**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**
**«УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ВЕРХНЯЯ ПЫШМА»**
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**
**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «АЛЫЕ ПАРУСА»**

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО «ДЮЦ «Алые паруса»
протокол № 7 от 28.08.2026 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**
Директор МАУ ДО «ДЮЦ «Алые паруса»
_____ Г.А. Мосиенко
приказ № 33 от 28.08.2026 г.

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Тхэквондо»

для детей 7 – 15 лет
срок реализации программы 4 года

Автор-составитель:
Крашенинников Денис Александрович,
тренер-преподаватель

г. Верхняя Пышма, 2026

## 1. Комплекс основных характеристик

### 1.1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Устав МАУ ДО «ДЮЦ «Алые паруса», утвержден постановлением администрации городского округа Верхняя Пышма от 14.12.2020 № 1032;

Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Алые паруса», утверждено приказом директора от 30.08.2019 № 43;

Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Алые паруса», утверждено приказом директора от 16.12.2019 № 71.

Программа относится к **физкультурно-спортивной направленности**.

**Актуальность образовательной программы.**

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству обучающихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья, которые решаются вследствие удовлетворения потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время детский, подростковый спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

**Отличительная особенность** данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки – тхэквондо, с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации.

Педагогическая целесообразность программы проявляется в том, что особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия видом спорта – тхэквондо развивают в обучающихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ общего образования.

Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы

Учебный план рассчитан на 4-летнее обучение, предусматривает теоретическую и практическую подготовки.

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных её этапах. Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке; овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований; выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов единой всероссийской спортивной классификации.

В основу программы по тхэквондо положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке и методические разработки, применяемые для подготовки спортсменов.

**Адресат общеразвивающей программы:** возраст детей участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы:

- программа рассчитана на детей 7 – 15лет;
- занятия проводятся в группах по 12 – 20 человек;
- набор в секцию осуществляется на свободной основе, по желанию;
- обучающиеся получают базовые знания.

**Режим занятий:**

– 1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа в день;
– 2 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа в день;
– 3 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа в день;
– 4 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа в день.

**Объем общеразвивающей программы:**

| Год обучения | Количество часов | |
|---|---|---|
| | в неделю | в год |
| 1 | 4 | 144 |
| 2 | 6 | 216 |
| 3 | 6 | 216 |
| 4 | 6 | 216 |
| Итого по программе | | 792 часа |

**Срок освоения** программы 4 года.

**Уровневость программы:**
Программой предусматривается два уровня образовательного процесса продолжительностью 2 года каждый уровень:

**Стартовый уровень –** 1 и 2 года обучения. Этот уровень является диагностическим, предполагает минимальную сложность предлагаемого материала. Обучающиеся знакомятся с видом спорта – тхэквондо и получают основы спортивной подготовки.

**Базовый уровень –** 3 и 4 года обучения. Обучающиеся приобретают, закрепляют и совершенствуют приобретенные умения и навыки вида спорта – тхэквондо.

**Формы обучения:**
– очная;
– индивидуальная;
– фронтальная;
– в парах;
– групповая.

**Виды занятий:**
– традиционное занятие;
– комбинированное занятие;
– практическое занятие;
– игра;
– соревнования;
– открытое занятие.

**Формы подведения результатов**:

- беседа;
- опрос;
- занятие - соревнование;
- технический зачет;
- открытое занятие.

## 1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

**Цель программы:** развитие основных физических качеств и укрепления здоровья детей через занятия тхэквондо.

**Задачи:**

***Обучающие задачи:***

- обучить правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- укрепление здоровья: закаливания организма; укрепления опорно-двигательного аппарата; совершенствования сердечно сосудистой системы; совершенствование дыхательной системы;
- обучить игровой и соревновательной деятельности;
- обучить двигательным навыкам, необходимым при усвоении технических приемов тхэквондо;
- приобретение первоначального соревновательного опыта;
- приобретение навыков самообороны.

