

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ  
№ 1288 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Н.В. ТРОЯН»  
(ГБОУ ШКОЛА № 1288)

Хорошевское шоссе, д.3, Москва, 123007

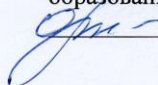
Телефон: (495) 941-29-22, (495) 945-72-95, факс: (495) 941-29-22

E-mail: 1288@edu.mos.ru

ОКПО 14174287, ОГРН 1127747146361, ИНН/КПП 7714890087/771401001

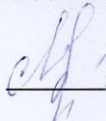
**«Рассмотрено»**

Методист по  
дополнительному  
образованию

 /Одаренко Л.В./

**«Согласовано»**

Заместитель директора  
ГБОУ Школа № 1288

 /Лебедева С.Е./

**«Утверждаю»**

Директор  
ГБОУ Школа № 1288



/Мартынова Е.В./

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Направленность: физкультурно-спортивная

Название: «Тхэквондо».

Уровень: базовый.

Срок реализации: 3 года.

Количество часов обучения: 456.

Возраст учащихся: 10-17 лет.

Программу составил (а)  
педагог дополнительного образования  
В.В.Двойченко

город Москва  
2016 год

### Аннотация

**Актуальность** программы связана с необходимостью развития спортивного потенциала и физического развития обучающихся, а также расширения знаний по дисциплине «Тхэквондо».

Программа спортивной подготовки по тхэквондо (ВТФ) для занимающихся в ГБОУ Школа № 1288 разработана в соответствии с Приказом Министерства спорта РФ от 18 февраля 2013 года № 62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо».

#### **Правовой базой для составления программы являются:**

1. Федеральный Закон РФ «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года № 273-РФ.
2. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 1 июня 2012 г. N 761 <http://президент.рф/acts/15530>.
3. ФГОС начального общего образования / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011.
4. Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013 — 2020 годы,» <http://pedsovet.su/publ/13-1-0-2861>.
5. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. №1726-р.
6. Письмо Минобрнауки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Фундаментальное ядро содержания образования. /Текст/ под ред. В.В. Козлова, А.М. Кондакова.
8. Санитарно-эпидемиологические правила «Санитарно-эпидемиологические требования у УДОД СанПин 2.4.4.1251-03» (постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 03.04.2003 №27).
9. Устав учреждения.

**Цель** - формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.

Для достижения физического и нравственного совершенства спортсменов необходимо решить три группы **задач: тренировочных, воспитательных, оздоровительных.**

Группа *тренировочных задач* состоит из усвоения теоретических и методических основ тхэквондо, овладения двигательной культурой тхэквондо и овладения навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку).

Решение *воспитательных задач* предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств.

*Оздоровительные задачи* позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

В настоящей программе выделено четыре этапа спортивной подготовки – этап начальной подготовки (НП), тренировочный этап (ТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (СС) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта тхэквондо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тхэквондо.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тхэквондо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**Формы проведения занятий** – групповая.

**Режим работы** - 2 раза в неделю, 2 часа.

### **Содержание программы.**

#### Теоритический материал.

1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития, подготовке к труду и защите Родины.
2. Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо. История развития тхэквондо и современное направление.
3. Правила соревнований: Форма тхэквондиста, программа соревнований, место для соревнований, понятие возрастных групп.
4. Особенности организма человека: общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечные системы.

5. Основы гигиены и врачебного контроля: значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания.

6. Психологическая подготовка: боец с несгибаемой волей-цель подготовки в тхэквондо.

7. Основы этикета тхэквондо (индивидуальная и групповая беседы)

Общезначительная подготовка.

*Упражнения для развития общих физических качеств.*

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

2. Быстроты: *легкая атлетика* - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места.

3. Гибкости: *гимнастика* - упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц.

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

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

*Упражнения для комплексного развития качеств:* поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд

"направо", "налево", "кругом", построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Технико-тактическая подготовка.

*Техника.*

Махи ногами: прямой снизу-вверх, боковой снизу-вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

*Стойки:*

- стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги);
- передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги);
- стойка «всадника» - низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучхум-соги);
- передняя низкая стойка (ап-куби).

*Удары руками:*

- прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (Баро-чируги);
- прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (Банде-чируги).

*Блоки:*

- защита нижнего уровня (арэ-маки);
- защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь);
- защита верхнего уровня (ольгуль-макки).

*Удары ногами:*

- прямой удар ногой вперед (ап-чаги);
- боковой удар ногой вперед (доле-чаги);
- толчковый удар ногой вперед всей стопой (миро-чаги);
- ученический технический комплекс №1 (Пхумсе: Тхэгук-Иль-Джан).

