

Управление по развитию физической культуры, спорта и молодёжной политики
Администрации города Нижний Тагил

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Тагилстрой»

Согласовано:

Протокол № 1 Педагогического совета

МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»

от 31.03.2023 г.

Утверждаю:

Директор МБУ ДО «СШ

«Тагилстрой»

Блюденова С.В.

31.03.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
(спортивно-оздоровительный этап)

Тхэквондо ГТФ

Спортивно-оздоровительный этап

возраст обучающихся – с 5 до 18 лет

срок реализации – 1 год

Авторы-составители:

Блюденов С.А.

Инструктор-методист

МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»

Чкалов В.А.-тренер-преподаватель

МБУ ДО «СШ «Тагилстрой»

г. Нижний Тагил

2023 год

Оглавление

	Пояснительная записка	3
1	Основные формы занятий	6
1	Учебно-тематическое планирование	6
3	Содержание программы	7
3.1	Теоретическая подготовка	7
3.2	Практическая подготовка	8
3.2.1	Общая физическая подготовка	8
3.2.2	Специальная физическая подготовка	9
4	Формы и способы проверки результативности	9
5	Воспитательная работа и психологическая подготовка	11
5.1	Средства и методы воспитательной работы	11
5.2	Средства и методы психологической работы	11
6	Ожидаемые результаты	12
7	Материально-техническое обеспечение программы	12
8	Перечень информационного обеспечения	13
8.1	Интернет-ресурсы	13
8.2	Нормативно-правовые источники	14
8.3	Список специальной литературы	14

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Тхэквондо ГТФ» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Тхэквондо GTF – одно из ответвлений национального корейского единоборства. Спортивная дисциплина, благодаря своим динамичности и зрелищности, имеет многомиллионную армию поклонников. Это боевое искусство уникально из-за того, что удачно совмещает древние методы и принципы тренировок с современными спортивными тенденциями. Тхэквондо – это не только физическое воспитание, оно также направлено на развитие личности человека.

История единоборства неразрывно связана с трагическим разделением страны на два самостоятельных государства – Северную и Южную Корею. Эта ситуация привела к дроблению школ традиционных корейских боевых искусств. Период распада и упадка сменился эпохой консолидации, в результате которой в середине XX-го века появилось тхэквондо.

Однако через некоторое время в силу разных, в том числе политических причин тхэквондо разделилось на несколько школ. Одним из таких ответвлений стала федерация тхэквондо GTF.

Если термин «тхэквондо» разбить на составляющие, то выяснится, что он состоит из трех корейских слов, а именно: «тхэ» – нога, «квон» – рука, «до» – искусство, путь. Название этого боевого искусства говорит само за себя, так как в процессе борьбы используются ноги и руки. К слову, ноги используются гораздо чаще рук.

Объяснение преимущества в тхэквондо технических действий ногами перед ударами руками имеет историческую подоплеку: перед воинскими искусствами древности стояла задача найти решение, которое позволило бы вступать в поединки и побеждать противника, сидящего на коне. Удары ногами в прыжке, ранее служившие цели выбивания всадника из седла, позже были включены в наиболее сложный раздел тхэквондо.

Целью познания такого боевого искусства, как тхэквондо, является достижение единства физического, психического и духовно-нравственного начал. По этой причине человек, занимающийся тхэквондо и стремящийся к достижению хороших результатов, должен заботиться не только о своей физической форме, но и о том, как достичь гармонии между душой и телом, расти и развиваться как личность.

Боевое искусство тхэквондо руководствуется следующими принципами:

Почтительность (уважение). Еще древние мудрецы и учителя Востока рекомендовали следовать этому принципу в процессе самосовершенствования человека и, как следствие, построения более гармоничного общества.

Честность. Умение признавать свою неправоту и отделять ложь от истины – это то, что отличает честного человека.

Настойчивость (терпение). Для того чтобы стать мастером, необходимо научиться стойко и терпеливо преодолевать трудности.

Самообладание (самоконтроль). Это качество выступает важным подспорьем как в повседневной жизни человека, так и в ходе тренировочного процесса. Иногда самообладание и вовсе играет решающую роль, ведь его отсутствие может стать причиной проигрыша в поединке.

Неукротимый дух. Независимо от того, кем является его противник, боец тхэквондо должен действовать решительно и бесстрашно, проявляя тем самым стойкость своего духа.

На протяжении всего обучения мастера тхэквондо воспитывают в своих подопечных эти качества.

