

Управление по образованию администрации Ленинского района г.Минска
Государственное учреждение образования
«Центр дополнительного образования детей и молодёжи «Маяк» г.Минска»
Отдел технического творчества и спорта

УТВЕРЖДЕНО

Приказ директора ГУО «Центр
дополнительного образования
детей и молодёжи «Маяк» г.Минска»
_____ 2025 г.

№ _____

Программа
кружка «ОФП с элементами таэквондо»
(физкультурно-спортивный профиль, базовый уровень изучения
образовательной области «Физическая культура и оздоровление»)

Разработчик:
Степаненко Владислав Дмитриевич,
педагог дополнительного образования

Возраст учащихся: 6-12 лет
Срок реализации: 2 года

Минск, 2025

Общие положения

Современные повышенные учебные нагрузки столь высоки, что врожденные адаптивные механизмы школьников нередко оказываются недостаточными для обеспечения нормального функционирования организма и нормального физического развития. Занятия таэквондо выступает как эффективное комплексное средство повышения двигательной активности учащихся. Таэквондо тренирует тело и закаляет дух, воспитывает физически и духовно сильную личность.

Занятия таэквондо способствует укреплению физического здоровья, формированию правильной осанки. Тренировки учат дисциплинированности, самоконтролю, приучают к соблюдению распорядка дня. Групповая форма занятий учат общаться в коллективе, а выступления на соревнованиях формируют определенную ответственность и осознание значения каждого человека для общего результата команды.

Таэквондо не только даёт хорошее здоровье и физическую форму, но улучшает концентрацию, восприятие, развивает уверенность в себе, самодисциплину и выдержку, а также вырабатывает чувство сострадания к более слабым. Главным принципом и конечными целями занятий остаются не победа над противником, а победа над самим собой, преодоление своих слабостей и недостатков, физическое, духовное и нравственное развитие. Благодаря тренировкам учащиеся становятся физически и психологически сильнее.

Усвоение и соблюдение морально-этических принципов таэквондо имеет первостепенное значение, дабы не стать грозным и опасным оружием в руках плохого человека. На протяжении многих столетий в таэквондо сложились свои особые принципы и правила поведения, которым следуют и современные мастера при обучении учеников искусству таэквондо. Все эти принципы необходимы для правильного формирования и объединения духа, ума и тела в единое целое.

Программа «ОФП с элементами таэквондо» разработана в соответствии с типовой программой дополнительного образования детей и молодежи по физкультурно-спортивному профилю, (образовательная область «Физическая культура и оздоровление») утверждённой Постановлением Министерства образования Республики Беларусь от 30.10.2023 № 325.

Цель программы – развитие и совершенствование у учащихся физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья и формирование позитивных жизненных ценностей через изучение таэквондо.

Задачи программы:

обучающие:

знакомить с теорией физического воспитания;

обучать двигательным навыкам, необходимым в данном виде единоборств;

обучать технике и тактике и таэквондо ИТФ;

обучать разнообразным подвижным и развивающим играм;

развивающие:

формировать познавательную активность;
 развивать кондиционные и координационные способности;
 развивать гибкость, подвижность в суставах;
 развивать быстроту реакции;
 развивать оперативное мышление, умение концентрироваться и переключать внимание;

воспитательные:

воспитывать спортивную дисциплину;
 воспитывать чувство товарищества и взаимовыручки;
 воспитывать коммуникативные навыки;
 воспитывать уважительное отношение к партнёрам, сопернику, окружающим.

Образовательный процесс в объединении по интересам строится на основе принципов, ориентирующих на формирование социально активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности в изменяющихся условиях общественной жизни, а также на основе специфических закономерностей физического воспитания:

всестороннее гармоническое развитие личности: связь физической культуры и спорта с жизнью общества;
 оздоровительная направленность физического воспитания;
 непрерывность и систематичность занятий;
 чередование нагрузок и отдыха;
 постепенность наращивания развивающих, тренирующих воздействий;
 цикличное построение занятий;
 возрастная адекватность направлений физического воспитания.

Основными формами организации образовательного процесса являются практико-теоретические учебные занятия, соревнования, активные формы досуга.

С целью организации и управления деятельностью учащихся, дозирования нагрузки, используются фронтальный, групповой, индивидуальный методы организации учащихся на учебно-тренировочном занятии, а также различные средства обучения, в том числе оздоровительные силы природы.

