

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФИЛИАЛ  
ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА»  
В Г. НАХОДКЕ

ОТДЕЛ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

---

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Тхэквондо»**

Составитель программы: Лян Д.С.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

дополнительная общеразвивающая программа

### «Тхэквондо»

**Цель:** Программа регламентирует тренировку юных тхэквондистов на основных возрастных этапах спортивной подготовки, позволяя организовывать тренировочный процесс, создавать условия для решения следующих целей:

1. Укреплять состояние здоровья и повышать уровень физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями.
2. Осуществлять ориентацию тренировочной деятельности тхэквондистов на ускорение овладения техникой и тактикой ведения поединков.
3. Осваивать технику тхэквондо в условиях соревнований при использовании типовых боевых взаимодействий и тактических моделей их применения в соревнованиях.
4. Формировать личностные и психические качества занимающихся, их поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики.
5. Формировать устойчивую мотивацию и вызывать постоянный интерес к занятиям тхэквондо у детей и подростков, заполняя их свободное от общеобразовательной учебы время, одновременно развивая двигательные качества и повышая интеллектуальные способности занимающихся.

Достижение этих важных целей требует от тренеров конкретизации их усилий на всех этапах тренировки, за счет применения четко отобранных тренировочных средств и психических установок, находящихся между собой в гармоничной взаимосвязи.

#### 1. Задачи:

1. Дать ребятам систему теоретических знаний о здоровье человека, физической культуре, спорте, тхэквондо.
2. Выработать у детей необходимые физические умения и навыки для здорового полноценного физического развития.
3. Изучить базовую технику.
4. Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям тхэквондо, физической культурой и спортом.
5. Способствовать развитию физических качеств.
6. Изучить технику ударов руками и ногами.

Образовательная программа обеспечивает реализацию основных направлений дополнительной образовательной программы «Тхэквондо» для детей:

- Базовые знания, умения и навыки.
- Оздоровление детей, укрепление их здоровья и воспитание привычки к здоровому образу жизни.
- Физическое воспитание, способствующее подъему общего тонуса и совершенствованию спортивной формы ребенка.
- Воспитание у детей полезных умений и навыков самосовершенствования и самопомощи.
- Снятие у воспитанников психологической нагрузки. Развитие адаптивных способностей.
- Организация активного отдыха учащихся, создание комфортного круга общения.

Программа рассчитана на детей от 6 до 11 лет. Занятия 2 раза в неделю по 2 часа. Основной формой обучения теннису является физкультурное занятие.

На первом этапе обучения занятия проводятся по группам, на втором и третьем этапах используются все виды занятий: групповые (занятия ОФП), по парам и индивидуальны.

Для оценки результатов применяется традиционная методика оценки спортивных результатов. Для оценки изменений физической формы детей каждые полгода воспитанники сдают контрольные нормативы по различным показателям, отражающим их уровень физической подготовленности. Сравнение происходит каждые полгода по нескольким показателям: бег (30 м.), прыжки в длину, подтягивание, отжимания и пр.

## 2. Категории обучающихся

Программа рассчитана на детей от 6 до 11 лет.

## 3. Актуальность программы

Данная программа предусматривает получение детьми начальных навыков и умений в тхэквондо. Рабочая программа помогает юным спортсменам лучше освоить технические и тактические приёмы тхэквондо. На данном этапе проводятся соревнования, в которых тхэквондисты должны показать владение техникой и подготовкой, а также проявить такие качества как смелость, настойчивость и психологическая устойчивость.

## 4. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дополнительной образовательной программы обучения тхэквондо дети приобретают следующие знания, практические умения и навыки:

- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке для получения спортивного разряда;
- могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания;
- могут участвовать в соревнованиях для получения спортивного разряда.

## 5. Объем программы: 136 часов

## 6. Календарный учебный график

<b>График обучения</b> <b>Форма обучения</b>	<b>Ауд. часов в день</b>	<b>Дней в неделю</b>	<b>Общая продолжительность программы, месяцев (дней, недель)</b>
Очная	2	2	34 нед.

## 7. Организационно-педагогические условия

Занятия проводит тренер - инструктор 1 дана (черный пояс). Занятия проводятся в спортивном зале с естественной и искусственной вентиляцией, с естественным и искусственным освещением с использованием спортивного инвентаря:

- скамейка гимнастическая
- гантели 0,5 кг
- скакалки гимнастические
- футбольный мяч
- баскетбольный мяч
- волейбольный мяч
- набивные медицинские мячи
- шлем боксерский
- защита на ноги (футы)
- защита на голень (накладки)
- паховые раковины
- жилет нагрудный
- лапы боксерские (малые)
- паховые раковины
- жилет нагрудный
- лапы боксерские (большие)

- макивары
- маты гимнастические
- таймер большой

Дополнительная общеразвивающая программа утверждена на заседании педагогического совета от 01.09.2016 г., протокол № 1

Директор лицея  \_\_\_\_\_ Жаринова К.Ю.

