного часа занятий для учащихся составляет 30-45 мин.

Перерыв между занятиями 10 минут.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
I	4	144
II	4	144
III	4	144

**Цель программы** - развитие двигательных качеств и формирование прикладных навыков, необходимых в повседневной жизни, а также создание условий, способствующих оптимальному развитию одаренных детей путём совершенствования спортивного мастерства, техники и тактики боевого искусства Тхэквондо.

**Задачи на 1 год обучения:**

обучающие:

- Укрепление здоровья занимающихся.
- Изучение базовой техники таэквон-до.

развивающие:

- Гармоничное развитие физических качеств.
- Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

воспитательные:

- Воспитание личностных качеств.
- Здорового стиля жизни.

**Планируемые результаты**

Личностные результаты на начальном этапе подразумевают под собой формирование здорового образа жизни и развитие личностных качеств, включающих в себя самоконтроль и самодисциплину.

Метапредметными результатами можно обозначить формирование и внедрение в повседневную жизнь базовых прикладных навыков таэквондо.

Предметные результаты на первом этапе программы – это гармонично развитые физические и морально-волевые качества занимающихся.

**Задачи на 2 год обучения:**

обучающие:

- Формирование системы знаний и навыков в области физкультуры, спорта, гигиены, медицины.

- Обучение технике самообороны.

развивающие:

- Развитие коммуникативных качеств.
- Развитие физических качеств, силы воли, целеустремлённости.

воспитательные:

- Формирование здорового стиля жизни.
- Формирования мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

### **Планируемые результаты**

- Личностные результаты на данном этапе подразумевают под собой развитие коммуникативных способностей, а также повышение функциональных возможностей за счет развития основных физических качеств.
- Метапредметными результатами можно обозначить сформированную потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом, а также устойчивые знания о выбранном для занятий виде боевых искусств.
- Предметные результаты на втором этапе программы – это отточенная техника самообороны в условиях улицы, умение применить технико-тактические приемы в соревновательной деятельности.

### **Задачи на 3 год обучения:**

Обучающие:

- Достижения максимально возможных спортивных результатов, превышающих уже достигнутые.
- Получение судейской категории.

Развивающие:

- Сохранение и укрепление здоровья.
- Развитие психологической устойчивости в соревновательной практике.

Воспитательные:

- Воспитание личностных качеств.
- Профилактика асоциального поведения.
- Формирования здорового образа жизни.
- Формирования культуры поведения.

### **Планируемые результаты**

Личностные результаты на данном этапе подразумевают под собой сформированное спортивное поведение как в повседневной жизни, так и в спортивном зале, и умение контролировать свои эмоции в условиях соревнований.

Метапредметными результатами можно обозначить сформированные технические и тактические навыки спортсменов, а также здоровый образ жизни как норма жизни учащихся.

Предметные результаты на завершающем этапе программы – это достижение максимально возможных результатов в соревновательной деятельности, получение спортивного разряда и судейской категории.

## **Содержание программы Учебно-тематический план**

№	Раздел	Всего часов	Теория	Практика
<b>I год обучения</b>				
1	Физическая культура и спорт в России. Входной контроль	2	2	

2	История развития таэквон-до в России	2	2	
3	Философия таэквон-до. О духовной культуре таэквондиста.	2	2	
4	Сведения о строении и функциях организма	2	2	
5	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена	2	2	
6	Общая физическая подготовка. Промежуточная аттестация..	60		60
7	Специальная физическая подготовка	40		40
8	Тактическая подготовка	9	2	7
9	Техническая подготовка. Промежуточная аттестация.	20	5	15
10	Психологическая подготовка	2	2	
11	Контрольно-переводные испытания	3		3
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>19</b>	<b>125</b>
	<b>II год обучения</b>			
1	Сведения о строении и функциях организма. Входной контроль.	2	2	
2	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена	2	2	
3	Общая физическая подготовка. Промежуточная аттестация.	50		50
4	Специальная физическая подготовка	40		40
5	Тактическая подготовка	16	6	10
6	Техническая подготовка	16	6	10
7	Психологическая подготовка. Промежуточная аттестация.	10		10
8	Контрольно-переводные испытания	3		3
9	Правила соревнований	1	1	
10	Участие в соревнованиях	4		4
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>17</b>	<b>127</b>
	<b>III год обучения</b>			
1	Общая физическая подготовка. Входной контроль.	30		30
2	Специальная физическая подготовка	30		30
3	Технико-тактическая подготовка. Промежуточная аттестация.	50		50
4	Психологическая подготовка	5	2	10
5	Контрольные соревнования	15		15
6	Инструкторская и судейская практика. Итоговый контроль.	10	5	15
7	Восстановительные мероприятия	4		4
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>7</b>	<b>137</b>

### Содержание учебно-тематического плана

#### 1 год обучения

##### Раздел 1. Физическая культура и спорт в России

Физическая культура как часть общей культуры. Влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, всестороннее развитие человека.

##### Раздел 2. История развития таэквон-до в России

Происхождение таэквон-до. Развитие таэквон-до в России. Современное таэквон-до и пути его дальнейшего развития. Федерация таэквон-до России и Республики Коми.

### Раздел 3. Философия таэквон-до. О духовной культуре таэквондиста.

Принципы таэквон-до. Примеры их реализации в повседневной жизни.

### Раздел 4. Сведения о строении и функциях организма

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Раздел 5. Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение правильного режима дня. Гигиена питания

### Раздел 6, 7 Общая и специальная физическая подготовка

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма. Воспитание двигательных качеств, повышения работоспособности организма занимающихся.

### Раздел 8. Тактическая подготовка

Общее понятие о тактике. Взаимосвязь техники и тактики выполнения атаки и защиты. Тактика ведения боя. Темп и ритм ведения боевого поединка. Выбор места во время ведения поединка. Тактические перерывы во время спарринга.

### Раздел 9. Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике. Цели и задачи технической подготовки в таэквон-до. Техника выполнения различных ударов ногами и руками, блоков. Техника тулей. Индивидуальная техника.

### Раздел 10. Психологическая подготовка

Основой является воспитание моральных качеств личности спортсмена, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и т.д).

### Раздел 11. Контрольно-переводные испытания

Выполнение контрольных нормативов

#### Физическая подготовка

#### Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для туловища. Наклоны, повороты, вращения туловища. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа, гиперэкстензия.

Упражнения для ног. Маховые движения, приседания, выпады, наклоны, прыжки. Растягивание мышц ног.

#### Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад.

Упражнения на лапах (удары и блоки) в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

#### Акробатические упражнения

Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

#### Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях.

Футбол, ручной мяч (по упрощённым правилам).