Эффективным способом организации двигательной деятельности на занятиях является круговая тренировка.

Круговая тренировка – это организационно методическая форма занятий, основу которой составляет серийное повторение упражнений, подобранных и объединённых в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций».

В образовательном процессе используются методы обучения:

словесные (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение, наблюдение);

наглядные (демонстрация отдельных упражнений и их элементов, просмотр видеоматериалов, посещение семинаров и мастер-классов);

практические (строго регламентированного упражнения и частично-регламентированного упражнения (игровой и соревновательный)).

Выбор методов определяется задачами и содержанием образовательного процесса, условиями проведения занятий, возрастными и половыми особенностями, степенью подготовленности занимающихся и др.

В зависимости от способа освоения структуры двигательного действия в процессе разучивания используются методы строго-регламентированного упражнения:

метод расчлененно-конструктивного упражнения (разучивание двигательного действия по частям);

метод целостно-конструктивного упражнения (разучивание двигательного действия в целом);

метод сопряженного воздействия (целостное выполнение действия в условиях дополнительных нагрузок).

В основе методов, направленных на развитие физических качеств, лежит определённый порядок сочетания и регулирования параметров нагрузки: интенсивность, продолжительность, количество повторений, интервалов и характера отдыха.

Равномерный метод характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физическое упражнение непрерывно с относительно постоянной интенсивностью, стремясь сохранить неизменную скорость передвижения, темп работы, величину и амплитуду движений.

Переменный метод представляет собой непрерывную физическую работу с изменяющейся интенсивностью. Метод обладает большими педагогическими возможностями по сравнению с равномерным методом, так как позволяет совершенствовать не только общую выносливость, но и ее специфические виды.

Повторный метод является наиболее универсальным методом физического воспитания, так как он необходим для развития практически всех физических качеств, а также для процесса обучения двигательным умениям и навыкам. Сущность повторного метода заключается в том, что одно и то же физическое упражнение, одна и та же стандартная нагрузка многократно повторяются через определенные промежутки отдыха.

Нагрузка в рамках интервального метода также прерывается интервалами отдыха, тогда как их продолжительность (в этом суть метода) недостаточная для полного восстановления. Обычно между частями нагрузки применяются жесткие интервалы отдыха, т.е. очередная нагрузка даётся в фазе неполного восстановления работоспособности. Поэтому данный метод используется преимущественно для развития специфических видов выносливости (скоростной, силовой).

Возможны самые разнообразные комбинации этих методов: повторный метод может сочетаться с переменным, переменный с равномерным, повторный с интервальным и т.д. Комплексный характер деятельности способствует разностороннему развитию физических качеств в органической взаимосвязи их друг с другом и создаёт благоприятные условия для совершенствования

двигательных координаций.

Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет развивать координационные способности, быстроту, скорость, инициативу, способствует развитию коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Не менее важная роль отводится игровому методу как средству активного отдыха, способу переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности образовательного процесса.

На занятиях используются здоровьесберегающие технологии. Для исключения отрицательных последствий физической нагрузки на организм занимающихся, необходим педагогический контроль и своевременная диагностика функционального состояния организма учащихся на всех этапах занятия. Для этих целей необходимо постоянно проводить визуальный осмотр состояния учащихся. Для регулирования интенсивности нагрузки применять метод пульсометрии. При благоприятной погоде рекомендуется использовать такое средство, как оздоровительные силы природы.

Формы воспитания: массовые, групповые, индивидуальные.

Спортивные соревнования представляют в программе работы кружка специфическую форму нравственного воспитания подрастающего поколения. Основным принципом соперничества спортсменов является принцип справедливости и честной спортивной борьбы. В командных соревнованиях четко выступает зависимость успеха коллектива от успеха каждого. Процесс воспитания должен быть направлен на формирование у юных спортсменов необходимых морально-волевых качеств (воли, смелости, решительности, настойчивости, стойкости и др.)

Для текущего контроля знаний учащихся применяются: наблюдение, анализ, беседа, опрос.

Подведение итогов реализации программы проходит в форме тестирования.

Учебные группы комплектуются учащимися, не имеющими отклонений в состоянии здоровья и противопоказаний для занятий спортом. Зачисление учащихся производится на основании заявления родителей, при наличии медицинской справки установленного образца.

