МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛИПЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ П.П. СЕМЕНОВА-ТЯН-ШАНСКОГО»
(ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского)

Утверждаю:
Проректор по образовательной деятельности
_____ А.А. Комков
«____» _____ 20____ г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(дополнительная общеразвивающая программа)

«УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ПОДГОТОВКИ В ТХЭКВОНДО»

Разработчик(и) программы:
Институт физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин
Чеботарев Андрей Викторович

Липецк – 2026 г.

1. Общая характеристика дополнительной общеобразовательной программы (дополнительной общеразвивающей программы)

1.1. Нормативные правовые акты, в соответствии с которыми разработана программа:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (указывается в случае применения ЭО и ДОТ).

1.2. Тип дополнительной общеобразовательной программы: дополнительная общеразвивающая программа (далее – программа).

1.3. Реализация программы направлена на:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;
- выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов учащихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

1.4. К освоению программы допускаются: лица в возрасте от 8 до 11лет.

1.5. Срок освоения программы: 68 часов.

Период освоения программы: 4 месяца.

1.6. Форма обучения: очная

1.7. Категория учащихся: дети в возрасте от 8 до 11 лет, проявляющие повышенный интерес к занятиям тхэквондо.

1.8. Формы аттестации учащихся: итоговая аттестация.

1.9. Документ об обучении: лицам, успешно освоившим программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается сертификат об обучении установленного ФГБОУ ВО «ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского» образца.

2. Цель обучения

Помочь слушателям в укреплении здоровья, сформировать готовность к занятиям тхэквондо и расширить знания в области физического развития посредством физических упражнений. Сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения программы занимающийся должен:

Знать:

- правила техники безопасности при занятиях тхэквондо;
- санитарно-гигиенические требования при занятиях тхэквондо;
- особенности тхэквондо;
- важность и методы укрепления здоровья;
- технику выполнения упражнений тхэквондо;
- важность систематических занятий тхэквондо.

Уметь:

- выполнять элементы тхэквондо;
- расширять диапазон двигательных умений и навыков;
- развивать физические качества (гибкость, силовые способности, скоростные способности, координационные способности, выносливость);
- поддерживать правильную осанку;
- развивать нравственные, эстетические, интеллектуальные и волевые качества.
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий тхэквондо.

Владеть:

- техникой выполнения элементов тхэквондо.

4. Учебный план

№	Наименование модулей	Всего (час.)	В том числе (час.)		
			Л	ПЗ	ИА
1.	Теоретическая подготовка	4	4		
2.	Общая физическая подготовка	13	1	12	
3.	Специальная физическая подготовка	20	1	19	
4.	Техническая подготовка	29	1	28	
5.	Итоговая аттестация в форме контрольных нормативов	2			2
	Всего по программе:	68	7	59	2

Примечание:
Л – лекция, ПЗ – практическое занятие, ИА – итоговая аттестация.

5. Календарный учебный график

Наименование модулей	Периоды обучения			
	1 месяц обучения	2 месяц обучения	3 месяц обучения	4 месяц обучения
Теоретическая подготовка занимающихся	+	+	+	+
Общая физическая подготовка занимающихся	+	+	+	
Специальная физическая подготовка занимающихся			+	+
Техническая подготовка занимающихся	+	+	+	+
Зачетные требования по итогам программы (итоговая аттестация)	+			+

6. Рабочие программы модулей

Модуль 1. Теоретическая подготовка занимающихся

Цель модуля: вооружение и расширение сведений по теоретической подготовке в тхэквондо.

Тематическое содержание модуля

№	Наименование тем модуля 1	Всего (час.)
Перечень тем для лекционных занятий		
1.1.	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор развития вида спорта (тхэквондо) в стране, области, школе.	1
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся	1
1.3.	Гигиена. Закаливание. Режим питания тхэквондиста.	1
1.4.	Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Элементы страховки и самостраховки.	1

Модуль 2. Общая физическая подготовка занимающихся

Цель модуля: достижение высокого уровня общей работоспособности занимающихся.

