



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПРИМОРСКОГО КРАЯ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ПРИМОРСКИЙ КРАЕВОЙ ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ»
РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ У
ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «СИРИУС.ПРИМОРЬЕ»
690003, Приморский край, г. Владивосток,
ИНН 2540019440 КПП 54001001**

rcod@pkiro.ru

РАССМОТРЕНО

на заседании
Экспертного совета
Регионального центра
выявления, поддержки и
развития способностей и
талантов у детей и
молодежи
«Сириус.Приморье»

от «__» _____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО

И.о. директора
Регионального центра
выявления, поддержки и
развития способностей и
талантов у детей и молодежи
«Сириус.Приморье»

от «__» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом ректора ГАУ
ДПО «Приморский
краевой институт
развития образования»
от «__» _____ 20__ г.
№ _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА РЕГИОНАЛЬНОГО ЦЕНТРА
ВЫЯВЛЕНИЯ, ПОДДЕРЖКИ И РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТЕЙ И
ТАЛАНТОВ У ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «СИРИУС.ПРИМОРЬЕ»
(дополнительная общеразвивающая программа)**

«Тхэквондо (ВТФ)»

Срок освоения – 162 часа
Возраст обучающихся – 11-17 лет

Разработчик:

Баша Дмитрий Михайлович
педагог дополнительного
образования Регионального
центра выявления, поддержки
и развития способностей и
талантов у детей и молодежи
«Сириус. Приморье»

Владивосток
2025

1. Пояснительная записка

Тхэквондо (ВТФ) — олимпийский вид спорта, основанный на корейских боевых искусствах, зародившийся в Корее в середине XX века. Основное отличие тхэквондо ВТФ заключается в преимущественном использовании техники ударов ногами, что отличает его от других боевых искусств.

Основные характеристики тхэквондо ВТФ:

- Тип соревнований: поединки по спаррингу и исполнение комплексов формальных упражнений.
- Главные задачи: развитие физической силы, ловкости, выносливости, гибкости, быстроты реакции и координации движений.
- Экипировка: защита головы, корпуса, голени, стоп и кистей рук.
- Система поясов: основанная на традиционной цветовой градации, отражает степень подготовки спортсмена (от белого до черного пояса).
- Специфика: удары ногами составляют основу борьбы, включая сложные комбинации и акробатические приёмы.

Тхэквондо ВТФ развивает не только физические, но и морально-волевые качества: дисциплину, уважение, ответственность, силу духа и самообладание.

Направленность. Программа направлена на углубленное развитие физических и технических навыков обучающихся по Тхэквондо, подготовку к участию в соревнованиях различного уровня, а также на совершенствование морально-волевых качеств.

Актуальность. Программа по Тхэквондо (ВТФ) актуальна для спортсменов, имеющих достаточный опыт и желающий продолжить свое развитие в тхэквондо. Важность данного этапа обусловлена необходимостью постоянного совершенствования навыков, поддержания физической формы и выработки соревновательного опыта.

Программа помогает повысить уровень мастерства, укрепляет нервную систему, улучшает самочувствие и снижает риск заболеваний, связанных с малоподвижным образом жизни. Кроме того, занятия формируют сильную личность, способную выдерживать давление и достигать поставленных целей.

Отличительные особенности от существующих программ.

1. Комплексный подход к развитию спортсменов:

Программа охватывает не только физическую подготовку, но и теоретические знания, тактику ведения поединка, психологическую устойчивость и медицинские аспекты спортивной деятельности.

2. Упор на индивидуальный прогресс:

Занятия построены с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена, что позволяет максимально эффективно развивать навыки и достигать высоких результатов.

3. Интенсивная подготовка к соревнованиям:

Включает регулярную тренировку спаррингов, участие в соревнованиях разного уровня, работу с тренером, разработку индивидуальных стратегий ведения боя.

5. Подготовка к сдаче поясных экзаменов:

Специальные занятия и тренировки, направленные на успешную сдачу экзаменов на очередные пояса, включая теорию, технику и физическую подготовку.

6. Широкий спектр соревновательной деятельности:

Регулярное участие в соревнованиях различного уровня, включая городские, краевые, всероссийские и международные турниры.

7. Разностороннее развитие личности:

Помимо спортивных навыков, программа уделяет внимание формированию таких качеств, как дисциплина, целеустремленность, ответственность и уважение к соперникам.