Программа предназначена для учащихся младшего и среднего школьного возраста (6-12 лет) и рассчитана на 2 года обучения.

Первый год обучения. Возраст учащихся 6-11 лет. Общее количество часов программы – 108 учебных часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 учебному часу. Наполняемость группы – не менее 12 человек.

Второй год обучения. Возраст учащихся 8-12 лет. Общее количество часов программы – 108 учебных часа. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 учебному часу. Наполняемость группы – не менее 8 человек.

Количество учебных занятий в неделю может изменяться в зависимости от запросов обучающихся, их родителей, а также педагогической нагрузки педагога дополнительного образования. Это должно быть отражено в календарно-тематическом плане «Журнала планирования и учёта работы объединения по интересам».

Форма проведения занятий: групповая.

Форма получения дополнительного образования – очная.

Спортивное оборудование и инвентарь:

маты гимнастические;

скамейки;

перекладины;

набивные мячи;

мячи для подвижных игр;

скакалки;

щиты, лапы и макивары для отработки ударов.

Информационно-методическое обеспечение: методические разработки учебных занятий, мероприятий (технологические карты, планы-конспекты учебных занятий, сценарии и сценарные планы воспитательных мероприятий); видеоматериалы; аудиоматериалы; мультимедийные презентации; наглядные пособия по разделам программы.

Учебно-тематический план

№ п/п	Названия разделов и тем	Первый год обучения	Второй год обучения
		Количество учебных часов	
1	Теоретическая подготовка	8	8
1.1	Профориентационная работа	1	1
1.2	Правила безопасного поведения на занятиях	1	1
1.3	Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции	1	1
1.4	Гигиенические знания и навыки	1	1
1.5	История развития физической культуры и спорта	1	1
1.6	Техника и тактика Таэквандо	2	2
1.7	Требования к месту занятий и спортивному инвентарю	1	1
2	Практическая подготовка	100	100
2.1	Физическая подготовка	50	50
2.1.1	Общая физическая подготовка	30	20

2.1.2	Специальная физическая подготовка	20	30
2.2	Техническая подготовка	24	20
2.3	Тактическая подготовка	6	6
2.4	Интегральная подготовка	10	10
2.5	Тестовые упражнения	4	4
2.6	Участие в спортивных соревнованиях, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях	6	10
	Всего	108	108

Первый год обучения

Задачи:

обучать правилам безопасного поведения на занятиях;
 обучать правилам подвижных игр;
 знакомить с историей возникновения Таэквондо;
 обучать принципам ЗОЖ;
 разучить простейшие стойки и передвижения таэквондиста;
 разучить подготовительные упражнения саджу-джирюги и саджу макки, и первый туль чон-жи.

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

1.1. Профориентационная работа

Физическая культура и спорт в жизни современного общества.

1.2. Правила безопасного поведения на занятиях

Правила безопасного поведения на занятиях и при участии в спортивных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Причины травм и их профилактика.

1.3. Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции

Краткие сведения о строении организма.

1.4. Гигиенические знания и навыки

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий физической культурой и спортом.

1.5. История развития физической культуры и спорта

История таэквандо.

1.6. Техника и тактика таэквандо

Характеристика основных тактических действий и технических приемов таэквандо.

1.7 Требования к месту занятий и спортивному инвентарю

Требования к спортивной одежде и внешнему виду учащихся.

2. Практическая подготовка

2.1. Физическая подготовка

2.1.1. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств: выносливости,

силы, быстроты, гибкости, координационных способностей.

Сгибание и выпрямление рук в локтевых суставах (попеременно и одновременно), отталкивание, стоя у стены, на полу в положении лежа. Повороты кистей и предплечий наружу, вовнутрь. Приседания на двух и одной ноге. Висы, размахивания, простейшие подъёмы. Подъёмы прямых и согнутых в коленях ног, круги прямыми ногами, подтягивание коленей к животу. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую руку над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения в приседаниях, прыжках, выпадах.

Выполнять команды: «на старт», «внимание», «марш». Бег со старта из различных положений; бег на 20-30 метров с максимальной скоростью; передвижение в различных стойках; передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью; челночный бег; Эстафеты: встречные, с передачей предметов и другими заданиями; прыжковые упражнения.

Быстрая ходьба, бег на средние дистанции.