## 2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (зрительному) удар или серия ударов по намеченной цели из различных исходных положений: стоя в боевой стойке, из положения приседа, сидя, лёжа, после выпрыгивания, после оборота вокруг себя.

«Бой с тенью» (поединок с предполагаемым соперником перед зеркалом). Удары руками и ногами, уклоны, накладки, контратаки. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, шаг назад с последующим шагом вперёд с серией ударов или опускание рук с последующим взрывом руками).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Прыжки через скамейки, партнёра, выпрыгивания на одной и обеих ногах с отягощениями. Спрыгивания и напрыгивания. Беговые и прыжковые упражнения с сопротивлением.

Упражнения для развития специальной выносливости Повторное выполнение ударов руками «на челноке» и ногами в скольжении и после постановки ноги на пол.

Прыжки на скакалке с изменением темпа. Бег с изменением скорости движения.

Многokrатно повторяемые специально-тактические упражнения. Многократное выполнение технических приёмов, элементов из формальных комплексов, их применение. Упражнения на статическую выносливость (например, удержание ап чаги).

Упражнения для развития ловкости Кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Удары руками в прыжке на дальность полёта и технику приземления. Серии ударов в прыжке и ударов в прыжке с разворота. Защитные действия от различных серий ударов. Защитные действия без помощи рук, от неизвестного удара. Эстафеты с элементами акробатики, таэквон-до.

## **2 год обучения**

### **Раздел 1. Сведения о строении и функциях организма**

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и функциях организма. Физические качества. Развитие физических качеств. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями; развитие физических качеств и достижение высоких результатов.

**Раздел 2. Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена** Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение правильного режима дня. Гигиена питания, основные принципы построения питания (чувство сытости, усвояемость пищи, режим питания). Вспомогательные гигиенические мероприятия и стимуляторы (душ, массаж, самомассаж, пищевые комплексы, естественные стимуляторы).

### **Раздел 3,4. Общая и специальная физическая подготовка**

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными таэквондистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Индивидуальные занятия. Разминка между тренировкой и боевым поединком.

### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

Общее понятие о тактике. Взаимосвязь техники и тактики выполнения ударов. Тактика ведения боя. Темп и ритм ведения боевого поединка. Выбор места во время ведения поединка. Тактические перерывы во время спарринга. Разбор и анализ личных тактических действий. Анализ выступления ведущих российских и мировых спортсменов. Процесс развития тактического мышления. Способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия соперника, находить оптимальные варианты тактических решений.

### **Раздел 6. Техническая подготовка**

Понятие о спортивной технике. Цели и задачи технической подготовки в таэквон-до. Техника выполнения ударов. Технические особенности выполнения различных ударов ногами и руками, блоков. Техника тулей. Индивидуальная техника. Роль технической подготовки для достижения высокого спортивного результата. Особенности обучения и совершенствования техники на различных этапах подготовки. Методика технической подготовки в процессе становления технического мастерства.

#### Раздел 7. Психологическая подготовка

Особое место на этом тренировочном этапе занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный подход и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и проявления личностных качеств.

#### Физическая подготовка

##### Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, ч вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи. Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Наклоны, повороты, вращения туловища. Поднимание и опускание туловища из положения лёжа, гиперэкстензия.

Упражнения для ног. Маховые движения, приседания, выпады, наклоны, прыжки. Растягивание мышц ног.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнёром, переноска партнёра на спине, элементы борьбы в стойке.

##### Общеразвивающие упражнения с предметами

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад.

Упражнения с мячами. Поднимания, опускания, наклоны, повороты, броски и ловля. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

##### Акробатические упражнения

Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

##### Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях.

##### Спортивные игры

Футбол, ручной мяч (по упрощённым правилам).

#### 2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (зрительному) удар или серия ударов по намеченной цели из различных исходных положений: стоя в боевой стойке, из положения приседа, сидя, лёжа, после выпрыгивания, после оборота вокруг себя.

«Бой с тенью» (поединок с предполагаемым соперником перед зеркалом). Удары руками и ногами, уклоны, накладки, контратаки. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, шаг назад с последующим шагом вперёд с серией ударов или опускание рук с последующим взрывом руками).

Удары руками по пневматической груше, закреплённому теннисному мячу.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Прыжки через скамейки, партнёра, выпрыгивания на одной и обеих ногах с отягощениями. Спрыгивания и напрыгивания. Беговые и прыжковые упражнения с сопротивлением.

В упоре лёжа сгибания и разгибания рук. Сжимания теннисного мяча или кистевого эспандера. Поднимание и опускание туловища с сопротивлением и ударами.

Упражнения для развития специальной выносливости Повторное выполнение ударов руками «на челноке» и ногами в скольжении и после постановки ноги на пол.

Прыжки на скакалке с изменением темпа. Бег с изменением скорости движения.

Многочратно повторяемые специально-тактические упражнения. Многочратное выполнение технических приёмов, элементов из формальных комплексов, их применение. Упражнения на статическую выносливость (например, удержание ап чаги).

Упражнения для развития ловкости Кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Удары руками в прыжке на дальность полёта и технику приземления. Серии ударов в прыжке и ударов в прыжке с разворота. Защитные действия от различных серий ударов. Защитные действия без помощи рук, от неизвестного удара. Эстафеты с элементами акробатики, таэквон-до.

### **3 год обучения**

#### **Теоретическая подготовка**

Взаимосвязь с различными сторонами подготовки, знание истории и философии таэквон-до, соревновательной деятельности, теории обучения и тренировки, знание гигиенических норм и методов самоконтроля.

Объём знаний по технике и тактике таэквон-до, по методике спортивной подготовки, о системе соревнований, их проведении, подготовке к участию в них. Значение интеллектуальной подготовки в таэквон-до.

Главными средствами получения спортсменами информации являются беседы с тренером, теоретические занятия, а также краткие объяснения и комментарии в процессе практических занятий. Предлагая ученикам выполнить упражнения, тренер в необходимых случаях кратко раскрывает их значение и тренировочный эффект.

Темы теоретических занятий:

1. Морально-этические и нравственные нормы поведения юных таэквондистов;
2. Педагогический и врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный массаж;
3. Таэквон-до как вид спорта и боевое искусство;
4. Терминология и классификация техники в таэквон-до;
5. Техника свободного спарринга;
6. Двигательные и психические качества таэквондистов;
7. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок;
8. Индивидуальные технико-тактические и функциональные характеристики квалифицированных таэквондистов;
9. Судейство соревнований по таэквон-до;
10. Значение соревнований на различных этапах подготовки.

#### **Раздел 1. Общая физическая подготовка**

Упражнения на развитие гибкости;

Упражнения на развитие выносливости;

Упражнения на развитие силовых способностей;

Упражнения на развитие быстроты;

Прыжковые упражнения.

## Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Направлена, прежде всего, на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (зрительному) удар или серия ударов по намеченной цели из различных исходных положений: стоя в боевой стойке, из положения приседа, сидя, лёжа, после выпрыгивания, после оборота вокруг себя.

«Бой с тенью» (поединок с предполагаемым соперником перед зеркалом). Удары руками и ногами, уклоны, накладки, контратаки. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, шаг назад с последующим шагом вперед с серией ударов или опускание рук с последующим взрывом руками).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Прыжки через скамейки, партнёра, выпрыгивания на одной и обеих ногах с отягощениями. Спрыгивания и напрыгивания. Беговые и прыжковые упражнения с сопротивлением.

Упражнения для развития специальной выносливости Повторное выполнение ударов руками «на челноке» и ногами в скольжении и после постановки ноги на пол.

Прыжки на скакалке с изменением темпа. Бег с изменением скорости движения.

Многokrатно повторяемые специально-тактические упражнения. Многократное выполнение технических приёмов, элементов из формальных комплексов, их применение. Упражнения на статическую выносливость (например, удержание ап чаги).

## Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка

Появляется необходимость в вариативных двигательных навыках, чтобы в соревновательном поединке приемы могли использоваться в различных ситуациях против различных соперников. совершенствование техники целесообразно на каждом занятии с разнообразием ударов и передвижений в таэквон-до. все это приводит к выработке специфических качеств: «чувство удара», «чувство дистанции», «чувство времени», которые в совокупности с технико-тактической подготовленностью составляют «чувство поединка». Достижение спортсменами оптимальных параметров выполнения технических действий позволяет вести поединок в определенной тактической манере.

### **ТЕХНИКА МАСОГИ (разновидности спарринга)**

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (ясокмасоги).

Спарринг на два шага (ибо-масоги) – 12 комбинаций.

### **ТЕХНИКА ТУЛЕЙ (комплексные упражнения)**

1. Хва-Ранг (2-й гып — красный пояс)

2. Чун-Му (1-й гып — красно-черный пояс)

**Атака с места с опережением защиты**(прямой удар впередистоящей рукой, прямой удар сзади стоящей рукой, боковой удар снизу впередистоящей ногой, боковой удар в сторону впередистоящей ногой, боковой удар сверху впередистоящей ногой) применяется, когда соперник ожидает удар в другую поражаемую поверхность или проводится не предполагаемый соперником удар, а также, когда соперник ожидает одиночного удара, а проводится серия ударов или более длинная серия ударов.

**Атака в защиту**(боковой удар в сторону впередистоящей ногой, боковой удар сзади стоящей ногой, прямой удар впередистоящей рукой, прямой удар сзади стоящей ногой) применяется дополнительно как подготавливающее действие, используются все удары руками и ногами. Защита соперника: лучше всего пробивание одиночным прямым ударом ногой и ударом с разворота в туловище и голову.

**Атака из «челнока»**(двойной боковой удар впередистоящей ногой в сторону со скольжением, двойка руками, двойка руками + боковой удар сзади стоящей ногой) применяется при преднамеренном варьировании длины дистанции.

**Повторная атака**(боковой удар в сторону впередистоящей ногой, боковой удар впередистоящей ногой на 360, прямой удар впередистоящей или сзади стоящей ногой) применяется при возможности использовать инерции первой атаки для непрерывного продолжения второй атаки.

**Разведывать:**

длину отступления назад для применения атаки набеганием. Используется замедленное и укороченное сближение;

намерения противника применять определенные защиты для выполнения комбинаций или серии атак. Используются ложные повторные атаки в определенный сектор или серии атак;

длину и быстроту отступлений и сближений противника для применения повторных атак и атак на подготовку;

намерение противника применять определенные виды защиты.

**Маскировать:**

атаки, используя медленное сближение или отступление;

атаки на подготовку и контратаки, используя длинное отступление, ложную защиту, или

ложную угрозу, или ложную атаку;

атаки, используя демонстрацию начала удара.

**Предвосхищать:**

количество ударов и быстроту атак для нападения на отступающего противника; момент выполнения защит; количество угроз и длину сближения.

**Применять манеры в поединке:**

ударное нападение;

маневренное нападение, владея инициативой перемещения по доянгю.

**Вести поединок (тактические доктрины):**

произвольно изменяя дистанцию с противником. Действуя оборонительно, видеть подготавливающие сближения и реальные атаки для применения атак на подготовку.

**Раздел 4. Психологическая подготовка**

Подготовка к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

**Формы входного, текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и итогового контроля.**

Порядок аттестации учащихся регламентируется положением «Об аттестации учащихся» в муниципальной образовательной организации «Районный центр дополнительного образования» с. Корткерос. Аттестация учащихся включает в себя:

- входной контроль – выполнение контрольных нормативов;

- промежуточная аттестация успеваемости учащихся. Форма промежуточной аттестации – выполнение контрольных нормативов;

- итоговый контроль учащихся после освоения всего объема дополнительной общеразвивающей программы. Форма итоговой аттестации – выполнение контрольных нормативов.

Учащемуся, освоившему полный курс обучения дополнительной общеразвивающей программе, прошедшему итоговый контроль выдаётся Свидетельство организации.

<b>Вид контроля</b>	<b>Цель</b>	<b>Содержание (тема)</b>	<b>Форма</b>	<b>Критерии</b>
<b>1 год обучения</b>				
Входной контроль Сентябрь	Провести диагностику специальной физической подготовки.	Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов	Высокий Средний Низкий
Промежуточная аттестация С 20 по 30 декабря	Проследить усвоение программы первого полугодия первого года обучения, проанализировать динамику физического развития учащегося.	Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов.	Выполнение контрольных нормативов	Высокий Средний Низкий
Промежуточная аттестация С 20 по 30 апреля	Проследить усвоение программы первого года обучения, проанализировать динамику физического развития учащегося.	Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов.	Выполнение контрольных нормативов	Высокий Средний Низкий
<b>2 год обучения</b>				
Входной контроль Сентябрь	Провести диагностику специальной физической подготовки.	Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов	Высокий Средний Низкий
Промежуточная аттестация С 20 по 30 декабря	Проследить усвоение программы первого полугодия 2 года обучения, проанализировать динамику физического	Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов.	Выполнение контрольных нормативов	Высокий Средний Низкий

