

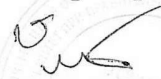
Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

Уфимский филиал

ОБСУЖДЕНО И ОДОБРЕНО
на Ученом совете Уфимского филиала

Протокол от 25.03.26 № 35

УТВЕРЖДАЮ
Директор Уфимского филиала

 Т.В. Чинаев

«25» 03 2026 г.

ПРОГРАММА

дополнительная общеразвивающая

**«Освоение физкультурно-спортивных компетенций по виду спорта
Тхэквондо»**

Уфа – 2026

ПРОГРАММА
дополнительная общеразвивающая
«Освоение физкультурно-спортивных компетенций по виду спорта Тхэквондо»

Общая характеристика программы

Цель программы – привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям тхэквондо и к здоровому образу жизни.

В соответствии с поставленной целью задачами являются:

- сформировать систему знаний о правилах поведения на занятиях в спортивном зале (на татами), предупреждении несчастных случаев травм во время занятий;
- сформировать систему знаний об истории развития боевого искусства тхэквондо;
- сформировать навыки техники выполнения ударов руками и ногами, технику ведения спарринга.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

**Перечень нормативных правовых актов, используемых при разработке
ДОП:**

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 05.09.2019 г.);
3. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования;
4. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам;
5. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения

дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

Планируемые результаты обучения по программе

В результате обучения по программе ученик должен:

знать:

- правила поведения на занятиях в спортивном зале (на татами), предупреждение несчастных случаев и травм во время занятий;
- историю развития боевого искусства тхэквондо;
- технику выполнения ударов руками и ногами, технику ведения спарринга.

уметь:

- выполнять разнообразные тактико-технические действия по применению полученных знаний и навыков;
- выполнять тактические приемы при ведении условного боя.

владеть:

- системными знаниями, включающими теоретический, практический, восстановительный этапы подготовки;
- техническими приёмами и тактическими действиями, специальной подготовкой.

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)

Уфимский филиал

ОБСУЖДЕНО И ОДОБРЕНО
на Ученом совете Уфимского филиала

Протокол от 25.03.26 № 35

УТВЕРЖДАЮ
Директор Уфимского филиала

 Т.В. Чинаев

«25» 03 2026 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной общеразвивающей программы

«Освоение физкультурно-спортивных компетенций по виду спорта
Тхэквондо»

Требования к уровню образования поступающих на обучение (при наличии)	нет
Категория обучающихся	Дети от 7 до 17 лет
Срок обучения	10 месяцев
Форма обучения	очная
Режим занятий	3 часа в неделю

№ п/п	Наименование раздела (модуля), темы	Всего часов по дисциплине	В том числе				Форма контроля
			Всего, часов	Аудиторные занятия		Самостоятельная работа	
				из них			
				Теоретичес кие	Практичес кие занятия		
1	2	3	4	5	6	7	8
Тема 1. Теоретическая подготовка							
	5.1 Инструктаж по технике безопасности: правила поведения на занятиях в спортивном зале 5.2 Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья	9	9	9	-	-	-

	5.3 Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические средства) 5.4 Тхэквондо как вид спорта и боевое искусство 5.5 Прикладное и воспитательное значение Тхэквондо						
Тема 2. Общая физическая подготовка							
	1.1 Строевые упражнения 1.2 Различные формы ходьбы, бега, прыжков 1.3 Упражнения для рук и ног 1.4 Игры, направленные на развитие физических качеств и развитие ловкости 1.5 Разминочные упражнения для мышц рук, ног, туловища 1.6 Упражнения с отягощениями	13	13	-	13	-	-
Тема 3. Техническая подготовка							
2.	2.1 Техника перемещения 2.2 Техника ударов руками, ногами 2.3 Техника падений 2.4 Техника контроля	7	7	-	7	-	
Тема 4. Тактическая подготовка							
3.	3.1 Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед 3.2 Ловля предметов при бросках в парах 3.3 Тактические приемы при ведении боя	7	7	-	7	-	
Тема 5. Специальная подготовка							
4.	4.1 Развитие динамической силы (взрывная, быстрая, медленная) 4.2 Развитие силы (упражнения на гимнастических снарядах и без них) 4.3 Боевые дистанции и стойки	5	5	-	5	-	
Тема 6. Восстановительные мероприятия							
6.	6.1 Спортивное питание 6.2 Медико-биологическое сопровождение 6.3 Восстановительные и реабилитационные мероприятия	19	19	-	19		
7.	Общая трудоемкость программы:	60	60	9	51		

Разработчики программы:

Заведующий спортивно-оздоровительной группой

Начальник дополнительного профессионального образования

«25» 03 2026 г.