Бег с изменением направления между различными предметами; подбрасывание и ловля мячей через два хлопка; бросание и ловля мяча друг другу: в парах, тройках, четвёрках; прыжки через двигающуюся верёвку; подвижные игры; стойка на одной ноге в различных положениях; кувырки через голову с помощью (вперёд, назад); упражнения с теннисными мячами; игры в пятнашки.

Наклоны головы: вперёд-назад, вправо-влево; круговые вращения вытянутыми руками: вперёд, назад; круговые вращения таза: вправо, влево; наклоны вперёд, ноги держать ровными; наклоны туловища в правую, левую стороны; пружинящие наклоны туловища вперёд; повороты туловища вправо-влево с касанием пальцами рук носков ног; попеременное приседание в выпаде; наклоны сидя (ноги вместе, в стороны); в поперечном шпагате поочередные повороты в тазобедренном суставе.

Комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц

Упражнения для мышцы рук и плечевого пояса

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук; вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Перебрасывание набивного мяча из различных положений, одной и двумя руками, при передвижении вперёд, назад, в сторону. Висы: на прямых руках. Упоры: передвижения в упоре на руках по полу и скамейке.

Упражнения для мышц туловища и шеи

Повороты, наклоны, и вращение туловища в различных направлениях. Поднимание ног из положения лёжа на спине. Поднимание туловища из положения лёжа на животе и спине. Удержание положения «прогнувшись» лёжа на животе. Наклоны головы вправо-лево, вперёд-назад, лёжа на спине наклоны головы вперёд-назад, вправо-лево.

Упражнения для мышц ног и таза

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания в различных исходных положениях; отведения, приведения и махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях. Ходьба

на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде. Подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой, со сменой положения ног, чередование прыжков на левой и правой ногах, с поворотами, серийные, многоскоки и т.п.). Прыжки через предметы; прыжки в длину и т.д.

2.1.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие специальной гибкости

Упражнения без предметов с постепенно увеличивающейся амплитудой; упражнения, имитирующие приёмы Таэквондо по возможности с большей амплитудой; упражнения с использованием активной и пассивной гибкости (с помощью снарядов, с помощью тренера и т. п.); комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).

Упражнения для развития специальной быстроты

Ритмичные подскоки со скакалкой; уклоны от брошенного партнёром мяча; передвижения с партнёром; уклоны; бег с высоко поднятыми коленями с максимальной частотой и скоростью; однократные прыжки в длину с места.

Упражнения для развития специальной выносливости

Бег по отрезкам от 50 до 100 метров; взрывная работа 10-15 сек. по 2-3 повторений; прыжковые упражнения 10-15 сек. интенсивной работы; спортивные и подвижные игры.

2.2. Техническая подготовка

Стойки и передвижения

- «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.

Удары

- «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 апсоги.
- «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.

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).

2.3. Тактическая подготовка

Тактика передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов ногами и ударов сверху вниз, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, в парах, на снарядах, защита. Связки рук и ног.

2.4. Интегральная подготовка

Упражнения в парах, учебные спарринги.

2.5. Тестовые упражнения

Учебный боевой комплекс формализованных упражнений (выполнение аттестационных нормативов на ученические степени 10 гып).

2.6. Участие в спортивных соревнованиях, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях

Участие в показательных выступлениях, мастер-классах, соревнованиях.

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании первого года обучения учащиеся должны знать:

правила техники безопасности на занятиях, историю появления таэквондо, правила гигиены, названия простейших ударов и стоек;

уметь:

выполнять упражнения общей физической подготовки в нужном количестве, простейшие технико-тактические приёмы, выполнять начальные технические комплексы (туль);

владеть:

навыком группировки из стандартного исходного положения, навыком принимать стойку таэквондиста из стандартного исходного положения.

Второй год обучения

Задачи:

дать представление о развитии таэквондо в Республике Беларусь;
обучать основным правилам проведения соревнований по таэквондо;
обучать принципам закаливания и правильного питания, режиму дня спортсмена;

обучать тактике передвижения таэквондиста;

разучить дан-гун туль, до-сан туль;

разучить фехтовку ногой с ударом еп-чаги.

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

1.1. Профориентационная работа

Профессии в области физической культуры и спорта.

1.2. Правила безопасного поведения на занятиях

Правила безопасного поведения на занятиях и при участии в спортивных, спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Правила безопасности при самостоятельных занятиях.