	развития учащегося.			
Промежуточная аттестация С 20 по 30 апреля	Проследить усвоение программы первого года обучения, проанализировать динамику физического развития учащегося.	Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов.	Выполнение контрольных нормативов	Высокий Средний Низкий
<b>3 год обучения</b>				
Входной контроль (сентябрь)	Провести диагностику специальной физической подготовки.	Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов	Высокий Средний Низкий
Промежуточная аттестация С 20 по 30 декабря	Проследить усвоение программы первого полугодия 3 года обучения, проанализировать динамику физического развития учащегося.	Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов.	Выполнение контрольных нормативов	Высокий Средний Низкий
Итоговый контроль Май	Проследить усвоение программы, проанализировать динамику физического развития учащегося	Технически правильно выполнять задания контрольных нормативов.	Выполнение контрольных нормативов	Высокий Средний Низкий

### Комплекс организационно-педагогических условий Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо:

- спортивный зал;
- спортивное оборудование:

Листы татами 1*2 0,04 пл.140кг/м3	18
Сетка для защиты окон спортзалов	1
Груша боксерская напольная	1
Крепление настенное для груши /мешка	1
Груша боксерская 16 кг	1
Скамейка гимнастическая 2 м.(мет. ножки)	2
Мячи резиновый 150мм	2
Мячи резиновый 125мм	2
Мячи резиновый 100мм	2
Мяч футбольный	2

Гантели литые-05кг	6
Гимнастическая резинка	2
Скакалка	10
Обруч пластиковый	10

### **Методы организации**

занимающихся таэквон-до на 1 году обучения :

- выполнение заданий без партнера на месте.
- выполнение заданий без партнера в движении.
- Освоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

#### **Методические приемы обучения основам техники таэквондиста**

- Изучение основных захватов и освобождение от них
- Изучение базовых стоек таэквондиста.
- выполнение элементов защиты и атаки из базовых стоек
- Боевая стойка таэквондиста.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.

#### **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**

- Обучение стойкам
- Обучение ударам на месте
- Обучение ударам в движении
- Обучение приемам защиты на месте
- Обучение приемам защиты в движении

### **Методы организации**

занимающихся таэквон-до на 2 году обучения :

- выполнение заданий с партнером на месте.
- выполнение заданий с партнером в движении.
- Освоение приемов по заданию тренера.
- Условный бой «с тенью».
- Спарринг.

#### **Методические приемы обучения технике таэквон-до**

- Изучение сложных захватов и освобождение от них
- Изучение стоек таэквон-до, повышающих уровень мастерства.
- Выполнение элементов защиты и атаки из тулей
- Боевая стойка таэквондиста.
- Передвижение в боевых стойках.

#### **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**

- • Обучение комбинациям ударов на месте
- Обучение комбинациям ударов в движении
- Обучение приемам защиты от захватов на месте
- Обучение приемам защиты от захватов в движении

### **Методы организации**

занимающихся таэквон-до на 3 году обучения :

- выполнение заданий с партнером в движении.
- Освоение приемов по заданию тренера.
- Условный бой «с тенью» с элементами атаки и защиты .

- Спарринг с заданием.

- Маневренное нападение

#### **Методические приемы обучения технике таэквон-до**

- Изучение приемов защиты от ножа, палки и пистолета
- Выполнение элементов защиты и атаки из тулей
- ибo масоги, ильбо масоги

#### **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**

- Обучение атаке, используя медленное сближение или отступление;
- Обучение атаке, используя длинное отступление
- Обучение атаке, используя демонстрацию начала удара.

### **Список литературы**

#### **Нормативно-правовые документы**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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» (п.3.6).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
8. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
9. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;
10. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г.);
11. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022г. № 385-р).
12. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Корткеросском районе (утвержден распоряжением Главы муниципального района «Корткеросский» - руководителем администрации от 15.12.2022г. № 275-р).
13. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 2.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>)
14. Устав МОО «РЦДО» с.Корткерос;
15. Лицензия на осуществление деятельности МОО «РЦДО» с.Корткерос.

## Литература

1. Ширяев, А. Г. Бокс и кикбоксинг : учебное пособие для студентов вузов / А. Г. Ширяев, В.И. Филимонов .— М.: Академия, 2007 .— 236с.
2. Нгуен Ван Зунг. Каратэ: самооборона: пер. с вьетн. Ханой: Физкультура и спорт., 1991. 111 с.
3. Туманян Г.С. Спортивная борьба: Теория, методика, организация тренировки. В 4-х кн.:Учеб. пособ.Кн.2:Кинезиология и психология.- М.:Советский спорт,1998.-279с. :ил.-
4. Фомин, Виктор Павлович, Линдер, Иосиф Борисович Диалог о боевых искусствах Востока. МЛ: Мол.гвардия, 1990. 367 с. ил.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М.: ФиС. 1991.
6. Никитюк Б.А., Чтецов И В. Морфология человека. М.: Изд. МГУ, 1990.
7. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс. 2001.
8. Чой Хонг Хи. Энциклопедия таэквон-до. М:ФиС, 1991, 953 с.

### Учебно-методический комплекс

### Приложение 1

#### Календарно-тематический план 1 год обучения

№	Дата проведения	Содержание и тема занятия	Практика	Теория
1-2		Вводное занятие. Подвижные игры. Развитие координации.	1	1
3-4		Инструктаж по технике безопасности на занятиях ТКД		2
5-6		Кроссовая подготовка. Развитие выносливости	2	
7-8		История развития ТКД. Упр. на развитие гибкости. ОФП.	1	1
9-10		Изучение базовых стоек ТКД. ОФП. Одиночные удары руками на месте и в движении в стойке.	1	1
11-12		Гигиена, режим питания спортсмена. Основы закаливания. Игра	1	1
13-14		ОФП. Развитие скоростно-силовых способностей. Стойки, удары руками на месте.	2	
15-16		Подвижные игры. История развития ТКД в России и РК. Работа в парах.1.Удары руками 2. Блоки	1	1
17-18		Зачет «прямые удары руками». Челнок вперед, в стороны с ударами руками и без.	2	
19-20		Принципы ТКД. Клятва ТКД. Заповеди ТКД. «бой с тенью». Интервальный метод.	1	1
21-22		ОФП. Круговая тренировка. Восстановительные мероприятия, их цели и задачи. Подвижные игры.	1	1