Е.Р. Сафина

Я.А. Хуторянский

Федеральное государственное образовательное бюджетное учреждение
высшего образования
«Финансовый университет при Правительстве Российской Федерации»
(Финансовый университет)
Уфимский филиал

Календарный учебный график

дополнительной общеразвивающей программы
«Освоение физкультурно-спортивных компетенций по виду спорта Тхэквондо»

Объем программы – 60 часов

Продолжительность обучения – 10 месяцев

Форма обучения – очная

№ п/п	Наименование модулей, разделов, тем	1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 месяц	6 месяц	7 месяц	8 месяц	9 месяц	10 месяц	КР	СР	ПА	ИА	Всего
1.	Тема 1. Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	9	-	-	-	9
2.	Тема 2. Общая физическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	13	-	-	-	13
3.	Тема 3. Техническая подготовка	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	7	-	-	-	7
4.	Тема 4. Тактическая подготовка	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	7	-	-	-	7
5.	Тема 5. Специализированная подготовка	-	-	1	-	1	-	1	1	-	1	5	-	-	-	5
6.	Тема 6. Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	19	-	-	-	19
	Итоговая аттестация	не предусмотрена														
	Итого	4	5	5	6	7	6	7	7	7	6	60				60

Заведующий спортивно-оздоровительной группой

«25» 03 2026 г.

Е.Р. Сафина

Условные обозначения: КР – контактная работа; СР – самостоятельная работа; ПА – промежуточная аттестация; ИА – итоговая аттестация.

Содержание тем

Тема 1. Общая физическая подготовка.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Строевые упражнения	1
2	Различные формы ходьбы, бега, прыжков	2
3	Упражнения для рук и ног	2
4	Игры, направленные на развитие физических качеств и развитие ловкости	3
5	Разминочные упражнения для мышц рук, ног, туловища	3
6	Упражнения с отягощениями	2
Итого		13

Тема 2. Техническая подготовка.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Техника перемещения	3
2	Техника ударов руками, ногами	1
3	Техника падений	1
4	Техники контроля	2
Итого		7

Тема 3. Тактическая подготовка.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Парная работа	3
2	Ловля предметов при бросках в парах	3
3	Изучение базовых упражнений	1
Итого		7

Тема 4. Специальная подготовка.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Развитие динамической силы (взрывная, быстрая, медленная)	3
2	Развитие силы (упражнения на гимнастических снарядах и без них)	1
3	Боевые дистанции и стойки	1
Итого		5

Тема 5. Теоретическая подготовка.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ: правила поведения на занятиях в спортивном зале	1
2	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья	2
3	Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические средства)	2
4	Айкидо как вид спорта и боевое искусство	2
5	Прикладное и воспитательное значение Айкидо	2
Итого		9

Тема 6. Восстановительные мероприятия.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Спортивное питание	1
2	Медико-биологическое сопровождение	9
3	Восстановительные и реабилитационные мероприятия	9
Итого		19

Список литературы:

Законодательные нормативные и правовые акты:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 05.09.2019 г.);
3. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования;
4. СанПиН 2.4.3.1186-03. О допуске к занятиям физической культурой и спортом и распределении занимающихся по группам;
5. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к

учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения).

Основная литература:

1. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2007.;
2. Тхэквондо. Правила соревнований. - М.: ФиС, 2005.;
3. Подпалько С.П. Специальная силовая подготовка в тхэквондо. Методические рекомендации к программе по тхэквондо для СДЮШОР, ДЮСШ и спортивных клубов. - М.: АСТ, 2007.;
4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств: 3-е издание, переработанное и дополненное /И.А. Гуревич.- Минск, 2011.;
5. Энциклопедия тхэквондо. Перевод на русский язык АО «ТКД». 2013.;
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2013.

Организационно-педагогические условия реализации программы

1. Материально-технические условия, необходимые для осуществления образовательного процесса

Наименование специализированных учебных помещений	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Спортивный зал (общая площадь 267 кв. м)	Практические занятия	Мультимедийное оборудование, наглядно-иллюстрационные материалы

Для обеспечения целей и задач программы по привлечению к систематическим регулярным занятиям физической культурой и избранным видом спорта, учебный процесс сопровождается следующими условиями:

1. Утвержденное расписание занятий составляется в соответствии с учебным планом. Ведется постоянный контроль выполнения учебного плана и программы.

2. Необходимое для реализации программы учебное помещение (спортивный зал), материально-техническое обеспечение соответствует направлению подготовки общеразвивающей программы.

3. Кадровый состав и материально-технические условия филиала в полной мере в полном объеме обеспечивают возможность реализации программы.

4. Организация образовательного процесса

Для формирования устойчивого интереса к занятиям тхэквондо, формирования широкого круга технических и тактических умений и навыков, для освоения основ техники по виду спорта «тхэквондо», укрепления здоровья тренер при проведении занятий особое внимание уделяет содержанию учебного процесса, требованиям к спортивной одежде, расписанию занятий, соблюдению утвержденных Правил посещения спортивных залов, а также инструкций по технике безопасности при занятиях в спортивных залах.

При организации образовательного процесса по тхэквондо, в подготовительной части урока, которая, как правило, проходит в спортивном зале наряду с подготовкой организма обучающихся к предстоящим нагрузкам выполняются динамические упражнения в сочетании с играми, эстафетами, упражнения на растягивание, тактические элементы.

К освоению основ тхэквондо приступают только после того, как все обучающиеся группы прошли инструктаж по технике безопасности при организации проведения занятий в спортивном зале.

Обсуждено и утверждено на заседании Ученого совета Уфимского филиала Финуниверситета (протокол № 35 от 35.03.2026 г.).

Заведующий спортивно-оздоровительной группой

 Е.Р. Сафина