1.3. Строение организма человека. Характеристика систем органов человека и их функции

Влияние занятий физическими упражнениями на организм учащегося.

1.4. Гигиенические знания и навыки

Закаливание, режим дня, понятие о правильном и сбалансированном питании.

1.5. История развития физической культуры и спорта

Таэквандо в Республике Беларусь. Олимпийское движение.

1.6. Техника и тактика таэквандо

Характеристика основных тактических действий и технических приемов.

1.7. Требования к месту занятий и спортивному инвентарю

Спортивный инвентарь и оборудование для занятий, уход за ними.

2. Практическая подготовка

2.1. Физическая подготовка

2.1.1. Общая физическая подготовка

Упражнения для развития общих физических качеств: выносливости, силы, быстроты, гибкости, координационных способностей.

Упражнения на развитие силы

Упражнения с сопротивлением, с использованием массы собственного тела, отягощений. Сгибание и выпрямление рук в локтевых суставах (попеременно и одновременно), отталкивание, стоя у стены, на полу в положении лёжа. Повороты кистей и предплечий наружу, вовнутрь. Приседания на двух и одной ноге. Висы, подтягивания, размахивания, простейшие подьёмы. Подьёмы прямых и согнутых в коленях ног, круги прямыми ногами, подтягивание коленей к животу. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую руку над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Упражнения в приседаниях, прыжках, выпадах. Преодоление сопротивления партнёра. Махи ногами и имитация ударов с дополнительным отягощением или с использованием резинового амортизатора.

Упражнения для развития быстроты

Выполнять команды: «на старт», «внимание», «марш». Бег со старта из различных положений; бег на 20-30 метров с максимальной скоростью; бег под уклон; передвижение в различных стойках; передвижение на четвереньках с максимально возможной скоростью; челночный бег. Эстафеты: встречные, с передачей предметов и другими заданиями; прыжковые упражнения.

Упражнения для развития общей выносливости

Быстрая ходьба и кроссовый бег; плавание; ходьба на лыжах; прыжки на скакалке.

Упражнения для развития ловкости

Бег с изменением направления между различными предметами;

подбрасывание и ловля мячей через два хлопка; бросание и ловля мяча друг другу: в парах, тройках, четвёрках; прыжки через двигающуюся верёвку; подвижные игры; стойка на одной ноге в различных положениях; кувырки через голову (вперёд, назад); прыжки с поворотом на 90, 180, 360 градусов; упражнения с теннисными мячами; стойки на лопатках, руках; ходьба по гимнастическому бревну; игры в пятнашки.

Упражнения для развития гибкости

Наклоны головы: вперёд-назад, вправо-влево; круговые вращения вытянутыми руками: вперёд, назад; круговые вращения таза: вправо, влево; наклоны вперёд, ноги держать ровными; наклоны туловища в правую, левую стороны; пружинящие наклоны туловища вперёд; повороты туловища вправо-влево с касанием пальцами рук носков ног; попеременное приседание в выпаде; упражнения на гибкость с партнёром; наклоны сидя (ноги вместе, в стороны); в поперечном шпагате поочередные повороты в тазобедренном суставе.

Комплексы общеразвивающих упражнений для различных групп мышц

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Упражнения на развитие подвижности в суставах рук; вращение в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах. Перебрасывание набивного мяча из различных положений, одной и двумя руками, при передвижении вперёд, назад, в сторону. Висы: на прямых руках, на согнутых, подтягивание в висе. Упоры: передвижения в упоре на руках по полу и скамейке, с поддержкой партнёра за ноги. Упражнения с гантелями.

Упражнения для мышц ног и таза

Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренном и коленном суставах; приседания в различных исходных положениях; отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Ходьба на носках, пятках, внешней и внутренней стороне стопы. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде. Подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой, со сменой положения ног, чередование прыжков на левой и правой ногах, с поворотами, серийные, многоскоки и т.п.). Прыжки на скакалке; прыжки через предметы; прыжки в длину и т.д.

Упражнения для мышц туловища и шеи

Повороты, наклоны, и вращение туловища в различных направлениях. Поднимание ног из положения в висе до касания места хвата рук. Поднимание туловища из положения лёжа на животе и спине. Из положения лёжа сгибание туловища и ног до касания руками ног. Удержание положения «прогнувшись» лёжа на животе. Наклоны головы вправо-лево, вперёд-назад, лёжа на спине наклоны головы вперёд-назад, вправо-лево.

