

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы  
«Школа № 2065»

ГБОУ Школа № 2065  
Россия, 108811, г.Москва, г.Московский, 3-й микрорайон, дом 8.  
ИНН 5003096290; КПП 775101001; ОГРН 1115003007790

тел. / факс: 8 (985)317-36-94;  
email: 2065@edu.mos.ru;  
web: www.sch2065tn.mskobr.ru

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете

протокол №1 от 28 августа 2017 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ Школа №2065

Файдок Н.С.  
приказ №131/02-О от 01.09.2017 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

«Тхэквондо»

Направленность: физкультурно-спортивная

Составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Юрков  
Дмитрий Евгеньевич  
Возраст обучающихся: 6-17 лет  
Срок реализации: 2 года

г. Москва  
2017

## 1. Пояснительная записка

Общая физическая подготовка с элементами тхэквондо – это образовательная программа физкультурно-оздоровительной направленности. Программа составлена с учетом требований федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" и основана на авторской программе 2012 года по тхэквондо (WTF) заслуженного тренера Российской Федерации Е. В. Головихина.

В последние годы активно набирают популярность спортивные поединки по тхэквондо. Особенно быстро интерес к данному виду спорта начал расти с момента включения соревнований по тхэквондо в программу летних Олимпийских игр. При этом значительное количество детей школьного возраста по различным причинам не имеют возможности поступить в спортивные школы, специализирующие на подготовке профессиональных спортсменов.

Указанными факторами обуславливается актуальность организации школьного дополнительного образования по физкультурно-оздоровительной направленности, включающего элементы столь популярного вида единоборств.

Внесение изменений в базовую авторскую программу обусловлено, в первую очередь, необходимостью уменьшения нагрузок на обучающихся в условиях дополнительного школьного образования (по сравнению с обучением в специализированных спортивных школах).

Кроме того, данная программа включает в себя элемент новизны, заключающийся в дополнительном изучении основ близкородственных видов спортивных единоборств (в первую очередь, некоторых стилей таеквондо и кикбоксинга), особенностей техники, этикета и правил соревнований. Это дает юным спортсменам возможность в будущем участвовать в состязаниях сразу по нескольким технически близким стилям боевых искусств.

Целью осуществления данной образовательной программы на начальном этапе является гармоничное физическое развитие обучающихся, достигаемое через их вовлечение в изучение боевых искусств.

Для достижения данной цели ставится ряд задач:

- развивающих: укрепление здоровья и общего физического состояния; развитие специальных физических качеств – быстроты и точности движений, скорости реакции, координации и выносливости;

- образовательных: обучение технике тхэквондо, формальным комплексам, тактике спортивных поединков, правилам соревнований.

- воспитательных: развитие мотивации и повышенного интереса к занятиям физической культурой и спортом, воспитание целеустремленности, самодисциплины, трудолюбия и внимательности.

Обучающиеся разделяются на две возрастные группы:

- младшая возрастная группа (6-9 лет)

- старшая возрастная группа (10-12 лет).

Срок реализации программы – один год.

Реализация программы предусматривает выезды обучающихся на соревнования районного, клубного и городского уровня. Количество выездов на соревнования в год зависит от личных возможностей обучающихся и турнирных сеток спортивных федераций и клубов-организаторов соревнований.

## 2. Учебно-тематический план

Название разделов, тем	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Водное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1 ч.	1 ч.	-
2. Теоретические основы тхэквондо	1 ч.	1 ч.	-
3. Общая физическая подготовка	40 ч.	-	40 ч.
4. Специальная физическая подготовка	30 ч.	-	30 ч.
5. Тактическая подготовка	2 ч.	2 ч.	-
6. Тестирования и соревнования	4 ч.	-	4 ч.
Всего:	78 ч.		

### 3. Основное содержание программы

#### 1. Теоретическая подготовка

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья и гармоничного развития личности. Общие сведения о строении тела, гигиене, питании и режиме.

Спортивные единоборства. История, стили, особенности. Спортивная дисциплина, этикет, поведение в тренировочном зале и на спортивных мероприятиях.

История и теоретические основы таеквондо (тхэквондо). Стили, направления, специфика техники и традиций. Изучение терминологии: удары, блоки, стойки, основные команды.

Программы и правила соревнований по спаррингу и формальным комплексам. Защитная экипировка, судейство. Спортивная психология, внешние и внутренние факторы, влияющие на результаты выступления на соревнованиях.

#### 2. Общая физическая подготовка

Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние и длинные дистанции, вперед, назад, боком, с подниманием ног, с поворотами, с ускорением. Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприседе, приседе, на четвереньках.

Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, серии прыжков, прыжки с преодолением препятствий, опорные прыжки через препятствие, прыжки на одной и двух ногах, вперед, назад, боком, с вращением.

Подвижные и спортивные игры: вышибалы, футбол, баскетбол, волейбол. Эстафеты с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза.

