

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Собрание учредителей АНО Лицей "Ганзейская ладья"

АНО ЛИЦЕЙ "ГАНЗЕЙСКАЯ ЛАДЬЯ"

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры
охраны и сбережения
здоровья

Митрошина В.Г.
ПРОТОКОЛ № 2
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Ильина М.В.
ПРИКАЗ № 76/1
от «30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
АНО ЛИЦЕЙ «ГАНЗЕЙСКАЯ ЛАДЬЯ»
(НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД)**

**ФИО учителя Митрошина В.Г.
Наименование курса Тхэквондо**

Калининград 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» по своей структуре и содержанию соответствует нормативно правовым актам и программным документам всех уровней (Федеральному, региональному, муниципальному), в том числе:

Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (К 273-фз от 29.12.2012);

Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018 - 2025 гг. (постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. М 1642);

Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. М 1726-р);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р);

Основы государственной молодежной политики в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 г. N2 2403-р);

Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Минобрнауки РФ от 14.12 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной и лицейской рабочих программах воспитания.

Направленность программы

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на:

-удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

-создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения учащихся.

Характеристика вида спорта. В мире одним из самых популярных восточных единоборств является тхэквондо. Тхэквондо – это корейское боевое искусство, а также олимпийский вид спорта, кроме того – это одно из самых современных боевых искусств. Корейское "тхэ" означает "выполнение удара ногой", "квон" – "кулак", "до" – "искусство", "путь" – путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью, мудростью. Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает "Путь ноги и кулака". Таким образом, тхэквондо – это боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией, и олимпийский вид спорта, соревнования по которому проводятся в соответствии с правилами WTF (World taekwondo federation). Тхэквондо это богатейший арсенал технических приёмов, взятых из предшествующих стилей древне корейских боевых искусств и трансформированных современным стилем жизни. В целом – это и скорость современной жизни, и энергия молодости, и мудрость древности. Занятия этим видом спорта служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на:

удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

создание и обеспечение необходимых условий для личностного укрепления здоровья, профессионального самоопределения.

Актуальность программы

Обоснованность актуальности необходимости разработки данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует: созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации;

удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;

обеспечению духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;

формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей, оказывая комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие.

Данный вид спорта приобрел большую популярность, так как корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало тхэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания. В настоящее время тхэквондо приобрел статус олимпийского вида спорта.

Уже в старшем дошкольном возрасте у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта, что создает условия для успешной физкультурно-спортивной ориентации. Мотивацию у детей для занятий тхэквондо создает не только его зрелищность, но и визуализация результата - получение пояса тхэквондо.

Цель и задачи программы

Цель - формирование психического и физического здоровья детей через занятия тхэквондо.

Задачи программы:

Обучающие:

дать представление о физической культуре в целом и о тхэквондо в частности;

формировать установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Развивающие:

сохранять и укреплять здоровье, развитие физических качеств детей и двигательных способностей;

расширять двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений;

развивать творческие способности детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование.

Воспитательные:

воспитывать дисциплинированность, доброжелательное

отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях по тхэквондо и других спортивных мероприятиях;

формировать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;

воспитывать волевые качества личности учащихся.

Условия реализации образовательной программы

Условия набора в коллектив: программа предназначена для обучающихся 7-10 лет без специальной подготовки. В группы принимаются все желающие дети, имеющие медицинский допуск.

Условия формирования групп: группы формируются разновозрастные и разновозрастные, принимаются как мальчики, так и девочки.

Количество детей в группе:

1 год обучения - до 15 человек

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия в секции имеют свои особенности, отличаясь от уроков физкультуры в школе, а также от занятий в спортивной школе.

Основное отличие заключается в самой природе дополнительного образования -это добровольность, заинтересованность учащихся в получении знаний, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. При этом если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то на занятиях в школе большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, формированию потребности в движении.

Основой подготовки учащихся в секции «Тхэквондо» является универсальность в овладении технико-тактической приемами.

Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» рассчитана на 1 год обучения - 72 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 1.1 «Физическая культура и спорт

Теория: Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. Гармоничное развитие, подготовка к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

Тема 1.2 «Спортивное оборудование и инвентарь»

Теория: Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств

Тема 1.3 «Краткий обзор истории и развития единоборств»

Теория: История и развитие единоборств в мире. История первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ.