23-24		Удары руками на челноке в движении по лапам. Самбо масоги. Изучение 3 комбинаций.	2	
25-26		Развитие быстроты рук. Работа в парах. Защитные действия от ударов руками на месте.	2	
27-28		Упражнения на развитие взрывной силы. В парах. Заповеди таэквондистов. Развитие гибкости: наклоны, шпагаты, махи, прогибы.	1	1
29-30		Зачет «удары руками на челноке». Кросс. Изучение на месте. Теория мощности ТКД.	2	
31-32		Джеб на челноке. Кросс на челноке. Круговая тренировка на развитие силы.	2	
33-32		Самбо масоги повторение 3 комбинаций + изучение 2 комбинаций. ОФП. В парах удары руками по цели. Комбинации ударов.	2	
35-36		Изучение туля сандже чируги. Упражнения на развитие силовых способностей: отжимания, пресс, подтягивания, лесенка.	2	
37-38		«бой с тенью», бокс одной рукой. Интервальный метод. ОФП. Защитные действия на месте и в движении.	2	
39-40		Зачет туль «сандже чируги». Общая физическая подготовка. Игра	2	
41-42		Повторение сандже чируги, изучение сандже маки только ногами. Техника самозащиты от захватов руками. ОФП	2	
43-44		Сандже маки ногами и руками. Теория тулей сандже чируги и сандже маки	1	1
45-46		Круговая тренировка на развитие быстроты. Клятва ТКД. Одиночные удары по цели руками.	1	1
47-48		Повторение сандже чируги и сандже маки. Самбо масоги.	2	
49-50		Комбинации на руках. 1.атака 2. Защита. Круговая тренировка на знание теории тулей на отжимания	2	
51-52		Развитие гибкости и координации. Упражнения в игровой форме. Повторение всех изученных ударов руками	2	
53-54		Повторение тулей . Зачет туль «сандже маки» Развитие гибкости: наклоны, шпагаты, выпады, прогибы, махи с помощью и без помощи партнера. Ускорения с отягощениями.	2	
55-56		Тулевая тренировка с названиями элементов	1	1
57-58		На лапах одиночные удары руками с выходом на челноке. Игра.	2	

59-60		Викторина по теории ТКД. За ошибки отжимания и приседания. Комбинации на руках: двойной джеб, джеб-кросс, кросс-джеб в разные части тела.	1	1
61-62		Силовые упражнения с помощью партнера: тачка, приседания, отжимания, пресс с набивкой, гиперэкстензия. Базовая техника ТКД	2	
63-64		Бокс с разными партнерами. Интервальный метод.	2	
65-66		Зачет «одиночные удары руками с выходом на челноке» ОФП.	1	1
67-68		Изучение одиночных ударов ногами: ап чаги, нэрио чаги.	2	
69-70		Повторение одиночных ударов ногами: ап чаги, нэрио чаги в парах. Развитие гибкости.	2	
71-72		Развитие силы мышц рук и ног. Самбо масоги. Бокс с разными партнерами.	2	
73-74		Спарринг только ногами. Интервальный метод.	2	
75-76		Удары руками по лапам. Удары ногами по лапам. Клятва ТКД	1	1
77-78		Развитие быстроты. Упражнения по сигналу. Повторный метод. ОФП	1	
79-80		Круговая тренировка. Упр на физ подготовку .Зачет «удары ногами ап чаги, нэрио чаги»	2	
81-82		Викторина на отжимания на тему «история развития ТКД». ОФП	1	1
83-84		Тулевая тренировка с названием элементов.	1	
85-86		Отработка ударов ногами по цели. Повторный метод.	2	
87-88		Тактика ведения боя, идеомоторная тренировка	2	
89-90		Подвижные игры. Развитие координационных способностей	1	1
91-92		Тулевая тренировка. Терминология ТКД. Упр на развитие быстроты.	2	
93-94		Спарринговая тренировка. Только руки, только ноги, руки-ноги.	2	
95-96		Круговая тренировка на выносливость. Игра. Повторение тулей.	2	
97-98		Изучения туля чон-джи	2	
99-100		Повторение тулей. Изучения туля чон-джи Философия ТКД. Развитие гибкости. Спортивные игры.	2	
101-102		Повторение тулей. Изучения туля чон-джи. Комбинации на руках на лапах на скорость	2	
103-		Зачет «туль чон-джи». Самозащита от	2	

104		захватов за волосы, шею, руки и т.д.		
105-106		Тулевая тренировка. Соревнования по тулям внутри группы	2	
107-108		Защитные действия от ударов руками. Развитие гибкости и быстроты	2	
109-110		В парах развитие силовых способностей. Отработка одиночных ударов на лапах	2	
111-112		Комбинации руки+ноги	2	
113-114		Комбинации джеб-кросс, джеб-джеб, кросс-джеб	2	
115-116		Принципы ТКД. Ступени мастерства в ТКД. Игра	2	
117-118		Спец.беговые упражнения. Развитие быстроты. Одиночные удары руками и ногами в усложненных условиях	2	
119-120		Зачет «самооборона от захватов»	2	
121-122		Удары и ногами в базовой технике. Блоки	2	
123-124		Сандже чируги, сандже маки, чон-джи	2	
125-126		Философия ТКД. Принципы ТКД. Самбо масоги	2	
127-128		Самозащита от захватов. ОФП	2	
129-130		Удары руками и ногами, блоки в базовой технике. Бой на три шага.	2	
131-132		Тулевая тренировка с терминологией.	1	1
133-134		Подготовка к аттестации	2	
135-136		Подготовка к аттестации	2	
137-138		Подготовка к аттестации	2	
139-140		Подготовка к аттестации	2	
141-142		Предварительная аттестация. Допуск к экзамену	2	
143-144		Аттестация на пояс	2	

### 2 год обучения

№	Дата проведения	Содержание и тема занятия	Практика	Теория
1-2		Вводное занятие. Спортивные игры. Развитие гибкости.	2	
3-4		Инструктаж по технике безопасности на занятиях ТКД		2

5-6		Кроссовая подготовка 3 км. Развитие выносливости	2	
7-8		Формирование потребности в здоровом образе жизни. Тулевая тренировка. ОФП. Развитие силовых способностей.	2	
9-10		Одиночные удары руками. Повторение пройденных элементов . Одиночные удары ногами. Повторение пройденных элементов.	2	
11-12		Развитие быстроты. Одиночные удары руками и ногами по появляющейся цели на скорость	2	
13-14		Работа на челноке: джеб-выход;кросс-выход; джеб-кросс-выход. Гибкость.	2	
15-16		Тренировочные спарринги с разными партнерами в полной координации. Режим питания спортсмена. Белки, жиры и углеводы. Беседа.	1	1
17-18		Участие в соревнованиях.	2	
19-20		Развитие скоростных способностей: ускорения, выпрыгивания, опережение.	1	1
21-22		Передвижение - степ с одиночными ударами руками	1	1
23-24		Кроссовая подготовка 3 км. Развитие выносливости.	2	
25-26		Клятва ТКД. Боковой удар руками. Все варианты.	2	
27-28		Боковые удары руками на опережение . Боковые удары руками из-под руки партнера	2	
29-30		Бокс с индивидуальными заданиями. Интервальный метод .Применение ТКД на улице. Приемы самообороны в уличных условиях	2	
31-32		Тулевая тренировка. Индивидуальная работа с каждым спортсменом .Философия ТКД от белого до черного пояса	1	1
33-32		Боковые удары + нога. Зачет «Боковые удары руками»	2	
35-36		Работа у стены. Изучение удара ёп чаги. Ёп чаги у стены с помощью партнера. ОФП	2	
37-38		Развитие гибкости у стены с помощью партнера: приседания на одной ноге, задержка в махе. Ёп чаги	2	
39-40		Комбинации на руках. Бокс. Удары руками на опережение ног.	2	
41-42		Философия ТКД. Пересечение с библией. Развитие силовых способностей. Вход на руках. Спарринги с разными партнерами.	1	1
43-44		Ёп чаги у стены, с партнером, на скольжении Тактика в ТКД. Челнок, степ	2	