***Развивающие (оздоровительные) задачи:***

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений и гибкости;
- формирование двигательных умений; всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- формирования и проявления разумной смелости, решительности и уверенности в своих силах, развитие эмоциональной сферы;
- совершенствовать психомоторные способности: развитие мышечной силы, подвижности в различных суставах (гибкости), выносливости, скоростных, силовых и координационных способностей, а также мелкой моторики;
- формирование познавательной активности;
- овладение двигательными умениями и навыками.

***Воспитательные задачи:***

- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;

– воспитать умение работать в группе, команде;
– воспитать психологическую устойчивость;
– воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
– воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности юных спортсменов.

## 1.3 Содержание общеразвивающей программы

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

*1 год обучения*

*Стартовый уровень*

| № | Название раздела. Темы | Кол-во часов | | | Формы аттестации/контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 1 | 1 | | опрос |
| 2. | Физическая культура и спорт в России | 1 | 1 | | беседа |
| 3. | Краткий обзор истории тхэквондо | 1 | 1 | | беседа |
| 4. | Анатомо-физиологические особенности организма | 2 | 2 | | тестирование |
| 5. | Основы знаний по гигиене и врачебному контролю | 2 | 2 | | опрос |
| 6. | Основы спортивной техники | 1 | 1 | | тестирование |
| 7. | Правила соревнований | 2 | 2 | | тестирование |
| 8. | Общая физическая подготовка | 40 | 5 | 35 | техн. зачет |
| 9. | Специальная физическая подготовка | 42 | 14 | 28 | техн. зачет |
| 10. | Технико-тактическая подготовка | 44 | 14 | 30 | техн. зачет |
| 11. | Восстановительные мероприятия | 2 | | 2 | техн. зачет |
| 12. | Медико-биологический контроль. | 4 | 1 | 3 | техн. зачет |
| 13. | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | соревнование |
| | ***ИТОГО:*** | **144** | **45** | **99** | |

**Содержание учебного плана**

*1 год обучения*

**РАЗДЕЛ 1. Вводное занятие.**

*Теория*: Введение в курс. Ознакомление с видом спорта, средствами защиты, используемыми для занятий. Инструктаж по охране труда и пожарной безопасности в спортивном зале, правилами внутреннего распорядка. Цели и задачи курса. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

**РАЗДЕЛ 2. Физическая культура и спорт в России**

*Теория*: Знакомство с историей развития физической культуры и спорта в России. Виды спортивных дисциплин.

**РАЗДЕЛ 3. Краткий обзор истории тхэквондо.**

*Теория*: Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо, развитие спортивной дисциплины тхэквондо в России.

**РАЗДЕЛ 4. Анатомо-физиологические особенности организма.**

*Теория*: Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека, костная и мышечная система. Правила тренировки мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и выносливости суставов.

**РАЗДЕЛ 5. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю.**

*Теория*: Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздух и вода для укрепления здоровья и закаливания. ЗОЖ.

**РАЗДЕЛ 6. Основы спортивной техники.**

*Теория*: Основные знания основ спортивной техники.

**РАЗДЕЛ 7. Правила соревнований.**

*Теория*: Основные правила соревнований. Спортивная форма спортсмена – тхэквондиста (для юношей и девушек).

**РАЗДЕЛ 8. Общая физическая подготовка.**

*Теория*: Основные строевые упражнения на месте и в движении.

*Практика*: Простейшие базовые шаги: приставной шаг.

Бег: обычный, с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, семенящий бег. Бег: на короткие дистанции. Кроссовый бег.

**РАЗДЕЛ 9. Специальная физическая подготовка.**

*Теория*: Основные сведения о специальной физической подготовке: быстрота, гибкость, выносливость.

*Практика:* Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба: в полу приседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Прыжки: с места, спиной, боком с поворотом 90 и 180 градусов в воздухе. Лазание: по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, подтягивание, повороты, размахивание, соскоки и др. Упражнения со скакалкой: элементарные прыжки на месте на

одной и двух ногах. Подвижные игра: вышибалы. Подвижные игры: футбол. Эстафета. Подвижные игры: регби. Подвижные игры: пионер бол.