Базовые гимнастические комплексы: сгибание, разгибание, вращение руки вперед и вверх, вращение вперед и внутрь; круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; повороты головы и туловища. Махи ногами вперед, назад и в сторону.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, перевороты, гимнастические мостики, стойки на руках. Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами.

Упражнения на растяжку и координацию. Тренировка равновесия, стойки и перемещения на одной ноге. Наклоны в положениях сидя ногами вперед и ногами врозь, в положениях с одной согнутой ногой и с двумя согнутыми ногами. Выход в шпагат из положения ноги врозь. Право- и левосторонние повороты в шпагате.

Силовой тренинг: подтягивания в висе на перекладине, подтягивания лёжа на скамейке, сгибания рук в упоре лёжа, сгибания рук в упоре лёжа с прыжком, подъем туловища в положении лёжа на спине, в том числе со скручиванием, упражнения с отягощением, с гантелями.

### 3. Специальная физическая подготовка

Базовые удары руками на верхнем, нижнем и среднем уровне. Прямые и круговые удары руками, удары с передвижением, связки из нескольких ударов. Отработка ударов по мишеням: лапам и макиварам.

Удары ногами: прямые, боковые, круговые, обратные круговые, сверху вниз, по нестандартным траекториям. Технические особенности выполнения

ударов в тасквондо. Удары на месте, в движении, в прыжке, с разворотом. Отработка ударов по мишеням.

Комбинации различных ударов и передвижений. Связки из ударов руками и ногами. Связки с использованием двойных и тройных ударов, связки с использованием двойных и тройных разворотов. Особенности комбинирования различных технических действий для достижения максимального эффекта.

Блокирующие действия. Блоки верхней, нижней и средней секции, блоки наружу и внутрь. Связки из блока и контратакующего действия. Отработка блоков и контратак в парах.

Базовые стойки и передвижения. Высокие стойки: фронтальные и боковые. Низкие стойки. Технические особенности низких стоек. Передвижения в стойках различных типов.

Формальные комплексы тхэквондо WTF. Изучение и отработка формальных комплексов пхумсэ. Формальные комплексы в других видах единоборств. Свободные формальные комплексы, в т. ч. выполняемые под музыку. Практическое применение отдельных технических элементов и комбинаций из формальных комплексов.

Приемы практической, «уличной» самообороны. Отработка приемов самозащиты против одного и нескольких безоружных нападающих. Приемы защиты против нападающего, вооруженного палкой, ножом, пистолетом. Приемы мягкого удержания нападающего, без нанесения травмирующих ударов.

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, скорости реакции, точности движений, силовой и скоростно-силовой выносливости. Работа в парах.

#### 4. Tактическая подготовка

Tактика спортивного спарринга. Использование ударов руками и ногами. Наиболее эффективные атакующие приемы и комбинации. Использование блокирующих движений, нырков, уходов. Контратакующие приемы, встречные удары.

Грамотное ведение спортивного поединка. Техника передвижения в границах ринга. Разрыв и сокращение дистанции до противника. Общая тактика атакующих и оборонительных действий. Отвлекающие действия. Определение тактики противника и использование его шаблонных действий и ошибок в свою пользу.

Влияние правил соревнований по спаррингу на тактику ведения поединка. Отличия правил в WTF и ITF тхэквондо, в кикбоксинге лайт- и семи-контакт. Оптимальные технические арсеналы и тактические принципы для различных стилей спарринга.

Тренировочный спарринг. Разбор хода поединков, ошибочных и удачных приемов ведения боя. Рассмотрение факторов, влияющих на результат. Подготовка к соревнованиям.

#### 5. Контрольные тестирования и спортивные мероприятия

Сдача тестов по общей физической подготовке (в соответствии с принятыми федеральными нормативами физической подготовленности для соответствующих возрастных групп).

Участие в соревнованиях по различным стилям тхэквондо и иным видам единоборств. Получение поясов по тхэквондо.

Открытые занятия, показательные выступления.



## 5. Список литературы.

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. М., Физкультура и Спорт, 1977.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М., Физкультура и Спорт, 1977.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М., Физкультура и Спорт, 1985.
4. Ким С.Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике. Ростов-на-Дону, «Феникс», 2003.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. М., Физкультура и Спорт, 1991.
6. Подпалько С. Л., Новиков А. А. Основные результативные технические действия в тхэквондо ВТФ. – М., 2007
7. Степаненкова Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М., Издательский центр «Академия», 2006.
8. Сун Ман Ли. Современное тэквондо. М., Фаир-пресс, 2002.
9. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах. / Под ред. А. Ф. Шарипова. – М., Физкультура и Спорт, 2007.
10. Тхэквондо. Правила соревнований. М., Физкультура и спорт, 2008.
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М, Издательский центр «Академия», 2001.
12. Чой Сунг Мо, Е. И. Глебов "Тхэквондо: основы олимпийского спарринга" Ростов-на-Дону, Феникс, 2002.
13. Шулика Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Ростов-на-Дону, 2007.