		как разные варианты обманных действий и возможностей для начала атаки.		
45-46		Тулевая тренировка в парах с исправлением ошибок. Базовые стойки, удары и блоки	2	
47-48		Тули. Индивидуальная работа с каждым спортсменом.	2	
49-50		Удары ногами из стойки гонун соги. ОФП. Спарринги с разными партнерами. Тули. Самозащита от захватов. 10 комбинаций	2	
51-52		Спарринги с разными партнерами. Тули	2	
53-54		Участие в соревнованиях	2	
55-56		Предварительная аттестация. Допуск к экзамену.	2	
57-58		Аттестация на пояса	2	
59-60		Комбинации на руках на скорость. Развитие быстроты. Дорожки. Работа на ногах на выходе. Ёп чаги, твит чаги, долио чаги	2	
61-62		Комбинации на руках на входе. Защита от ударов руками на опережение (нырок, подставка)	2	
63-64		Развитие ТКД в мире. Чемпионы мира из Коми. Бокс с заданиями	1	1
65-66		Развитие специальной физической подготовки. Скакалка, степ, челнок в разных комбинациях Спортивные игры. Силовые упражнения на развитие мышц брюшного пресса	2	
67-68		Правила судейства соревнований. Жесты судьи Удары ногами, дорожки с зашагиваниями, на скольжении	1	1
69-70		Удары ногами, дорожки с зашагиваниями, на скольжении. Силовая тренировка	2	
71-72		Зачет «Удары ногами, дорожки с зашагиваниями, на скольжении» . Развитие специальной физической подготовки. Скакалка, степ, челнок в разных комбинациях	2	
73-74		Тулевая тренировка. Судейство внутри группы	1	1
75-76		Передвижения дорожками с нанесением одиночных ударов по сигналу. Тренировка с использованием утяжелителей рук. Эспандер	2	
77-78		Спарринговая тренировка	2	
79-80		Участие в соревнованиях	2	
81-82		Применение собственных тактических приемов в спаррингах. Судейство спаррингов внутри группы	1	1
83-84		Повторение всех ранее изученных ударов руками и ногами. Зачет «судейство»	2	

85-86		Генерал Чой Хонг Хи-основатель ТКД. Его принципы и заповеди спортсменам. Удары ногами в развороте на 180. Торо горо чаги, торо нэрио чаги	1	1
87-88		Удары ногами в развороте на 180. Торо горо чаги, торо нэрио чаги. ОФП	2	
89-90		Дорожки с партнером на ногах с выталкиванием, с затаскиванием. Ап чаги, доли чаги	2	
91-92		1 номер-различные удары ногами, 2 номер-любые разнообразные удары руками на опережение	2	
93-94		1 номер-различные удары ногами, 2 номер-любые разнообразные удары руками на опережение. ОФП	2	
95-96		Упражнения на взрывную скорость	2	
97-98		Базовые комбинации: вход, выход, двоекка, бабочка	2	
99-100		Теория мощности. Удары руками на силу. Джеб, кросс, боковой	1	1
101-102		Работа с эспандером: одиночные и спаренные удары руками. Взрывная сила	2	
103-104		Зачет «удары руками на опережение»	2	
105-106		Спарринги. Демонстрация навыков и умений	2	
107-108		Спарринги. Соревнования внутри группы с судейством	2	
109-110		Изучение новых тулей. Работа в парах со старшими партнерами	2	
111-112		Путь от белого пояса до черного. Викторина на знание теории	2	
113-114		Упражнения на набивку кулаков, набивку мышц брюшного пресса	2	
115-116		Твит чаги. Все варианты на входе и на выходе в комбинациях с другими ударами.	2	
117-118		Удары ногами в развороте на 180. С партнером на входе и на выходе.ОФП	2	
119-120		Удары ногами в развороте на 180. С партнером на входе и на выходе.ОФП	2	
121-122		Изучение новых тулей. Работа в парах со старшими партнерами	2	
123-124		Удары ногами в развороте на 180. С партнером на входе и на выходе.ОФП	2	
125-126		Удары ногами в развороте на 180. С партнером на входе и на выходе.ОФП	2	
127-128		Изучение новых тулей. Работа в парах со старшими партнерами	2	
129-130		Удары и ногами в базовой технике. Блоки.	2	
131-132		Повторение всех ранее изученных тулей	1	1

133-134		Философия ТКД. Принципы ТКД. Самбо масоги 12 комбинаций. Самозащита от захватов. ОФП	1	1
135-136		Удары руками и ногами, блоки в базовой технике. Бой на три шага.	2	
137-138		Тулевая тренировка с терминологией.	1	1
139-140		Подготовка к аттестации	2	
141-142		Подготовка к аттестации	2	
143-144		Аттестация на пояс	1	1

### 3 год обучения

№	Дата проведения	Содержание и тема занятия	Практика	Теория
1-2		ОФП. Одиночные удары руками. Повторение.	2	
3-4		Инструктаж по технике безопасности		2
5-6		Силовые упражнения. Комбинации на руках. Опережение руками в ответ на одиночные удары ногами	2	
7-8		Повторный метод. Упражнения на развитие специальной физической подготовки (прыжки, скакалка, выпрыгивания, ускорения с ударами)	2	
9-10		Тулевая тренировка. Повторение всех изученных тулей.	2	
11-12		Челнок, степ с одиночными ударами руками. Вход-выход. «бой с тенью» с партнером. Разные комбинации. Интервальный метод.	2	
13-14		Круговая тренировка на развитие чувство дистанции	2	
15-16		Философия ТКД. Пересечение с библией. Вопросы и ответы на отжимания с набивкой. Джеб, кросс атака+защита. Развитие гибкости.	1	1
17-18		Участие в соревнованиях	2	
19-20		ОФП. Контратака на джеб, кросс. Удары ногами по неподвижной цели.	1	1
21-22		Работа на удержание ёп чаги, ёп чаги на скольжении. Повторный метод	1	1
23-24		Работа на удержание ёп чаги, ёп чаги на скольжении. Повторный метод	2	
25-26		Философия ТКД от белого до черного пояса Применение ТКД на улице. Приемы самообороны в уличных условиях	1	1
27-28		Тулевая тренировка. Индивидуальная	2	