**РАЗДЕЛ 10. Технико-тактическая подготовка.**

*Теория*: Сведения о технике тхэквондо.

*Практика*: Стойки: ап куби. Стойки: ап соги. Удары руками: чирюги. Удары руками: барочируги (одноименной). Удары руками: банде чируги (разноименной). Блоки: арэ маки. Блоки: момтхон маки. Блоки: ольгуль маки. Удары ногами: миро чаги. Удары ногами: ап чаги. Удары ногами: долле чаги. Степ. Пхумсе: тхэгык Иль Дянг.

**РАЗДЕЛ 11. Восстановительные мероприятия.**

*Практика*: Применение восстановительных мероприятий.

**РАЗДЕЛ 12. Медико-биологический контроль.**

*Теория*: Правила оценка состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста обучающихся, уровня их функциональной подготовки.

*Практика*: Определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок. Тестирование физических способностей

**РАЗДЕЛ 13. Итоговое занятие.**

*Практика:* Организация лучших поединков обучающихся. Обсуждение результатов боёв, подведение итогов, награждение.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

*2 год обучения*

*Стартовый уровень*

| № п/п | Разделы и темы | Кол-во часов | | | Формы аттестации/контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 2 | | беседа |
| 2. | Физическая культура и спорт в России | 2 | 2 | | опрос |
| 3. | Краткий обзор истории тхэквондо. | 4 | 4 | | беседа |
| 4. | Анатомо-физиологические особенности организма. | 8 | 8 | | тестирование |
| 5. | Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. | 4 | 4 | | опрос |
| 6. | Основы спортивной техники. | 2 | 2 | | тестирование |
| 7. | Правила соревнований. | 4 | 4 | | тестирование |
| 8. | Общая физическая подготовка | 50 | 5 | 45 | техн. зачет |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 9. | Специальная физическая подготовка. | 70 | 14 | 56 | техн. зачет |
| 10. | Технико-тактическая подготовка. | 60 | 14 | 46 | техн. зачет |
| 11. | Восстановительные мероприятия | 2 | | 2 | техн. зачет |
| 12. | Медико-биологический контроль. | 6 | 3 | 3 | техн. зачет |
| 13. | Итоговое занятие. | 2 | 1 | 1 | соревнование |
| | ***ИТОГО:*** | **216** | **63** | **153** | |

**Содержание учебного плана**

*2 год обучения*

**РАЗДЕЛ 1. Вводное занятие.**

*Теория:* Введение в курс. Ознакомление с видом спорта, средствами защиты, используемыми для занятий. Инструктаж по охране труда и пожарной безопасности в спортивном зале, правилами внутреннего распорядка. Цели и задачи курса. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

**РАЗДЕЛ 2. Физическая культура и спорт в России**

*Теория:* Современные виды спорта.

**РАЗДЕЛ 3. Краткий обзор истории тхэквондо.**

*Теория:* История и современное развитие.

**РАЗДЕЛ 4. Анатомо-физиологические особенности организма.**

*Теория:* Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека.

Костная и мышечная система. Начало тренировки мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и выносливости суставов.

**РАЗДЕЛ 5. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю.**

*Теория:* Значение гигиенических мероприятий при занятиях. Использование естественных факторов природы солнца, воздух и вода для укрепления здоровья и закаливания.

**РАЗДЕЛ 6. Основы спортивной техники.**

*Теория:* Повторение и усовершенствование знаний о спортивных техниках.

**РАЗДЕЛ 7. Правила соревнований.**

*Теория:* Основные правила судейства. Основные правила соревнований.

**РАЗДЕЛ 8. Общая физическая подготовка.**

*Теория:* Основные строевые упражнения на месте и в движении.

*Практика:* Простейшие базовые шаги: приставной шаг. Бег: обычный, с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, семенящий бег. Бег: на короткие дистанции. Кроссовый бег.

