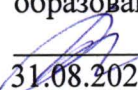
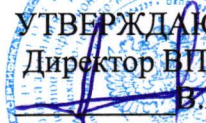


Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области  
«Верхнепышминский механико – технологический техникум «Юность»

кадетская школа - интернат

РАССМОТРЕНО на  
заседании методического  
совета  
Протокол № 1  
от 27.08. 2021 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по развитию кадетского  
образования  
 В.А. Чезганова  
31.08.2021г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ВП МТТ «Юность»  
 В.Г. Лобастов  
31.08.2021г.



Образовательная программа  
дополнительного образования  
по направлению: физкультурно - спортивное.  
«Тхэквандо»

Возраст детей, участвующих  
в реализации программы –  
11 – 17 лет.

Составитель: Бурдин А.А.

г.Верхняя Пышма  
2021г.

# Пояснительная записка

Рабочая программа по Тхэквондо (ВТФ) предназначена для спортивного кружка кадетской школы - интернат «Юность». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Рабочая программа кружка для обучающихся 5-6 классов «Тхэквондо» разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- примерных программ, созданных на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- базисного учебного плана общеобразовательных организации федерального и регионального уровней;
- федерального перечня учебников, утвержденных, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных организациях, реализующих программы общего образования;
- основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации.

## Цели и задачи

Тренировки в секции тхэквондо направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель** программы – углубленное изучение Олимпийского вида спорта Тхэквондо(ВТФ)

**Основными задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники блоков руками, ударов руками и ногами, перемещений;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по Тхэквондо(ВТФ);
- подготовка учащихся к соревнованиям по Тхэквондо(ВТФ)

## Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика ведения поединка.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории Тхэквондо(ВТФ), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика ведения поединка» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам спаринговой техники Тхэквондо(ВТФ).

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила соревнований и применять свои навыки на соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

## Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий по 6 часов в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил соревнований, жесты судей, названия блоков руками, названия ударов руками и ногами, названия стоек, все термины Тхэквондо(ВТФ) на корейском языке.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по Тхэквондо(ВТФ) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;

- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки Тхэквондиста.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Оснащённость образовательного процесса спортивным инвентарём и оборудованием**

Спортивный инвентарь и оборудование	Кол-во в наличии
Спортивный зал	1
Даянг (площадка 8x8 м)	1
Жилеты	10
Шлема	10
Комплект щитков	10
Ракетки	20
Боксерский мешок	1
Конусы	8

### **Система формы контроля уровня достижений учащихся**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе «Школьная спортивная лига». Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

## Нормативы

### по физической и технической подготовке тхэквондистов

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	46	4,4
Бег 400м (сек)				67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)	1000	1200	1400	1500	1500	1500
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225
Отжимания	20	25	30	35	40	50
Подтягивания	8	10	12	17	20	22
Пресс за 30 сек	28	29	30	31	32	33
Удар по ракетке с передней ноги за 10 сек	10	10	10	12	14	16
Удар по ракетке с задней ноги за 10 сек	8	8	8	10	12	14
Тест на гибкость						
Шпагат продольный, поперечный						
«Пумсе» демонстрация	1	2	3	4	5	5
Спаринги (количество боев)	3	3	3	5	5	5

## Ожидаемые личностные и метапредметные результаты

**Личностные:** в результате изучения рабочей программы обучающиеся должны обладать способностью к саморазвитию и самоопределению в тхэквондо, должны сформировать у себя мотивацию к обучению и целенаправленной познавательной деятельности в тхэквондо, должны обеспечить себе профессиональный рост в команде, должны понимать всю важность позитивного и боевого настроения всей команды и межличностных отношений в коллективе, должны ставить цели и строить жизненные планы.

**Метапредметные:** в результате изучения рабочей программы обучающиеся должны освоить межпредметные понятия и универсальные учебные действия.

### **Регулятивные:**

- умение проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- умение адекватно оценивать правильность выполнения технических и тактических действий и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу их реализации, так и в конце действий.
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку тренера, товарищей по команде, родителей.

### **Познавательные:**

- умение использовать различные справочные материалы в том числе интернет ресурсы для поиска нужной информации;
- умение использовать информацию полученную в ходе просмотра соревнований по тхэквондо различного уровня и применение полученной информации для своего спортивного роста.

### **Коммуникативные:**

- умение планировать свою деятельность в сотрудничестве с тренером другими спортсменами;
- умение формулировать собственное мнение и позицию;
- умение задавать вопросы;
- умение контролировать свои действия и действия партнеров по команде при работе в группах и парах, оказывать необходимую взаимопомощь.

**Предметные:** в конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение тренироваться в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков Тхэквондо(ВТФ), привитие любви к спорту.

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка.	16	2	14	Текущий контроль
2	История и правила соревнований Тхэквондо(ВТФ).	4	4	-	Текущий контроль
3	Базовая техника блоков и ударов руками.	10	-	10	Текущий контроль
4	Базовая техника ударов ногами.	10	-	10	Текущий контроль
5	Изучение «Пумсе».	10	4	6	Текущий контроль
6	Специальная физическая подготовка.	6	-	6	Текущий контроль
7	Удары по жилетам.	10	-	10	Текущий контроль
8	Спаринги.	4	-	4	Текущий контроль
	<b>ИТОГО</b>	70	8	62	

# Содержание учебного плана

## Раздел 1. **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Теория: Правила техники безопасности на занятиях. Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: бег, челночный бег, подтягивания, отжимания, приседания, пресс, прыжок в длину.

## Раздел 2. **История и правила соревнований Тхэквондо(ВТФ)**

Теория: История возникновения Тхэквондо(ВТФ), официальные правила проведения соревнований по Тхэквондо(ВТФ).

## Раздел 3. **Базовая техника блоков и ударов руками**

Практика: Изучение и отработка блоков и ударов руками.

## Раздел 4. **Базовая техника ударов ногами**

Практика: Изучение и отработка ударов ногами.

## Раздел 5. **ПУМСЕ**

Практика: Изучение и отработка формальных комплексов «Пумсе»

## Раздел 6. **Специальная физическая подготовка(СФП)**

Практика: Освоение навыков специальной физической подготовки: упражнения с резиной, упражнения с конусами, упражнения с утяжелителями, упражнения со скамейками.

Теория: Понятие СФП. Функции СФП.

## Раздел 7. **Удары по жилетам**

Практика: Отработка ударов в средний уровень первым и вторым номером, отработка определенных комбинаций первым и вторым номером, отработка ударов в верхний уровень первым и вторым номером.

## Раздел 8. **Спаринги**

Практика: Учебные спаринги по кругу.



## Список литературы

1. Гиль К. Основы ТХЭКВОНДО. М., 1989. - 72 с.
2. Гиль К. От белого пояса к голубому. М., 1991. -72
3. Гиль К. От голубого пояса к черному. М., 1991. - 68 с
4. Градополов К.В. Бокс. М.: Физкультура и спорт, 1965. - 325 с.
5. Гриненко М.Ф., Ефимов Т.Я. Сколько же надо двигаться – ил. (Новое в жизни, науке, технике). М.: Знание, 1985. - 63 с.
6. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. М.: Медицина, 1988. - 288 с.
7. Дойзер Э. Здоровье спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1980. - 280 с.