**МИНОБРНАУКИ РОССИИ**  
**Филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения**  
**высшего образования**  
**«ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА» в г. Находке**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

дополнительной общеразвивающей программы

**«Тхэквондо»**

№ п/п	Наименование модулей (дисциплин)	Трудоемкость в часах:					Самост оятель ная работа	Формы контроля
		Всег о	аудиторные занятия, в т.ч.			Практические, лабораторные, семинарские занятия, тренинги и др.		
			Всег о	лек ци и	всего			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	<b>Общая физическая подготовка.</b>	40			40			-
2	<b>Иероглиф и грамматика</b>	96			94			2
	<b>Итого:</b>	<b>136</b>			<b>134</b>			<b>2</b>

Разработчик/составитель программы:

Лян Д.С.  
(Ф.И.О.)

Вице-президент, общественная организация Приморская краевая федерация  
Тхэквондо, тренер 9 дан, черный пояс  
(ученая степень, звание, должность)

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Наименование дисциплин и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
1	2	3
<b>Модуль 1 Общая физическая подготовка.</b>		<b>40</b>
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Средства разностороннего физического совершенствования воспитанников. Развитие двигательной активности детей. Система занятий. Азбука физического воспитания - приучение к регулярному использованию основных физкультурно-гигиенических элементов здорового образа жизни: режима, гимнастики, водных и воздушных процедур, прогулок, активного отдыха, спортивных развлечений. Наиболее важные для укрепления здоровья двигательные умения и навыки. Ловкость движений. Координация движений. Расширение спортивной эрудиции детей, углубление интереса к физической культуре. Способы физической самоподготовки. Активная мышечная деятельность. Нормы двигательной активности и гипокинезия (дефицит движений). Слабая двигательная активность и гиподинамия (комплекс расстройств работоспособности). Способность самостоятельно регулировать физическую нагрузку. Комплексы физических упражнений. Упражнения на развитие координации движений.</p>	
<b>Модуль 2 Физическое воспитание.</b>		<b>96</b>
	<p><b>Содержание учебного материала</b></p> <p>Серия упражнений для ног: на ловкость и координацию. Серия упражнений на развитие координации движений. Отработка взаимодействия спортсменов в паре. Сущность спортивного соревнования. Правила противоборства. Нормы спортивной этики. Физическое здоровье и владение приемами его укрепления. Умение общаться: в коллективе, группе. Навыки владения собой. Развитие воли и ответственности, спортивной дисциплины. Развитие эмоций, необходимых будущим спортсменам. Итоговое занятие.</p>	
<b>Всего</b>		<b>136</b>

## **Список рекомендуемой литературы и других информационных ресурсов**

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

#### **Список литературы**

Тхэквондо. Методическое пособие. Сафошкин С. Н., 2013г.

Энциклопедия ТХЭКВОНДО ИТФ Перевод на русский язык АО «ТКД», 2012г.

Тхэквондо. ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, 2014г.

#### **Дополнительные материалы и информация:**

#### **Электронные ресурсы**

#### **Дистанционные информационные справочные системы и ЭБС:**

- ЭБС «Юрайт»: <http://www.biblio-online.ru/>
- ЭБС «Рукопт»: <http://www.rucont.ru/>
- Ресурс Цифровые учебные материалы <http://abc.vvsu.ru/>

**Компьютерный зал библиотеки предоставляет доступ к электронным ресурсам: современным профессиональным базам данных, информационным справочным системам, ЭБС**

- Ресурс АРМ АБИС «Дельфин»
- СПС «КонсультантПлюс» <http://www.consultant.ru/>
- СПС «Кодекс» <http://www.kodeks.ru/>
- ЭБС «Юрайт»: <http://www.biblio-online.ru/>
- ЭБС «Рукопт»: <http://www.rucont.ru/>
- Ресурс Цифровые учебные материалы <http://abc.vvsu.ru/> и др.

**Сведения о кадровом обеспечении образовательного процесса**  
 дополнительной общеразвивающей программы  
 «Тхэквондо»

№	Наименование дисциплин (тем, разделов)	ФИО преподавателя (полностью)	Кол-во часов	Основное место работы, должность, занятость (0,25/0,5/0,75ст, 1 ст)	Уровень образования, ученая степень, ученое звание, категория	Стаж работы		Возраст
						общий	педагогический	
1	Курс «Тхэквондо»	Лян Дмитрий Сергеевич	136	Общественная организация Приморская краевая федерация Тхэквондо. Вице-президент. Тренер, 0,5	Высшее образование. Тренер 9 дан (черный пояс).	15	15	37

Руководитель программы: Лян Д.С.

Менеджер программы: Костикова О.Н.