Педагогическая целесообразность по тхэквондо заключается в том, что она направлена на:

- привлечение детей и подростков к занятиям спортом (тхэквондо ВТФ);
- реализацию берегающих здоровье технологий;
- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивной комнаты, площадки и т.д.);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения.
- укрепление здоровья ребенка и помощь детям, подросткам в физическом самоусовершенствовании, усвоение норм здорового образа жизни;

- создание благоприятных психолого-педагогических условий для полноценного развития личностного потенциала.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что данная программа позволит выявить заинтересованных обучающихся, проявивших интерес к данному виду спорта, оказать им помощь в формировании устойчивого интереса к профессиям, связанным с тренерской, педагогической деятельностью. В результате её успешной реализации ожидается увеличение числа желающих продолжить свое обучение в профильных учреждениях высшего и среднего звена.

Обучение по данной программе позволяет пробудить интерес к дальнейшей спортивной деятельности.

Все темы программы содержат как теоретический, так и практический материал, причем теория и практика неразрывно связаны.

Программа обновляется, дополняется каждый учебный год, поэтому у желающих есть возможность ежегодного прохождения обучения.

2. Цель программы

Раскрытие спортивного потенциала, индивидуальности участников программы. Формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.

3. Задачи

Воспитательные задачи:

1. Формирование уважения к спортивной дисциплине, правилам и нормам поведения.
2. Воспитание морально-нравственных качеств: честности, справедливости, стойкости и мужества.
3. Развитие психологической устойчивости и стрессоустойчивости.
4. Воспитание дисциплинированности, организованности и целеустремленности.
5. Воспитание чувства товарищества и дружбы, умение работать в команде.
6. Формирование положительного отношения к спорту и физической активности.

Развивающие задачи:

1. Развитие общей физической подготовки, укрепление здоровья и иммунитета.
2. Совершенствование вестибулярного аппарата, реакции и координации движений.
3. Повышение выносливости, скоростных качеств и мышечной силы.
4. Развитие гибкости, ловкости и пластичности тела.

5. Развитие аналитических способностей, памяти и внимания.

6. Повышение самооценки и уверенности в себе.

Обучающие задачи:

1. Ознакомление с правилами и основами Тхэквондо, изучение терминологии и понятий.

2. Овладение базовой техникой ударов ногами и руками, защитных приёмов и блоков.

3. Обучение постановке правильной стойки, дыхательным техникам и растяжке.

4. Изучение элементов спарринга и соревнований.

5. Обучение принципам защиты и самозащиты.

6. Развитие умения соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма.

В основе обучения тхэквондо лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития. Программа разработана с учетом возрастных особенностей детей и направлена на гармоничное физическое и духовное развитие личности.

4. Планируемые результаты

1. Предметные результаты:

- Владение техническими навыками: приобретает устойчивые навыки выполнения базовых ударов, блоков, стоек и перемещений, соответствующие возрастной группе.
- Физическая подготовка: улучшается физическая форма, повышается мышечная сила, выносливость, гибкость, реакция и координация движений.
- Правила и техника безопасности: знание и соблюдение правил соревнований, техники безопасности, первая помощь при ушибах и травмировании.
- Знания о видах соревнований: умение различать уровни соревнований (региональные, всероссийские, международные), понимание их регламента и условий проведения.
- Основы теории боевых искусств: представление о философии, истории и значении Тхэквондо в современном мире.

2. Метапредметные результаты:

- Развитие навыков постановки целей, планирования действий, самоконтроля и самооценки.
- Овладение способами получения и переработки информации,

установление связей между явлениями и понятиями.

- Развитие навыков эффективного общения, умение работать в команде, проявление уважения и терпимости к партнёрам.
- Способность оценивать свои действия, успехи и поражения, формировать стратегию самосовершенствования.

3. Личностные результаты:

- Формирование здорового образа жизни:
Приверженность здоровым привычкам, отказ от вредных привычек, осознанное отношение к собственному телу и здоровью.
- Воспитание морально-волевых качеств:
Развитие таких черт характера, как целеустремленность, ответственность, добросовестность, терпение и стойкость.
- Повышение самооценки и уверенности в себе:
Обретение уверенности в своих силах, формирование позитивного самовосприятия и устойчивого внутреннего «Я».
- Самостоятельность и инициативность:
Расширение личного пространства, развитие самостоятельности и инициативности в решении жизненных задач.
- Укрепление взаимоотношений:
Укрепление доверительных и партнёрских отношений с близкими и сверстниками, способность сотрудничать и сопереживать.
- Устойчивость к стрессу:
Повышение стрессоустойчивости, умение справляться с эмоциями и предотвращать конфликтные ситуации.