GTF обладает статусом организации международного уровня, поэтому имеет своих инструкторов на каждом континенте. Штаб-квартира тхэквондо GTF располагается в канадском городе Торонто, а техническое руководство федерацией осуществляет Грандмастер. Он отвечает за успехи и достижения спортсменов, а также за поддержание ими техники тхэквондо GTF на высоком уровне.

Дисциплины Тхэквондо ГТФ:

Хьенги- комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности. В тхэквондо ГТФ их 30. Каждый хьёнг несет в себе специальную задачу. Фактически в хьенге выражена в концентрированной форме вся техника тхэквондо. Движения - это бой с воображаемым соперником, варианты действий в различных ситуациях. Хьенги построены по возрастанию сложности движений. Каждый имеет свое название. Все спортсмены осваивают их по мере роста своей спортивной квалификации. Знание и правильное выполнение определённых хьенгов - неременное условие для аттестации на более высокий пояс. Хьенг - основа тхэквондо.

Спарринг. Один из самых зрелищных видов соревнований по тхэквондо. Бой состоит из двух раундов по две минуты с перерывом в одну минуту. Финальный поединок может состоять из трех раундов. Полный контакт запрещен. Четверо боковых судей каждый самостоятельно ведут подсчет очков. По результатам их оценок определяется победитель. За

удар рукой в голову или в корпус начисляется одно очко. Удар рукой "на воздухе" в голову - два очка. За удар ногой в корпус - одно очко, а если удар выполнен "на воздухе" - два. Удар ногой в голову оценивается в два очка, а "на воздухе" - три. За соблюдением правил следит рефери, который работает в центре площадки. Запрещается наносить удары по затылку, спине, ниже пояса, не допускаются удары локтями, коленями, головой. За запрещенные действия спортсмен получает замечания или предупреждение. Три предупреждения означают дисквалификацию спортсмена. Три замечания ведут к потере одного очка.

При ничейном результате проводится дополнительный раунд (1 мин), если и после него тоже ничья, то бой продолжается до первого технического действия. Все это требует от спортсменов выносливости. Для победы в соревнованиях необходимы эффективность технических действий и тактическая грамотность.

Силовое разбивание. Разбивание досок. Участники соревнований должны разбить одним ударом как можно больше досок (30x30x1,5 см). Обычно мужчины выполняют пять ударов - два удара руками и три ногами. Каждый удар, в зависимости от вида, предполагает разбивание от 3 до 5 досок. Женщины обычно выполняют три удара - один удар рукой (2 доски), два удара ногами (3 доски).

Специальная техника. Выполнение ударов по целям, находящимся на значительной высоте или расстоянии по горизонтали. В прыжке определенным ударом необходимо выполнить удар и обязательно приземлиться на ноги. При этом необходимо устоять, не помогая себе для этого руками. В противном случае удар не засчитывается. У мужчин - 5 видов ударов, у женщин - 3. Из них - один удар в длину.

Актуальность программы. В настоящее время возросла популярность и потребность в занятиях тхэквондо детей и подростков, об этом говорят факты:

- повышенный интерес со стороны родителей к занятиям единоборствами, то есть социальный заказ;

- спортивные поединки по тхэквондо последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий;

- организация и введение в спортивной школе СОГ помогает привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполняют ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОГ.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости

свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта, дополнительный охват детей, которые по своему физическому развитию не могут попасть в спортивные группы этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. На данном этапе появляется дополнительное время и возможности для поиска перспективных спортсменов

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо ГТФ», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Цель программы:

- сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством занятий тхэквондо;

- воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Достижению данных целей способствует решение следующих задач:

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развивать необходимые физические;

- обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;

- содействовать гармоничному физическому развитию;

- развивать двигательные способности детей;

- создавать надёжную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;

- воспитывать чувство ответственности за себя;

- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

В ходе изучения предлагаемой программы, обучающиеся приобретают знания о месте и значении тхэквондо в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах вида спорта, изучают взаимодействие тхэквондиста с партнёрами в спаррингах для успешного участия в соревновательной деятельности.

Практический раздел программы предусматривает:

- овладение техникой основных стоек и перемещений, ударной техники рук и ног, защиты;
- формирование теоретических и практических знаний судейства;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий по тхэквондо;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы:

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Сроки реализации программы 1 год.

Оптимальный количественный состав в группе: 15 человек.

Программа рассчитана на детей и подростков от 5 до 18 лет.