Тема 1.4 «Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена»

Теория: Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в спортивном зале. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Тема 1.5 Краткие сведения о строении и функциях организма человека

Теория: Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат - костная и мышечная система

Тема 1.6 «Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца»

Теория: Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юношу спортсмена. Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления. Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания. Спортивные ритуалы.

Тема 1.7 «Правила соревнований»

Теория: Основные правила соревнований по тхэквондо.

Практика: Задания по отработке правил на практике.

РАЗДЕЛ 2. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 2.1 «Общая физическая подготовка»

Практика

- Прыжки, бег и метание.
- Приседании.
- Строевые упражнения на месте, и движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом (метание, ловля мяча при бросках в парах).
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание от пола)

-Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

Тема 2.2 Упражнения на гибкость»

Практика

-Упражнения на расслабление мышц

-Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

-Упражнения в парах.

Тема 2.3 Упражнения для развития ловкости»

Практика

-Прыжки в длину с места, многоскокки, 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, опоры и на различной высоте).

•Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке.

-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.

•Стойка на лопатках.

-Упражнения с мячами и предметами различной веса и конфигурации.

Ловля предметов при бросках и парах.

-Подвижные игры и эстафеты.

Тема 2.4 Упражнения для развития быстроты»

Практика

-Подвижные игры (спортивные игры по упрощенным правилам, на меньших площадках).

-Эстафеты.

-Бег с гандикапом (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.

Тема 2.5 «Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения»

Практика

-Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов.

-Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу, 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.

Тема 2.6. «Подвижные игры»

Практика

-Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств. Игра «Поймай меня».

-Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развитию скорости. Игра «Волк и зайцы».

-Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств.

-Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости.

Тема 2.8. «Силовые упражнения»

Практика

- Упражнения на перекладине. - Упражнения на брусьях.

- Упражнения с лёгкими отягощениями.

- Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола).

- Упражнения с сопротивлением партнёра.

- Выносливость. Кроссовый бег.

РАЗДЕЛ 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 3.1. Теория

Теория

Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо. Тхэквондо в Древнем мире, средневековье, современное развитие. Одежда и ритуал тхэквондиста. Основы базовой техники тхэквондо (стойки, техника действий руками, техника действий ногами). Корейские специальные термины в тхэквондо

Тема 3.2. «Практика»

Практика

3.2.1.Стойки:

НАРАНХИ СОГИ – стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

ЧУЧУМ СОГИ – низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

АП СОГИ – высокая стойка;

АП КУБИ – длинная стойка;

ДВИТ КУБИ – низкая стойка с опорой на заднюю ногу;

МОА СОГИ – стойка ступнями вместе.

3.2.2. Удары руками:

МОНТОН ЧИРУГИ – удары руками из стойки чучумсоги;

БАРО ЧИРУГИ – удар кулаком дальней руки из стойки ап соги;
 БАНДЕ ЧИРУГИ – удар кулаком передней руки из стойки ап соги.

3.2.3. Удары ногами:

АПЧАГИ – удар ногой вперёд;
 МИРО ЧАГИ – удар ногой вперёд (толкающий удар);
 ДОЛЬО ЧАГИ – удар ногой по окружности;
 НЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз;
 АПНЭРЁ ЧАГИ – удар вниз ногой вовнутрь;
 БАККАТНЭРЁ ЧАГИ – удар ногой вниз наружу;
 ЙОП ЧАГИ – удар ногой в сторону.

3.2.4. Блоки:

АРЭ МАККИ – защита нижнего уровня (блокировка);
 МОНТОН МАККИ – защита среднего уровня;
 ОЛЬГУЛЬ МАККИ – защита верхнего уровня;
 МОНТОН БАККАТ МАККИ – блок рукой изнутри наружу
 (кулак в положении пальцами к себе);
 БАККАТ ПАЛЬМОК МАККИ – блок рукой изнутри наружу
 (кулак в положении пальцами от себя).

3.2.5. П х у м с е :

№ 1 – ТХЭГЫК ИЛЬ ДЯНГ.

№ 2 – ТХЭГЫК И ДЯНГ.

Формы занятий

Форма занятия – очная. При проведении занятий используются следующие формы организации обучения (фронтальные, групповые, индивидуальные, работа в подгруппах): теоретические, практические.