Тематическое содержание модуля

№	Наименование тем модуля 2	Всего (час.)
Перечень тем для лекционных занятий		
1.1.	Физическая подготовка и ее роль в спортивной подготовке.	1
Перечень тем для практических занятий		
2.1.	Строевые упражнения	1
2.2.	Обшеразвиваюшие упражнения	1
2.3.	Упражнения для развития мышц рук и ног	3
2.4.	Упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины	3
2.4.	Акробатические упражнения (кувырки, перекаты, стойки, перевороты)	3
2.5.	Подвижные игры, эстафеты	1

Модуль 3. Специальная физическая подготовка занимающихся

Цель модуля: совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для занятий тхэквондо.

Тематическое содержание модуля

№	Наименование тем модуля 3	Всего (час.)
Перечень тем для лекционных занятий		
1.1.	Специальная физическая подготовка и ее роль в спортивной подготовке.	1
Перечень тем для практических занятий		
2.1.	Упражнения для развития специальных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, гибкость, координация)	19

Модуль 4. Техническая подготовка

Цель модуля: формирование у занимающихся рациональной системы технических действий для наиболее полного раскрытия его возможностей в процессе тренировки.

Тематическое содержание модуля

№	Наименование тем модуля 4	Всего (час.)
Перечень тем для лекционных занятий		
1.1.	Техническая подготовка (принципы, этапы, методы обучения, основы техники и тактики, ошибки, предупреждение и исправление).	1
Перечень тем для практических занятий		
2.1.	Техника выполнения базовых упражнений тхэквондо	28

Модуль 5. Итоговая аттестация (зачетные требования)

Цель модуля: проверка освоения практических навыков.

Тематическое содержание модуля

№	Наименование тем модуля 5	Всего (час.)
Перечень тем для практических занятий		
1.1.	Сдача нормативных требований по общей физической подготовке	2

Требования к уровню освоения содержания модулей:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта «тхэквондо»;
- укрепление здоровья.

7. Формы аттестации

Оценка результатов освоения учащимися программы проводится в форме итоговой аттестации.

7.1. Итоговая аттестация

Итоговая аттестация проводится после освоения всех модулей программы.

Итоговая аттестация проводится в форме выполнения контрольных нормативов.

Успешное прохождение итоговой аттестации предусматривает успешное выполнение контрольных нормативов по физической подготовке.

Учащимся, успешно освоившим программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается сертификат об обучении.

Лицам, не прошедшим итоговую аттестацию или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, а также лицам, освоившим часть программы и (или) отчисленным из ФГБОУ ВО «ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского» до завершения срока освоения программы, выдается справка об обучении или о периоде обучения по образцу, самостоятельно устанавливаемому ФГБОУ ВО «ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского».

8. Оценочные материалы

8.1. Оценочные материалы для проведения итоговой аттестации

Контрольные упражнения и нормативы для оценки ОФП и СФП по тхэквондо у детей 8-11 лет

1. Бег 30 метров с высокого старта. Проводится в спортивном зале. Движение начинается по команде «марш», одновременно включается секундомер. При касании финишной ленточки секундомер выключается. Стартуют по одному ребенку, один раз (в отдельных случаях не исключен и второй старт).

2. Прыжок в длину с места. Проводится в зале. Прыжок выполняется с двух ног с приземлением на две ноги. Сбоку от стартовой линии, за которую нельзя заступать носками, расчерчивается разметка: в зоне предполагаемого приземления через каждые 10 см мелом проводится поперечные линии. Это дает возможность сразу же определить результат прыжка. Выполняется две попытки, засчитывается лучший результат.

3. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек). И.п.: руки за головой, ноги вместе согнуты в коленях по углом 90 градусов, ступни закреплены, фиксируются количество выполненных упражнений до касания локтями коленей в одной попытке за 30 сек.

4. Упражнение на гибкость. Наклон вперед из положения, сидя на полу. На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу ступнями ног касаются перпендикулярной линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляют 20-30см. Выполняется три наклона вперед, на 4-ом задерживается дыхание на 2 сек. И фиксируется результат на перпендикулярной мерной линии при касании её кончиками пальцев, при этом руки удерживаются на фиксируемом результате не менее 2-х секунд. Сгибание ног в коленях не допускаются.