1. Основные формы занятий

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, в основном знакомые детям по урокам физической культуры. Целесообразно периодически выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением детей технике и тактике тхэквондо. Кроме средств непосредственно единоборств, составной её частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

2. Учебно-тематическое планирование

	Содержание занятий	распределение часов в группах СОГ
1	Теоретическая подготовка	10,5
2	Общая физическая подготовка	42
3	Специальная физическая подготовка	31,5
4	Техническая подготовка	31,5
5	Тактическая и психологическая подготовка	21
6	Интегральная подготовка	21
7	Участие в спортивных соревнованиях	10,5
8	Инструкторская и судейская практика	21
9	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4
10	Самостоятельная работа (работа по индивидуальному плану)	10,5
11	Медицинское обследование	3,5
	Часов в неделю	4,5
	ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД	207

3. Содержание программы

3.1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт.

Физическая культура и спорт как средство воспитания человека, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Тема 2. Краткий обзор развития тхэквондо ГТФ.

История возникновения тхэквондо. тхэквондо как форма проявления силы, ловкости, как способ формирования навыков самозащиты. Правомерность применения приемов, понятие о необходимой обороне.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма.

Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц. Основные мышцы человека, их названия.

Тема 4. Общие понятия о гигиене.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест проживания и занятий (воздух, температура, влажность, освещение). Первая помощь при травмах.

Тема 5. Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Техника безопасности на занятиях в тренажерном зале. Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара. Покрытие для занятий тхэквондо. Площадка. Медицинские весы. Защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на голень).

Тема 6. Врачебный контроль и самоконтроль.

Самоконтроль. Его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля. Субъективные данные самоконтроля.

Тема 7. Общие понятия о технике.

Основные понятия о стойках, защитах, ударах, в тхэквондо.

Тема 8. Морально-волевая подготовка.

Определение понятий: «Мораль», «Воля». Особенности формирования моральных и волевых качеств. Воспитание патриотизма, стойкости, товарищества, гуманизма, твердости.

Тема 9. Правила соревнований.

Запрещенные приёмы. Возрастные группы и весовые категории. Определение победителя в спарринге.

Тема 10. Основы техники и тактики тхэквондо.

Характеристика ударов, защит, контрударов. Блоки. Контрудары. Защитные действия.

Тема 11. Общая и специальная подготовка тхэквондо.

Характеристика требований к развитию двигательных качеств на различных этапах подготовки тхэквондистов.

Тема 12. Основы методики обучения.

Принципы обучения: сознательность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность.

Тема 13. Всемирный антидопинговый кодекс.

Международный стандарт «РУСАДА», неприемлемость использования допинга в спорте.

3.2. Практическая подготовка.

3.2.1. Общая физическая подготовка

Упражнения на развитие гибкость.

Упражнения на расслабление мышц; упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние; подскоки вверх на заданную высоту; стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте; разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами; игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге; прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя; кувырки вперед, назад; кувырки через левое, правое плечо; колесо через левое, правое плечо; стойка на лопатках; стойка на голове; стойка на руках у опоры; упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации; ловля предметов при бросках в парах; упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 2 кг); упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус); футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон; подвижные игры и эстафеты.

Упражнения на развитие быстроты.

Подвижные игры. Спортивные игры по упрощённым правилам и на меньших, чем стандартные, площадках; эстафеты; бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты); имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя); бег с максимальной или вариативной частотой движений; бег с ускорением; выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по

команде стартера; бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении; скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности; упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения; скоростные упражнения в облегчённых относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т. п.); скоростные упражнения в усложнённых относительно обычных условиях (бег в гору, и т. п.); скоростные упражнения с применением дополнительных предметов; скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево- вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т. п.; упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений;

Упражнения на развитие силы.

Упражнения на перекладине; упражнения на брусьях; упражнения с лёгкими отягощениями; упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола); упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения на развитие выносливости.

Кроссовый бег; лыжи; плавание; спортивные игры.

3.2.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная гибкость.

Направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации.

Специальная ловкость.

Выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.

Специальная быстрота.

Локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

Изучение основ базовой техники тхэквондо.

Хъёнги:

Саджи чируги (атака в 4 стороны);

Саджи макки (блок в 4 стороны);

Чон-джи.

Стойки и передвижение в стойках.

Удары руками.

Защита.