Большую часть программы составляют практические занятия. Приоритетное значение отводится игровым методам и технологиям обучения, что обусловлено возрастными особенностями детей (дошкольники и младшие школьники). В этом возрасте игра выступает как основа организации жизнедеятельности детского сообщества. Типы занятий варьируются в зависимости от поставленных целей и задач:

- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия-тренировки по основным видам движения;
- занятия-соревнования, где учащиеся в ходе проведения различных эстафет из двух команд, выявляют победителя;
- занятия-тренировки по избранному виду спорта с элементами основ техники и тактики (базовая подготовка);
- занятия-зачеты, на которых учащиеся сдают контрольные нормативы по выполнению основных движений на время, скорость, расстояние;
- самостоятельные занятия, когда учащемуся предлагается какой либо вид движений, отводится определенное время и он самостоятельно занимается,

после чего проверяется качество выполнения задания.

При проведении занятий рекомендуется использовать волнообразную систему нагрузки, при которой дети менее утомляются (10-15 переходов в течение занятия для активного отдыха).

В практике работы педагог дополнительного образования использует различные формы занятий: соревнование, эстафета, конкурс, мастер-класс, тренинг, турнир, чемпионат, экскурсия, наблюдение, открытое занятие.

Программа «Тхэквондо», включает методическое обеспечение такими видами подготовки как:

1. Психологическая подготовка (воспитание морально-волевых качеств и социализация личности).
2. Воспитательная работа (воспитание нравственных качеств)
3. Педагогический контроль (определение соразмерности объемов физической нагрузки возрасту и физической подготовленности детей);
4. Медико-биологический контроль (определение состояния физического здоровья и физической подготовленности детей на этапах обучения).

Методическое обеспечение программы представляет собой пакет методической продукции, используемой в процессе обучения:

- обеспечение программы методическими видами продукции (разработки игр, бесед, экскурсий, проведения соревнований);
- рекомендации по реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- разработки контрольных нормативов общепедагогической и специальной подготовки;
- дидактический и лекционный материалы.

Условия реализации программы

В рамках реализации программы предусматривается материально-техническое обеспечение, достаточное для соблюдения условий реализации программы и достижения заявленных результатов освоения программы.

Занятия по дополнительной общеобразовательной программе проводятся в спортивном зале.

Оборудование и инвентарь необходимые для реализации программы:

- лапы для отработки ударов руками, ногами;
- защитные жилеты, шлемы;
- гантели;
- скакалки, мячи;
- лестница для отработки передвижений ногами (степов) по полу; - перекладина, брус;
- макивары;

Для выявления результатов достижений каждого ребёнка используется: педагогическое наблюдение, мониторинг, анализ результатов анкетирования, тестирования, участия обучающихся в соревнованиях, анализ

результатов зачётов, взаимозачётов, опросов, активности обучающихся на открытых занятиях, выполнения диагностических заданий и задач поискового характера и др.

Для проведения педагогического мониторинга используются: контрольные задания и тесты, диагностика личностного роста, анкетирование, педагогические отзывы.

Для проведения детского мониторинга используются: самооценку, ведение зачетных книжек, дневников самоконтроля.

Формы аттестации

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

1. Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь-октябрь).

Цель: выявить исходный уровень физического развития учащихся.

2. Промежуточный контроль проводится в течение учебного года.

Цель: оценка и корректировка развития учащихся.

3. Итоговый контроль (апрель-май) проводится в конце каждого учебного года.

Цель: оценить динамику физического развития и уровень специальной подготовки учащихся для перевода их на следующий год обучения.

Данные формы контроля позволяют педагогу определить эффективность обучения, оценить результаты, внести изменения в учебно-тренировочный процесс, а детям и родителям - увидеть свои достижения.

Входной и итоговый контроль за усвоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи контрольных нормативов по общей физической, специальной физической, теоретической и технико-тактической подготовке, участия в соревнованиях по своим возрастным группам.

Промежуточный контроль за освоением программы проводится в форме ведения учащимися дневника самоконтроля. Благодаря этому по мере прохождения учебного материала у учащихся формируются объективные представления о собственных возможностях, средствах и методах их развития и совершенствования.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результаты реализации программы направлены на:

- формирование представлений о физической культуре в целом и о тхэквондо в частности, освоение базовой и спарринговой техники в данном виде спорта;
- формирование установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- развитие физических качеств детей и двигательных способностей посредством использования и освоения физических упражнений;
- овладение специальными двигательными способностями, технико-тактическими приемами в тхэквондо.