2.1.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие специальной гибкости

Упражнения без предметов с постепенно увеличивающейся амплитудой; упражнения, имитирующие приемы Таэквондо по возможности с большей амплитудой; упражнения с использованием активной и пассивной гибкости (с помощью снарядов, с помощью партнера и т. п.); комплексы упражнений,

включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).

Упражнения для развития специальной быстроты

Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью; нанесение серий ударов руками или ногами с максимальной частотой; выполнение максимального количества ударов руками в прыжке; «бой с тенью»; упражнения на снарядах; упражнения на лапах; ритмичные подскоки со скакалкой; уклоны от брошенного партнёром мяча; передвижения с партнёром; уклоны; бег вверх по лестнице с максимальной частотой и скоростью; однократные прыжки в длину с места.

Упражнения для развития специальной выносливости

Бег по отрезкам от 200 до 400 метров; взрывная работа 10-15 сек. по 5-6 повторений; прыжковые упражнения 10-15 сек. интенсивной работы; спортивные и подвижные игры; упражнение на боксерском мешке, лапах по 20-30 сек. интенсивной работы; тренировочные спарринги; «бой с тенью».

Специальные имитационные упражнения в строю

Бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

2.2. Техническая подготовка

Стойки, перемещения

«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;
 «Пум соги» – короткая стойка с согнутыми в коленях ногами, при этом стопа передняя на носочке, задняя полностью на полу.

Удары

«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»;
 «Сонналь мок чиги» – рубящий удар ребром ладони;
 «Ап чаги» – 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;
 «Двит чаги» – прямой удар с разворотом спиной к сопернику.

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);

«Сонналь макки» – блок ребром ладони.

2.3. Тактическая подготовка

Тактика атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита от них, проведения учебного спарринга.

2.4. Интегральная подготовка

Учебные спарринги.

2.5. Тестовые упражнения

Учебный боевой комплекс формализованных упражнений (выполнение аттестационных нормативов на ученические степени 9 гып).

2.6. Участие в спортивных соревнованиях, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятиях

Участие в показательных выступлениях, мастер-классах, соревнованиях.

Ожидаемые результаты освоения программы

По окончании второго года обучения учащиеся должны знать:

правила техники безопасности на занятиях, о таэквондо в Республике Беларусь, правила гигиены, правила проведения соревнований по таэквондо, названия ударов и стоек изучаемых туль, названия и интерпретацию тулей чон-жи, дан-гун, до-сан (технических комплексов таэквондо);

уметь:

выполнять упражнения общей физической подготовки в нужном количестве, технико-тактические приемы, выполнять начальные технические комплексы (туль) чон-жи, дан-гун, до-сан, применять полученные технико-тактические навыки при работе с партнёром и в спарринге;

владеть:

навыком держать стойку таэквондиста.

Литература и информационные ресурсы

1. Кодекс Республики Беларусь об образовании : 13 января 2011 г. № 243-З : принят Палатой представителей 21 декабря 2011 г. : одобр. Советом Респ. 22 декабря 2011 г. : в ред. Закона Респ. Беларусь от 14 янв. 2022 г. № 154-З // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=H12200154&p1=1&p5=0/> (дата обращения: 23.07.2025).

2. О типовых программах дополнительного образования детей и молодежи : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 20 октября 2023 г. № 325 // Национальный правовой Интернет-портал Республики

Беларусь. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22441011p> (дата обращения: 23.07.2025).

3. Об установлении перечня документов, обязательных для ведения отдельными педагогическими работниками, и исключения практики привлечения педагогических работников к выполнению работ, не относящихся к выполнению их трудовых функций : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 27 декабря 2017 г. № 164 // Академия образования. – URL: https://akademy.by/files/documents/MD-MSOP/Matematika/Perechen_docum.pdf (дата обращения: 23.07.2025).

4. Об утверждении правил безопасности, правил расследования и учета несчастных случаев, произошедших с обучающимися : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 3 августа 2022 г. № 227 // Национальный образовательный портал. – URL: <https://adu.by/images/2022/09/post-MO-RB-227-2022.pdf> (дата обращения: 23.07.2025).