Удары ногами.

4. Формы и способы проверки результативности

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке; овладение теоретическими знаниями в области истории спорта и гигиенических требований.

Организация и проведение контрольных нормативов по общей физической подготовке для тхэквондистов.

Тестирование проводится с целью определения уровня по общей физической и специальной подготовке учащихся, а также перевода учащихся в группу спортивной подготовки по избранному виду спорта.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Уровень оценивается в баллах: высокий 4,5 и более; средний 3,5-4,4; низкий 3,4 и менее.

За каждый вид выставляется балл от 2 до 5; сумма баллов, разделённая на количество упражнений, определяет средний балл согласно которого определяется уровень физической подготовленности.

При определении высокого и среднего уровня подготовленности, по окончании учебного года учащийся может быть переведен в группу спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо. При определении низкого уровня учащемуся предлагается остаться в спортивно-оздоровительной группе.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке

5-6 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег 4*9 м	11,1	11,9	12,8	12,0	13,0	14,0
2.	Прыжок в длину с места	110	100	90	110	90	80
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	5	3	2	5	2	1
4.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя	150	130	100	140	100	80

7-8 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег 4*9 м	10,8	11,3	12,0	11,3	11,9	12,9
2.	Прыжок в длину с места	140	120	110	130	110	100
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	10	6	3	8	4	2
4.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя	230	190	160	200	170	130

9-10 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег 4*9 м	10,5	11,0	11,6	11,0	11,6	12,5
2.	Прыжок в длину с места	150	130	120	140	120	110
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	13	8	3	9	5	2
4.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя	250	210	180	240	200	170

10-11 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег 4*9 м	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
2.	Прыжок в длину с места	170	155	135	160	150	130
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	17	12	7	12	8	3
4.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя	300	240	210	290	230	200

12-13 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег ,3*10 м	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,30
2.	Прыжок в длину с места	180	170	150	170	160	145
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
4.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя	340	280	240	310	270	230

14-15 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег ,3*10 м	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,5
2.	Прыжок в длину с места	210	200	180	180	170	155
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
4.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя	380	330	300	360	320	280

16 – 17 лет

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1.	Челночный бег ,3*10 м	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0
2.	Прыжок в длину с места	230	220	200	185	170	155
3.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа	32	27	22	20	15	10
4.	Бросок набивного мяча (1кг) из положения сидя	420	380	340	380	340	300

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	юноши	девушки
1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более 15	не более 10
2.	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее 6,5	не менее 4,5
3.	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	количество раз	не менее 52	не менее 38

4.	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	количество раз	не менее 120	не менее 90
----	--	----------------	--------------	-------------

5. Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной и соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы

Психологическая подготовка понимается как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

5.1. Средства и методы воспитательной работы.

В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность, формирование и поддержание положительных традиций, обсуждение поведения спортсмена/спортсменов, совместное принятие решений об официальном одобрении, награждение спортсменов призами, премиями; самовоспитание; самонаблюдение, самоанализ; интеллектуальное воспитание; формирование нравственного сознания; воспитание дисциплинированности; воспитание спортивного трудолюбия и способности преодолевать специфические трудности; воспитание волевых качеств (настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность); умение мобилизоваться и управлять своим эмоциональным состоянием, постепенное увеличение трудностей;

В качестве методов нравственного воспитания применяются (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнения (практическое научение).

5.2. Средства и методы психологической работы.

Общая психологическая подготовка: воспитание высоконравственной личности спортсмена; развитие процессов восприятия; развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения; развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; развитие способности управлять своими эмоциями;

развитие процессов восприятия; развитие внимания; развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения; развитие способности управлять эмоциями; воспитание волевых качеств;

Подготовка к конкретному соревнованию: осознание спортсменами задач на предстоящие бои; изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т. п.); изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей; осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент; преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком; формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

6. Ожидаемые результаты

По окончании одного года обучения, учащиеся должны:

1. Знать общие основы тхэквондо;
2. Расширят представление о разделах вида спорта;
3. Научатся правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь выполнять базовые приёмы: стойки, удары руками и гонгами, защиты;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки тхэквондиста;
7. Участвовать в спаррингах с обучающимися группы;
8. Знать и выполнять базовые хьёнги.

7. Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал со специальным покрытием для занятий тхэквондо.