5. Условия реализации программы

Участниками программы по тхэквондо могут стать обучающиеся общеобразовательных учреждений Приморского края в возрасте от 10 до 17 лет, проявившие спортивный талант и заинтересованные в дальнейшем совершенствовании своих навыков в тхэквондо, прошедшие конкурсный отбор.

Для зачисления необходимо выполнить следующие условия:

1. Предоставить сертификат о присвоении зеленого пояса тхэквондо ВТФ и выше (не ниже 3 гып).
2. Быть действующим спортсменом и регулярно заниматься в одном из официальных клубов тхэквондо ВТФ г. Владивостока.
3. Предоставить диплом/грамоту о достигнутом результате на соревнованиях по спаррингу.

4. Предоставить справку о состоянии здоровья спортсмена (спортивную медицинскую справку).

5. Предоставить ФИО и контактный номер телефона тренера.

6. Пройти собеседование с тренером для определения уровня подготовки и мотивации к занятиям.

Срок реализации программы - 1 год в объеме 162 часов.

Периодичность занятий 2 раза в неделю по 2 академических часа.

6. Содержание занятий

1. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка:

- Развитие силы, выносливости, гибкости, координации и быстроты реакций.
- Специальные упражнения для подготовки мышц и суставов к специфичным нагрузкам в тхэквондо.

2. Развитие техники и тактическое ведение поединка:

- Изучение и отработка базовых ударов, блоков, стоек и перемещений.
- Тренировка стратегии и тактики ведения поединка, развитие способности прогнозировать действия соперника.

3. Повышение мастерства в базовой технике по тхэквондо ВТФ:

- Глубокая проработка классических элементов тхэквондо: ударов ногами, атак, защит и комбинаций.
- Совершенствование стиля движений, стабильности и чёткости исполнения приёмов.

4. Соревновательная практика и участие в соревнованиях:

- Подготовка к участию в региональных, всероссийских и международных соревнованиях.
- Специализированные тренировки по боевой практике и соревновательной подготовке.

5. Психологическая подготовка и личностное развитие:

- Формирование уверенности в себе, эмоциональной устойчивости и умения управлять состоянием перед боем.
- Развитие дисциплинированности, целеустремлённости и силы воли.

6. Оздоровительные мероприятия и медицинское сопровождение:

- Методики восстановления организма после интенсивных тренировок и соревнований.

7. Формы организации и проведения занятий

Занятия проводятся в **очном формате** и состоят из трёх структурных частей:

Подготовительная часть: разминка, общая физическая подготовка, настройка на тренировочный процесс.

Основная часть: обучение технике, тактике, соревновательной практике, разбор и отработка приёмов.

Заключительная часть: подведение итогов занятия, обсуждение ошибок и достижений, восстановление дыхания и релаксация.

Занятия реализуются в форме групповых тренировок, индивидуальных консультаций и специальных тренингов, направленных на совершенствование навыков и развитие личностных качеств.

8. Этапы занятия

1. Мотивационно-целевой этап: определение целей и задач занятия, мотивация и настрой на работу.
2. Актуализация опорных знаний: повторение и закрепление предыдущих навыков и знаний.
3. Получение новых знаний: изучение и освоение новых приёмов, техник и тактических действий.
4. Самоконтроль и самооценка: самостоятельная оценка собственной деятельности, анализ успехов и ошибок.
5. Рефлексия: подведение итогов занятия («Я – узнал – запомнил – смог»), фиксация полученных знаний и навыков.

Данная структура позволяет последовательно и эффективно развивать физические, технические и личностные качества воспитанников, готовить их к успешному выступлению на соревнованиях и к здоровой, активной жизни.

9. Количество обучающихся

В очном формате: 15 человек

10. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы дополнительного образования по тхэквондо осуществляется на базе специального помещения (спортивный зал), оснащённого необходимым инвентарем и оборудованием.

Условия занятий соответствуют санитарно-гигиеническим нормам и обеспечивают безопасность, комфорт и эффективность учебно-тренировочного процесса.