		работа с каждым спортсменом		
29-30		Боковые удары руками (хук). Различные варианты. Боковые удары + нога на месте и в движении	2	
31-32		Спарринги с заданиями в полной координации Развитие гибкости у стены с помощью партнера: приседания на одной ноге, задержка в махе. Ёп чаги	2	
33-32		Ёп чаги на статику, на скольжении . Комбинации на руках. Бокс.	2	
35-36		Работа в парах. 1 номер атака разные варианты ударов, 2 номер – защита (нырок, подсаживание, уклон, подставка)	2	
37-38		«Бой с тенью». Скольжения на одной ноге с ударом в завершающей стадии	2	
39-40		ТКД в России и в мире. Изменения правил соревнований. ОФП. Развитие спец.физ.подготовки	2	
41-42		Дистанция с разными партнерами. Умение находить свою дистанцию в поединке.	2	
43-44		Степ, челнок с одиночными ударами на взрывную скорость. Чувство дистанции.	2	
45-46		Тулевая тренировка в парах с исправлением ошибок. Клятва ТКД, принципы ТКД.	1	1
47-48		Тактика в ТКД. Челнок, степ как разные варианты обманных действий и возможностей для начала атаки. Чувство дистанции	2	
49-50		Тули. Индивидуальная работа с каждым спортсменом. Базовые стойки, удары и блоки	2	
51-52		Удары ногами из стойки нюнса соги. ОФП. Ибо масоги. 6 комбинаций	2	
53-54		Тулевая тренировка с обозначением каждого элемента. Гибкость, сила. Самозащита от захватов. 10 комбинаций. Самозащита от ножа 4 комбинации	2	
55-56		Спарринги с разными партнерами. Тули	2	
57-58		Участие в соревнованиях	2	
59-60		Предварительная аттестация. Допуск к экзамену.	2	
61-62		Аттестация на пояса	2	
63-64		Комбинации на руках на скорость. Развитие быстроты.	2	
65-66		Комбинации на руках на входе. Защита от ударов руками на опережение (нырок, подставка)	2	
67-68		Дорожки. Работа на ногах на выходе. Ёп чаги, твит чаги, долио чаги	2	
69-70		Бокс с разными партнерами с индивидуальными заданиями. Развитие	2	

		специальной физической подготовки. Скакалка, степ, челнок в разных комбинациях		
71-72		Спортивные игры. Силовые упражнения на развитие мышц брюшного пресса. Соревнования по тулям внутри группы	2	
73-74		Развитие быстроты. Удары руками и ногами по появляющейся цели	2	
75-76		Развитие быстроты. Удары руками и ногами по появляющейся цели	2	
77-78		Тулевая тренировка с утяжелителями рук	2	
79-80		Тули. Судейство внутри группы	2	
81-82		Идеомоторная тренировка. Удары ногами на скольжении. Спарринги.	2	
83-84		Участие в соревнованиях	2	
85-86		Применение собственных тактических приемов в спаррингах. Индивидуальные задания	2	
87-88		Нэрио чаги с места, на входе, на выходе	2	
89-90		Нэрио чаги с места, на входе, на выходе	2	
91-92		Нэрио чаги с места, на входе, на выходе	2	
93-94		Использование нэрио чаги в тренировочных поединках	2	
95-96		Вход. Разные варианты. ОФП. Выход на ногах	2	
97-98		Дорожки с партнером на ногах с выталкиванием, с затаскиванием. Ап чаги, доли чаги	2	
99-100		1 номер-различные удары ногами, 2 номер-любые разнообразные удары руками на опережение. ОФП	2	
101-102		Дунг джумок териги. Все варианты. Удары на опережения	2	
103-104		Повторение всех одиночных ударов руками и ногами. Взрывная сила	2	
105-106		Спарринговая тренировка	2	
107-108		Спарринги. Демонстрация навыков и умений	2	
109-110		Спарринги. Соревнования внутри группы с судейством	2	
111-112		Удары ногами в развороте на 180. Торо горо чаги, торо нэрио чаги, торо еп чаги. ОФП	2	
113-114		Твитчаги. Все варианты на входе и на выходе в комбинациях с другими ударами. Упражнения на набивку кулаков, набивку мышц брюшного пресса	2	
115-116		Удары ногами в развороте на 180. С партнером на входе и на выходе.ОФП	2	
117-118		Удары ногами в развороте на 180. С партнером на входе и на выходе.ОФП	2	

119-120		Изучение новых тулей. Работа в парах со старшими партнерами	2	
121-122		Удары ногами в развороте на 180. С партнером на входе и на выходе.ОФП	2	
123-124		Изучение новых тулей. Работа в парах	2	
125-126		Удары и ногами в базовой технике. Блоки.	2	
127-128		Повторение всех ранее изученных тулей	2	
129-130		Философия ТКД. Принципы ТКД. Самбо масоги 12 комбинаций	2	
131-132		Самозащита от захватов. ОФП	2	
133-134		Удары руками и ногами, блоки в базовой технике. Бой на три шага.	2	
135-136		Тулевая тренировка с терминологией.	2	
137-138		Подготовка к аттестации	2	
139-140		Подготовка к аттестации	2	
141-142		Предварительная аттестация. Допуск к экзамену	2	
143-144		Аттестация на пояс	2	

## Приложение 2

### Оценочные материалы

#### Входной контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация

##### УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ПО ОФП.

1. Бег на 30 метров – выполняется по правилам соревнований легкой атлетики в данной дисциплине .

2. Прыжок в длину с места – у каждого спортсмена есть 3 попытки, которые выполняются подряд. В зачёт идёт лучший результат, замер производится по пяткам учащегося, выполняющего прыжок. В случае заступа попытка не засчитывается, при падении назад и приземлении на руки, результат засчитывается по кистям рук.

3. Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа – тело образует прямую линию, таз не уходит вверх и не прогибается вниз. Мышцы живота напряжены, но дыхание не задерживается. Голова находится в нейтральном положении, не смотрит вниз, но и не задирается вверх. Ладони находятся строго под плечами, не выходят вперед. Ладони смотрят вперед, параллельно друг другу. Локти повернуты назад на 45 градусов, они не расставлены в сторону. На вдохе сгибаем локти и опускаем корпус параллельно полу, сохраняем прямую линию тела. Отжимания от пола выполняется с полной амплитудой, т.е. тело опускается максимально низко. Локти должны образовывать прямой угол.