Обучение по данной программе способствует развитию личностных качеств учащихся, ключевых образовательных и специальных компетенций.

Ключевые компетенции:

- ценностно-смысловые (направленность личности на совместную деятельность и взаимодействие с другими людьми, знания об основных ценностях, степень независимости и самостоятельности в своих поступках, принятие и использование ценностей в поведении, овладение способами деятельности по оценке явлений окружающей действительности, выявлении личностных смыслов, рефлексии своих действий и поступков);
- общекультурные (особенности национальной и общечеловеческой культуры, духовно-нравственные основы жизни человека, отдельных народов, культурологические основы социальных, общественных явлений и традиций и т.д.);
- учебно-познавательные (знания и умения организации целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки учебно-познавательной деятельности);
- информационные (умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее, используя различные источники);
- коммуникативные (знание способов взаимодействия с окружающими, навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе);
- социально-трудовые (соблюдение социальных и культурных норм поведения, правил здорового образа жизни, умения действовать в соответствии с личной и общественной выгодой, готовность к участию в социально-значимой деятельности и т.д.);
- компетенция личностного самосовершенствования (знание правил личной гигиены, забота о собственном здоровье, установка на физическое самосовершенствование, комплекс качеств, связанных с основами безопасной жизнедеятельности личности).

Предметными результатами освоения программы (специальные компетенции) являются:

- представления о роли физической культуры для укрепления здоровья и развития человека;
- представления о тхэквондо, как одном из видов восточных единоборств, о значении данного вида спорта в физическом, духовно-нравственном развитии человека;
- умения организовывать здоровье-формирующую и здоровье-сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- умения проводить наблюдения за своим физическим состоянием;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр, осуществлять их объективное судейство;
- выполнять физические упражнения с заданной дозировкой нагрузки;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

обнаружение ошибок при выполнении заданий, отбор способов их исправления; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий;

бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

Личностные:

- позитивное отношение к активному здоровому образу жизни;
- толерантное отношение в межличностном общении и взаимодействии
- готовность и способность к переходу к самообразованию на основе учебно-познавательной мотивации;
- приобретение соревновательного опыта в тхэквондо.

Метапредметные:

Познавательные - выбор тактических решений из представленных педагогом.

Регулятивные - умение поставить и удержать цель в процессе деятельности.

Коммуникативные - умение работать в группе; - умение интегрироваться в группу сверстников; - строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема разделов занятий	Кол-во часов	Дополнительные сведения (материалы, ИКТ, ЭЦР, ДЗ)
1	Теоретическая подготовка: 1.Физическая культура и спорт 2.Спортивное оборудование и инвентарь 3.Краткий обзор истории и развития единоборств 4.Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена. 5.Краткие сведения о строении и функциях организма человека 6.Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца 7.Правила соревнований	Всего 8 1 1 1 1 1 1 2	
2.	Практическая подготовка: 1.Общая физическая подготовка 2.Упражнения на гибкость 3.Упражнения для развития ловкости 4.Упражнения для развития быстроты 5.Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения 6.Подвижные игры 7.Силовые упражнения	Всего 46 10 4 4 6 4 6 6 6	
	Специальная физическая подготовка: 1.Теория тхэквондо 2.Практика тхэквондо	Всего 18 1 17	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кашкаров, В.А. Тхэквондо (ВТФ) : учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) / В.А. Кашкаров, А.В. Вишняков. – Москва, 2001.
2. Корх, А.Я. Тренер: деятельность и личность : учеб. пособие / А.Я. Корх. - М.: Терра-Спорт, 2000
3. Константин Гил, Ким Чур Хван. Искусство таэквондо (Три ступени: Ступень 1, Ступень 2, Ступень 3). Библиотека боевых искусств. – М : Советский спорт, 1991.
4. Лях, В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. – 1-4 классы [Текст] : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.и. Лях. – М. : Просвещение, 2011, 64 с.
5. Александров Ю., Психофизиология. 2-е изд., Учебник для вузов, Издательский центр «Юпитер»2016.- 464 с.
6. Чой Сунг Мо, Е.И. Глебов: Тхэквондо : основы олимпийского спарринга. Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов-на Дону, Феникс, 2002.
7. Чой Сунг Мо. Азбука тхэквондо. Серия «Азбука боевых искусств». - Ростов-на Дону, Феникс , 2007.