11. Тематический план

	Дата занятия	Название раздела, темы тренировки	Кол-во часов
1. Повторение, закрепление: Базовой техники (1-8 ПХУМСЭ), Физической подготовки.			18

	Дата занятия	Название раздела, темы тренировки	Кол-во часов
1.		Комплекс упражнений для разминки. Техника дыхательных упражнений.	2
2.		Повторение базовой техники. 1-4 ПХУМСЭ	2
3.		Закрепление, совершенствование базовой техники. 1-4 ПХУМСЭ Повторение 5-8 ПХУМСЭ	2
4.		Совершенствование базовой техники. 1-8 ПХУМСЭ	2
5.		Повторение, закрепление сложных элементов из 1-8 ПХУМСЭ.	2
6.		Работа на силу и координацию движений.	2
7.		Развитие выносливости и скоростно-силовой подготовки.	2
8.		Развитие реакции и точности в базовой техники ударов ногами.	2
9.		Контрольные нормативы по пройденному материалу.	2
2. Техника защиты и контратаки			18
10.		Интеграция актуальной техники ударов и блокировки в современном поединке.	2
11.		Разучивание эффективных методов контратаки и защиты.	2
12.		Развитие реакции и точности в спаринговой техники.	2
13.		Разучивание комбинаций эффективного степа.	2
14.		Разучивание комплекса упражнений, динамической растяжки и комплекс на развитие гибкости.	2
15.		Закрепление комплекса упражнений динамической растяжки и комплекс на развитие гибкости.	2
16.		Закрепление эффективных методов контратаки и защиты.	2

	Дата занятия	Название раздела, темы тренировки	Кол-во часов
17.		Закрепление комбинаций эффективного степа.	2
18.		Совершенствование изученных техник.	2
3. Закрепление, совершенствование базовой техники.			18
19.		Разучивание «КОРЕ» (9е пхумсэ).	2
20.		Комплекс, Специальной Физической Подготовки.	2
21.		Повторение, закрепление сложных элементов КОРЕ.	2
22.		Комплекс упражнений на развитие гибкости и работа над увеличением амплитуды движений.	2
23.		Статика и сила ударов ногами.	2
24.		Синхронизация движений. Комплекс упражнений на развитие выносливости.	2
25.		Развитие силы и точности ударов ногами и руками.	2
26.		Отработка пхумсе, в парах и тройках. Развитие синхронного движения.	2
27.		Занятие приближенная к соревнованиям по пхумсэ.	2
4. Закрепление, совершенствование техники ударов руками, ногами и защиты в спаринге.			18
28.		Перемещений в степе (шаг в спаринге) и нанесение сложной техники ударов.	2
29.		Развитие серий, комбинаций ударов и степа в спаринге.	2
30.		Развитие выносливости в спаринге.	2
31.		Развитие силы ударов ногами и руками.	2

	Дата занятия	Название раздела, темы тренировки	Кол-во часов
32.		Восстановление физической формы и подготовка к интенсивным тренировкам. (игровая тренировка, гибкость).	2
33.		Развитие скорости ударов ногами и руками.	2
34.		Координация движений и техник в спаринге.	2
35.		Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	2
36.		Занятие приближенное к соревнованиям по спарингу.	2
5. Совершенствование базовой техники. Закрепление ОФП, СФП.			18
37.		Разучивание «ТЭБЭК» (10е пхумсэ).	2
38.		Повторение, закрепление сложных элементов ТЭБЭК.	2
39.		Повторение комплекса ОФП. Развитие гибкости.	2
40.		Функциональная подготовка и силовая выносливость.	2
41.		Повторение техники пхумсэ с 1 по 9, закрепление комплекса ТЭБЭК.	2
42.		Закрепление, совершенствование сложных элементов в комплексе ТЭБЭК.	2
43.		Повторение комплекса СФП. Развитие гибкости.	2
44.		Закрепление отработки пхумсэ, в парах и тройках. Развитие синхронного движения.	2
45.		Подведение итогов по пройденному материалу.	2
6. Тактическая подготовка к соревнованиям.			18

	Дата занятия	Название раздела, темы тренировки	Кол-во часов
46.		Повторение правил соревнований по спарингу. Актуальные моменты на соревнованиях по спарингу.	2
47.		Повторение правил соревнований по ПХУМСЭ. Актуальные моменты на соревнованиях по ПХУМСЭ.	2
48.		Работа в спаринге с подсчетом баллов.	2
49.		Отработка пхумсе с подсчетом баллов.	2
50.		Совершенствование выносливости в спаринге.	2
51.		Закрепление комплексов ОФП, СФП.	2
52.		Разучивание комплекса на развитие скоростно-силовых качеств.	2
53.		Развитие скоростно-силовых качеств в спаринге.	2
54.		Развитие скоростно-силовых качеств в пхумсе.	2
7. Техническая подготовка в базовой технике.			18
55.		Разучивание «КЫМГАН» (11е пхумсэ).	2
56.		Повторение, закрепление сложных элементов «КЫМГАН».	2
57.		Повторение, закрепление техники пхумсе, 1-8. Акцент на технику выполнения.	2
58.		Совершенствование техники пхумсе, 1-8. Акцент на тэмп, ритм выполнение пхумсэ.	2
59.		Повторение, закрепление пхумсе: Коре, Тэбэк.	2