4. Поднимание и опускание туловища – и. п. лёжа на спине, согнув ноги под углом 90 градусов, руки за голову, пальцы в замок. Стопы удерживает другой партнёр. Время выполнения упражнения - 60 секунд. При выполнении нельзя расцеплять и опускать руки из-за головы, обязательно надо касаться локтями верхней части бедра. При возвращении в исходное положение лопатки касаются гимнастического мата.

5. Прыжки на скакалке - Время выполнения упражнения - 60 секунд. Скакалка должна доходить спортсмену до плеч. Во время прыжков тело находится в вертикальном положении, недопустимо наклоняться вперед. Ноги в коленях не сгибаются. Отталкивание и приземление на носки стоп. Скакалку вращают только кисти. Руки остаются неподвижными.

6. Челночный бег 3x10 м - выполняется строго на носках на ровной площадке. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом и пробежать таким образом еще два отрезка по 10 метров.

#### УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ПО СФП.

1. передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке с ударом впередистоящей рукой - левая нога стоит впереди. Правая нога находится на один шаг позади и на полшага вправо.

Необходимо выполнить максимальное количество ударов в правильной стойке.

2. передвижение шагами назад 15 м в боевой стойке с ударом впередистоящей рукой - левая нога стоит впереди. Правая нога находится на один шаг позади и на полшага вправо. Необходимо выполнить максимальное количество ударов в правильной стойке.

3. атака с имитацией удара ногами (кол-во повторов за 10 с) – стоя на месте, при помощи партнера выполнить максимальное количество имитационных ударов. Колено ударной ноги в момент удара должно быть на уровне пояса. Нога не опускается на пол все 10 секунд.

4. атака с имитацией удара руками в прыжке (кол-во повторов за 10 с) – выполняется с партнером. Необходимо выполнить максимальное количество выпрыгиваний с ударами из боевой стойки. Все удары выполняются от головы.

5. атака с имитацией удара ногой в прыжке (кол-во повторов за 10 с) - выполняется с партнером. Необходимо выполнить максимальное количество выпрыгиваний с ударами из боевой стойки. Все удары выполняются от головы.

6. атака серией ударов доле чаги по мешку (кол-во повторов за 10 с) - стоя на месте, выполнить максимальное количество ударов. После каждого удара нога должна касаться пола.

### Приложение 3

#### Программа воспитания к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Тээкван-до»

##### I. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана для обучающихся от 5 до 17 лет, занимающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Тээкван-до», с целью организации с ними воспитательной работы. Реализация программы воспитательной работы осуществляется параллельно с выбранной ребенком или его родителями (законными представителями) основной дополнительной общеобразовательной программой.

Воспитательная работа направлена на создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности обучающегося, максимальное раскрытие личностного потенциала ребёнка, формирование мотивации к самореализации и личностным достижениям, подготовку к творческому труду в различных сферах научной и практической деятельности, успешной социализации ребёнка в современном обществе.

Цель деятельности тренера в сфере воспитания - создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе. Воспитание юного спортсмена рассматривается как сложная педагогическая

система, все элементы которой направлены на гармоничное развитие личности ребенка, воспитание устойчивых норм поведения и общечеловеческих ценностей.

Личность тренера является главной составляющей воспитания спортсмена. Тренер-преподаватель - удивительная профессия. Она объединяет в себе ряд социальных ролей. Одна из основных профессиональных функций детского тренера состоит не в том, чтобы рассказать и показать как выполняется определенное техническое или тактическое действие, а в том, чтобы воспитать и развить определенные задатки учащихся, влюбить ребенка в спорт, а значит прежде всего влюбить в себя. Чтобы в педагоге видели не только строгого, требовательного тренера, но и прекрасного человека и воспитателя, важно эмоциональное состояние педагога. Воспитанники уважают справедливость и доброту взрослого, но доброжелательность педагога необходимо сочетать с требовательностью. Только доверительные взаимоотношения между тренером и воспитанником помогают завоевать авторитет у детей и подростков.

#### **формирование и развитие спортивного коллектива**

- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров;

Для достижения поставленных целей и задач тренер реализует несколько функций:

- аналитико-прогностическую;
- организационно-координирующую;
- коммуникативную.

*Аналитико-прогностическая функция* включает в себя:

- изучение и анализ индивидуальных особенностей обучающихся;
- изучение и анализ спортивного коллектива в его развитии;
- анализ и оценка семейного воспитания спортсменов;
- анализ уровня воспитанности коллектива и личности.

*Организационно-координирующая функция* предполагает:

- установление контактов с родителями обучающихся, оказание им помощи в воспитании обучающихся;
- проведение консультаций, бесед с родителями обучающихся;
- организацию в тренировочной группе образовательного процесса, оптимального для развития положительного потенциала личности обучающихся;
- индивидуально-педагогическую работу с каждым спортсменом и спортивным коллективом в целом;

*Коммуникативная функция* заключается:

- в формировании позитивных взаимоотношений между спортсменами, в управлении взаимоотношениями в спортивном коллективе;
  - в формировании оптимальных отношений в системе «тренер-воспитанник»;
- в обучении школьников установлению положительных взаимоотношений с людьми;
- в содействии общему благоприятному психологическому климату в тренировочной группе;

*Воспитание юного спортсмена* рассматривается как сложная педагогическая система, все элементы которой направлены на гармоничное развитие личности ребенка, воспитание устойчивых норм поведения и общечеловеческих ценностей.

### III. Организация воспитательного процесса.

№	Содержание деятельности	Виды и формы деятельности	Мероприятия
1	Развитие спортивных способностей обучающихся, повышение их кругозора	Участие в спортивной деятельности	Участие в соревнованиях
2	Формирование представлений о здоровом образе жизни и личной ответственности за собственное здоровье.	Соблюдение техники безопасности и требований к организации труда во время учебных занятий	«Знакомство», инструктаж по технике безопасности
3	Духовно-нравственное развитие и воспитание детей, формирование ответственной гражданской позиции, интереса к общественной жизни, патриотизма	Анализ литературных произведений, беседы о текущих праздничных датах	информационные и игровые программы к праздникам (викторины, конкурсы, игры, квесты, соревнования)
4	Формирование отношения к семье как основе российского общества и нравственным ценностям семейной жизни.	Организация совместных мероприятий с обучающимися и родителями. Применение различных форм работы с родителями: беседы, родительские собрания, дни открытых дверей и т.д.	открытые занятия перед родителями, род. собрания, анкетирования родителей
5	Формирование детского коллектива, развитие самоуправления, лидерских качеств, творческой инициативы	Совместное обсуждение вопросов проведения занятий, выполнение самостоятельных учебных задач	«Знакомство»  Поздравление мальчиков.  Поздравление девочек  игровые праздничные программы,