Таблица оценок физической подготовленности для детей 8-11 лет

Возраст	**Уровень физической подготовленности**		
	Сформирован	**На стадии формирования**	**Не сформирован**
	100%	**70-85%**	**50% и ниже**
	5 баллов	**3 балла**	**1 балл**
Тест 1 . Бег 30 м (сек.)			
8-9	6,3 и ниже	6,9-7,4	8,2 и выше
10-11	5,2 и ниже	5,9-6,4	7,3 и выше
Тест 2. Подъем туловища в сед (количество раз за 30 сек.)			
8-9	13 и выше	9-10	5 и ниже
10-11	14 и выше	11-12	7 и ниже
Тест 3. Прыжок в длину с места			
8-9	100 и выше	70-80	50 и ниже
10-11	110 и выше	80-90	60 и ниже
Тест 4. Наклон вперед из положения, сидя на полу			
8-9	9	7	6 и ниже
10-11	11	9	8 и ниже

9. Организационно-педагогические условия реализации программы

9.1. Материально-технические условия

Материально-техническая база университета располагает всеми условиями для освоения программы.

На территории университета располагается зал единоборств для проведения практических занятий тхэквондо и общей физической подготовкой, размером 20х10м.

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	**Вид учебных занятий или учебных работ**	**Наименование используемого оборудования, программного обеспечения**
Зал единоборств (Учебный корпус №3, 3 этаж)	Практическое занятие	**Техника:** ноутбук, музыкальный центр **Фитнес инвентарь и оборудование:** резиновые эспандеры, полусфера bosu, степ-платформа, блоки для йоги, гантели, бодибары, медицинские мячи, гимнастические маты. **Спортивный инвентарь:** скакалки, теннисные мячи, гимнастические мячи, шведская лестница.

9.2. Кадровые условия

Профессиональный штат педагогических работников, создающих комплекс учебно-методических материалов и реализующих учебно-тренировочный процесс. Программа реализуется на кафедре спортивных дисциплин института физической культуры и спорта.

10. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Перечень основной литературы.

1. Круцевич, Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. / Под ред. Т.Ю. Круцевич – Киев: Олимпийская литература, 2003.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений - 2 –е изд. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – Москва: Издательский центр «Академия», 2003. – 450 с.

Перечень рекомендуемой дополнительной литературы.

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 1976г.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для студ.пед.вузов – М.: Академия, 2004г.
3. Кузнецова И.В. Психологические основания реализации здоровье – сберегающих технологий в образовательных учреждениях. – М.: Радио и связь, 2003г.
4. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. – М.: Физкультура и спорт, 1976г.
5. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана - М.: Физкультура и спорт, 1998г.
6. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ / Составители В.Г. Бауер, Е.П. Гончарова, В.Н. Панкратова – М, 1995г.
7. Нормативно-правовое и программно-методическое обеспечение сферы физической культуры и спорта: Документы и материалы (1999-2004гг.) / Авторы – составители П.А. Рожков, П.А. Виноградов, В.П. Мочинов. – М.: Советский спорт, 2004г.

Перечень рекомендуемых Интернет-ресурсов.

1. http://www.edu.ru Федеральный портал "Российское образование"
2. http://window.edu.ru Информ. система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"
3. http://school-collection.edu.ru Единая коллекция образовательных ресурсов
4. http://www.minsport.gov.ru/ Министерство спорта Российской Федерации
5. https://www.tkdrussia.ru/ Союз тхэквондо России

Составители программы: доцент кафедры спортивных дисциплин Чеботарев Андрей Викторович.

Программа рассмотрена:
на заседании кафедры (протокол от «26» августа 2026 г. №1)
Зав. кафедрой

на ученом совете института (от «28» августа 2026 г. протокол №1)
Председатель ученого совета

Рецензент: Хлопков Д.А., тренер высшей квалификационной категории по тхэквондо областной комплексной спортивной школы – (внешний).

Рецензент: Вишняков А.В., кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, физиологии и медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «ЛГПУ имени П.П. Семенова-Тян-Шанского» - (внутренний).

Директор НОЦ Т.В. Котова