*Перемещения:*

- прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо;
- вертикальный шаг-вверх, вниз;

- одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

**Материально- техническое обеспечение процесса спортивной  
подготовки тхэквондистов.**

1. Напольное покрытие для тхэквондо (12х12 м).
2. Мешок боксерский.
3. Устройство настенное для подвески боксерских мешков.
4. Макивара.
5. Зеркало (0,6х2 м).
6. Лапа тренировочная.
7. Скамейка гимнастическая.
8. Мат гимнастический (2х1 м).
9. Весы электронные.
10. Секундомер.

**Обеспечение спортивной экипировкой**

1. Шлем защитный для тхэквондо.
2. Жилет защитный для тхэквондо.
3. Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо.
4. Щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо.
5. Протектор-бандаж защитный.
6. Костюм тхэквондо.
7. Перчатки для тхэквондо.
8. Капа боксерская.

**Результаты освоения учебного предмета.**

В результате работы по программе ожидается, что к концу обучения произойдут существенные изменения как в знаниях, умениях и навыках обучающихся, так и в развитии их личности, которые будут соответствовать следующим параметрам:

*обучающиеся будут знать*

- историю развития тхэквондо, основы техники борьбы и принципы единоборства;
  - правила соревнований и поведение на выступлениях;
  - терминологию тхэквондо (ударов и перемещений);
  - требования к правильной осанке, основные позиции ног, рук, головы;
- обучающиеся будут уметь*
- ловко и точно выполнять команды преподавателя;
  - уклоняться от ударов и быстро принимать решение в выборе тактики при спарринговых поединках;
  - выполнять комплекс общих развивающих и физических упражнений;
  - самостоятельно составлять связки приёмов и ударов;
  - уходить от ударов, контратак, овладение знаниями и умениями тактики и техники тхэквондо;
  - демонстрировать своё мастерство на соревнованиях и показательных выступлениях.

*у учащихся будут развиты*

- общие психические процессы (внимание, память, мышление) в процессе тренировок;
- чувство равновесия, умение управлять своим телом, гибкость в движениях;
- выносливость и физическая сила;
- творческое мышление;

*у учащихся будут сформированы*

- морально - волевые качества;
- аккуратность, выдержка, стремление к достижению поставленных целей;
- качества, помогающие адекватно оценивать свои силы и качество выполнения упражнений;
- умение работать самостоятельно и в коллективе;
- навыки организации своей деятельности в соответствии с понятием «здоровый образ жизни».

**Способы оценки результатов.**



Основными показателями овладения, обучающимися программой является успешное прохождение квалификационных экзаменов по технике тхэквондо и поведение на соревнованиях (проходит в форме устной беседы педагога с воспитанником по результатам каждого соревнования).

Результативность освоения учащимися обучения программы выявляется на аттестации по поясам и дружеских встречах в показательных выступлениях.

### Тематическое планирование.

№	Тема курса	Кол-во часов		
		Теор.	Практ.	Всего
1.	Теория и методика тхэквондо ВТФ	6	6	12
2.	Технико-тактическая подготовка	10	90	100
3.	Психологическая подготовка	6	6	12
4.	Волевая подготовка	5	9	14
5.	Нравственная подготовка	5	9	14
	<b>Итого по курсу</b>	<b>32</b>	<b>120</b>	<b>152</b>

### Список литературы.

1. Агеев, В. В. Повышение эффективности тренировочного процесса спортсменов при занятиях таэквондо в подготовительном периоде: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Агеев Василий Васильевич. – М., 1999. – 27 с.
2. Акопян, А. О. Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств / А. О. Акопян, В. А. Панков, С. А. Астахов. – М.: Советский спорт, 2003. – 48 с.
3. Арус, А. С. Технико-тактические характеристики применения разновидностей кругового удара ногой сбоку квалифицированными спортсменами в тхэквондо: дис. ... магистра физ. культуры / Арус Ахмед Сами; РГУФКСИТ. – М., 2006. – 81 с.
4. Аулик, И. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И. В. Аулик. – М. : Медицина, 1990. – 234 с.

5. Баевский, Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии : [моногр.] / Р.М. Баевский. – М.: Медицина, 1979. – 295 с.
6. Багдерин, П. Г. Снижение веса перед соревнованиями в борьбе самбо / П. Г. Багдерин // Перспективные технологии и методики в спорте, физической культуре и туризме : сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. – Чайковский, 2002. – С. 8-11.
7. Биохимия мышечной деятельности: учеб.для студентов вузов физ. воспитания и спорта / Волков Н. И. и др. – Киев : Олимпийская литература, 2000. – 503 с.
8. Блах, В. Концепция биологически целесообразной физической подготовки борцов (самбо, дзюдо) / В. Блах, С. Елисеев, В. Игуменов, Н. Кулик и др. – М. : ЛИКА, 2005. – 120 с.
9. Блеер, А. Н. Средства и методы совершенствования соревновательной надежности борцов греко-римского стиля : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Блеер Александр Николаевич. – М., 1998. – 20 с.