	Дата занятия	Название раздела, темы тренировки	Кол-во часов
60.		Совершенствование техники пхумсе, Коре, Тэбэк. Акцент на технику, темп, ритм выполнение пхумсэ.	2
61.		Совершенствование техники ударов ногами. На статику, силу, координацию.	2
62.		Выборочное выполнение пхумсе.	2
63.		Выполнение пхумсэ с выставлением оценки.	2
8. Скоростно-силовая подготовка в спаринге			18
64.		Повторение, закрепление комплекса ОФП. Развитие гибкости.	2
65.		Повторение, закрепление комплекса СФП. Развитие гибкости.	2
66.		Повторение комплекса на развитие скоростно-силовых качеств. Развитие гибкости.	2
67.		Повторение сложной техники в парах, по лапам. (лапа-спец.оборудование)	2
68.		Закрепление комплекса на развитие скоростно-силовых качеств.	2
69.		Повышенный уровень физической подготовки и функциональные тренировки.	2
70.		Работа в спаринге на развитие выносливости.	2
71.		Совершенствование скоростно-силовых качеств.	2
72.		Подведение результатов, третьего квартала.	2
9. Подготовка к аттестации на черный пояс.			18
73.		Разучивание комплекса упражнений, для сдачи аттестации.	2
74.		Выявление недочетов в пройденном комплексе.	2

	Дата занятия	Название раздела, темы тренировки	Кол-во часов
75.		Закрепление передвижений, ударов для аттестации.	2
76.		Повторение, закрепление пхумсе, с 1-8е.	2
77.		Разучивание техники разбивание твердых предметов.	2
78.		Повторение, закрепление всех разделов аттестации.	2
79.		Работа над сложными элементами в аттестации.	2
80.		Психологическая подготовка перед аттестацией.	2
81.		Аттестации на черный пояс.	2
Итого часов			162

12. Список литературы

1. Глейberman А.Н. Игры для детей.-М.: Физкультура и спорт, 2006.
2. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.
3. 500 игр и эстафет.-М.: Физкультура и спорт, 2000.- 304.
4. Тхэквондо (ВТФ). Примерная программа спортивной подготовки для общеобразовательных учреждений
5. (СДЮСШОР, ШВСМ и др.). - М.: Советский спорт, 2007.
6. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / Серия «Книга для учителя». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003.
7. Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих. Издательство «Феникс». 2005.
8. Александр Шубский. Евгений Ключников. ЧУНБИ-УНДОН «Универсальная разминка и глубокая растяжка в боевых искусствах». - М.:ООО Издательский дом «Ра-Библос», 2008.
- 10.Тхэквондо для детей. – Новосибирск 1996.
- 11.Детское тхэквондо. Пособие для юных спортсменов (составитель Атанов Г.К.) – Павлодар: ТОО НПФ «ЭКО», 2004.

- 12.Тэквондо. Базовый курс/ Дук Сунн Сон, Роберт Дж. Кларк. – Пер. с англ. Ю. Григорьевой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004.- 384 с.: ил.- (Боевые искусства).
- 13.Чой Сунг Мо. Гибкость в боевых искусствах / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 224 с.
- 14.Назаренко Л.Д., Лапшанов А.В., Чехалин И.В. Устойчивость тела в спортивных единоборствах (на примере тхэквондо). Учебно-методическое пособие. – Ульяновск: ООО «Издательский

Ресурсы сети Интернет:

1. http://fightsvideo.ucoz.ru/photo/shkola_taehkvondo/filmy_pro_tkhehkvondo/44-0-6578
2. <http://boevieiskusstva.narod.ru/thvando.htm>
3. <http://diski-soft.narod.ru/tktu.html>
4. <http://www.satori.com.ua/club/partners/taekwondo.htm>
5. <http://wikibit.net/v/тхэквондо-втф>