5. Положение об учреждении дополнительного образования детей и молодежи : постановление М-ва образования Республики Беларусь от 25 июля 2011 г. № 149 : в ред. от 19 сентября 2022 г. № 318 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. – URL: <https://pravo.by/document/?guid=12551&p0=W22238827&p1=1&p5=0> (дата обращения: 23.07.2025).

6. Об изменении постановления М-ва образования Респ. Беларусь от 25 июля 2011 г. № 149 : постановление М-ва образования Респ. Беларусь от 12 декабря 2024 г. № 189 // Национальный образовательный портал. – URL: <https://adu.by/images/2025/01/post-mo-rb-189-2024.pdf> (дата обращения: 10.02.2025).

7. Специфические санитарно-эпидемиологические требования к содержанию и эксплуатации учреждений образования : постановление Совета Министров Респ. Беларусь от 7 августа 2019 г. № 525 : в ред. от 12 июля 2024 г. № 502 // Министерство образования Республики Беларусь. – URL: <https://edu.gov.by/urovni-obrazovaniya/srennee-obr/srennee-obr/informatsiya/sanitarnye-normy-pravila-i-gigienicheskie-normativy/> (дата обращения: 23.07.2025).

8. Методические указания по разработке учебно-программной документации образовательной программы дополнительного образования детей и молодежи и организации образовательного процесса : приложение к письму М-ва образования Республики Беларусь от 11 июня 2024 г. № 06-01-14/6880/дс/ // Министерство образования Республики Беларусь. – URL: <https://edu.gov.by/molodezhnaya-politika/glavnoe-upravlenie-vospitatelnoy-raboty-i-molodezhnoy-politiki/upravlenie-raboty/informatsiya/molodezhi/dopolnitelnoe-obrazovanie-dlya-detey-i-molodezhi/> (дата обращения: 23.07.2025).

9. Бакунина, М. И. Основы здорового образа жизни 1-4 кл. ФГОС 15 г / М. И. Бакунина. – М. : СИНТЕГ, 2015. – 613 с.

10. Кью-Кит, Вон. Таэквон-до на современном этапе / Вон Кью Кит. – М.: Мир, 2004.

11. Гуков, Л. К. Спортивные единоборства / Л. К. Гуков. – Минск : Урожай, 2000.
12. Калашников, Ю. Б. Таэквон-до ИТФ программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ / Ю. Б. Калашников, О. Б. Малков. – М., 2009.
13. Мероприятия, игры / Е. А. Воронова. – М. : Феникс, 2011. – 683 с.
14. Побливаев, Б. А. Борьба вольная : программа для дополнительного образования детей / Б. А. Побливаев, Д. Г. Миндиашвили. – М.: Советский спорт, 2003.
15. Романов, В. М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях / В. М. Романов. – М.: Физкультура и спорт, 1979.
16. Рудницкий, В. И. Основы методики обучения и тренировки : [учеб.-метод. разраб. / авт.-сост.: В. И. Рудницкий, В. А. Руденков. – Минск : [б. и.], 1991. – 16 с.
17. Сун Ман Ли, Гэтэйн Рике Современное таэквондо. Курс тренировок рекомендован Всемирной федерацией таэквондо 2002 г.
18. Таэквондо: Техника и тактика: [искусство спарринга и самообороны] / Йеон Хван Парк, ТомСибурн; [пер. с англ. В. Ю. Цветкова]. – М. : АСТ : Астрель, 2004 (Минск: ОАО Полигр. ком. им. Я. Коласа).
19. Хедман, Р. Спортивная физиология / Р. Хедман. – 1980.
20. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 2000.
21. Чои Хонг Хи. Энциклопедия таэквондо / Чои Хонг Хи. – М., 1992.

Литература для учащихся

1. Стазаев, Г. П. Основы тхэквондо: техническая, тактическая и психологическая подготовка: учебное пособие / Г. П. Стазаев, С. С. Сандраков. – Воронеж : ВГАС. – 74с.
2. Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих / Чой Сунг Мо. – Ростов н/Д.: Феникс, 2005 – 125 с.
3. Шулика, Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство / Ю. А. Шулика, Е. Ю. Ключникова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2004 – Т.1. – 800 с.

РЕКОМЕНДОВАНА

на заседании методического совета

протокол № _____

от « _____ » _____ 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления по образованию
администрации Ленинского района г.Минска

_____ Н.Г.Кучинская

« _____ » _____ 2025 г.