	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	2
2.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	комплект	1
3.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	комплект	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало (0,6х2 м)	штук	6
6.	Конус тренировочный	комплект	2
7.	Координационная лестница	штук	2
8.	Лапа боксерская	пар	12
9.	Лапа-ракетка для тхэквондо	штук	12
10.	Макивара большая	штук	12
11.	Макивара малая	штук	12
12.	Манекен водоналивной для бокса	штук	4
13.	Мешок боксерский кожаный	штук	4
14.	Мешок тренировочный стандартный	штук	4

15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
16.	Напольное покрытие для тхэквондо (12x12 м) "даянг"	комплект	1
17.	Платформа балансирующая	штук	6
18.	Ракетка двойная	штук	12
19.	Резиновые эспандеры	комплект	12
20.	Секундомер	штук	2
21.	Скакалка гимнастическая	штук	12
22.	Скамейка гимнастическая	штук	2
23.	Скамья силовая для жима лежа	штук	1
24.	Станок для дисциплины "разбивание досок"	штук	1
25.	Станок для дисциплины "специальная техника"	штук	1
26.	Стенка гимнастическая	штук	6
27.	Стойка для гантелей	штук	2
28.	Таймер электронный	штук	1
29.	Тренировочные барьеры	штук	6
30.	Устройство настенное для подвески мешков	штук	8
31.	Утяжелители для ног (от 1 до 5 кг)	комплект	12
32.	Утяжелители для рук (от 1 до 5 кг)	комплект	12

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Перчатки боксерские	пара	10
2	Перчатки боксерские снаряженные	пара	10
3	Шлем для тхэквондо	штук	10

8. Перечень информационного обеспечения

8.1. Интернет-ресурсы:

-Официальный сайт федерации тхэквондо ГТФ России [Электронный ресурс]. URL: <http://russiagtf.ru/>

- Официальный сайт федерации тхэквондо ГТФ Свердловской области <https://soft-gtf.ru/>

-Официальный сайт Министерства физической культуры, спорта и молодежной политики Свердловской области URL: <http://minsport.midural.ru/>

-Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

-Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib. Sportedu.ru/press/>

8.2.Нормативно-правовые источники

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г. (в действующей редакции);
2. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в действующей редакции);
3. Приказ Министерства спорта РФ № 730 от 12 сентября 2013г «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
4. Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008) «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо ГТФ (в действующей редакции);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14»
7. Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 № 31522);
8. Письмо Министерства спорта РФ от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»

8.3.Список специальной литературы.

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.: ФиС1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов ГГ., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, № 2.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина,1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТП ФК, 1996, № 10, с.2-8
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС.1977,

7. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. -М.: ФиС, 1985.
8. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. - Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. -М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
9. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
10. Волков Н.И., Зацюрский В.М., Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки - ТИП, 1968, № 7
11. Волков Н.И., Зацюрский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. - ТИП, 1964, №6
12. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1978
13. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 1980.
14. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
15. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. -М.: ФиС; 1984.
16. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.
17. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: высшая школа, 1986, с.256.
18. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера - М.: ФиС, 1981.
19. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М.: ФиС, 1972, с.231.
20. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. лед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
21. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996, с.27.
22. Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин.
23. Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог, институтов- Пенза, 1988, с.20-22.
24. Зацюрский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. -

М.: ФиС, 1976, с.201-208.

25. Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1975. с.495.120

26. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.

27. Ильин Е.П. Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. - М.: Просвещение, 1979, с.90-92.

28. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности - Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18-20.

29. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АССТ», 1998, с.272.

30. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1991.

31. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 1977.

32. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.: ГЦО-ЛИФК, 1972.

33. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991, с.543.

34. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богущкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов - М.: ФиС, 1982.

35. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1961.

36. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с. 144.

37. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигатель'но-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. - В сб.: Любичев-ские чтения. -Ульяновск: 1999, с.120-122.

38. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1970.

39. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. - М.: Просвещение 1996, с.256.

40. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. - Горький: 1966.

41. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. - М.: ФиС, 1986, с.240.

42. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. - М.: ФиС, 1986, с.255.

43. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975, с.200.
44. Физическая культура в школе. 1997, № 3, с.2-8.
45. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений, под ред. Л.Е.Любомирского., Г.Б.Мейксона., В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 1997.
46. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974, с.232.
47. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: Физическая культура и спорт, 1987, с. 127.
48. Фомин Н.А, Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.
49. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: ФиС, 1987, с. 157.
50. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. - М.: 1988, с.130.