**РАЗДЕЛ 9. Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Быстрота. Гибкость. Выносливость.

*Практика:* Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба: в полу приседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Прыжки: с места, спиной, боком с поворотом 90 и 180 градусов в воздухе. Лазание: по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, подтягивание, повороты, размахивание, соскоки и др.Упражнения со скакалкой: элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах. Подвижные игры: вышибалы. Подвижные игры: футбол. Эстафета. Подвижные игры: регби. Подвижные игры: пионер бол.

**РАЗДЕЛ 10. Технико-тактическая подготовка.**

*Практика:* Стойки: наранхи. Стойки: ап куби. Стойки: ап соги. Удары руками: чирюги. Удары руками: барочируги (одноименной). Удары руками: банде чируги (разноименной). Блоки: хан сональ маки.Блоки: сональ маки. Блоки: ольгуль маки. Удары ногами: Сево чаги. Удары ногами: Нэрео чаги. Удары ногами: Тон долле чаги. Степ. Пхумсе: тхэгык И джанг, тхэгык Са Джанг.

**РАЗДЕЛ 11. Восстановительные мероприятия.**

*Практика*: Применение восстановительных мероприятий.

**РАЗДЕЛ 12. Медико-биологический контроль.**

*Теория:* Оценка состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста обучающихся, уровня их функциональной подготовки.

*Практика:* Определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок.

Тестирование физических способностей

**РАЗДЕЛ 13. Итоговое занятие.**

*Практика:* Организация лучших поединков обучающихся. Обсуждение результатов боёв, подведение итогов, награждение.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

*3 год обучения*

*Базовый уровень*

| № п/п | Разделы и темы | Кол-во часов | | | Формы аттестации/контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 2 | | беседа |
| 2. | Физическая культура и спорт в России | 2 | 2 | | опрос |
| 3. | Краткий обзор истории тхэквондо. | 4 | 4 | | беседа |
| 4. | Анатомо-физиологические особенности организма. | 8 | 8 | | тестирование |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 5. | Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. | 4 | 4 | | опрос |
| 6. | Основы спортивной техники. | 2 | 2 | | тестирование |
| 7. | Правила соревнований. | 4 | 4 | | тестирование |
| 8. | Общая физическая подготовка | 50 | 5 | 45 | техн. зачет |
| 9. | Специальная физическая подготовка. | 70 | 14 | 56 | техн. зачет |
| 10. | Технико-тактическая подготовка. | 60 | 14 | 46 | техн. зачет |
| 11. | Восстановительные мероприятия | 2 | | 2 | техн. зачет |
| 12. | Медико-биологический контроль. | 6 | 3 | 3 | техн. зачет |
| 13. | Итоговое занятие. | 2 | 1 | 1 | соревнование |
| | ***ИТОГО:*** | **216** | **63** | **153** | |

**Содержание учебного плана**

*3 года обучения*

**РАЗДЕЛ 1. Вводное занятие.**

*Теория*: Введение в курс. Сведения о виде спорта, средствами защиты, используемыми для занятий. Инструктаж по охране труда и пожарной безопасности в спортивном зале, правилами внутреннего распорядка. Цели и задачи курса. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

**РАЗДЕЛ 2. Физическая культура и спорт в России**

*Теория*: Олимпийское движение.

**РАЗДЕЛ 3. Краткий обзор истории тхэквондо.**

*Теория*: Историческое и социальное развитие тхэквондо.

**РАЗДЕЛ 4. Анатомо-физиологические особенности организма.**

*Теория*: Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечная система. Начало тренировки мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и выносливости суставов.

**РАЗДЕЛ 5. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю.**

*Теория*: Значение гигиенических мероприятий при занятиях. Использование естественных факторов природы солнца, воздух и вода для укрепления здоровья и закаливания.

**РАЗДЕЛ 6. Основы спортивной техники.**

*Теория:* Повторение и усовершенствование знаний о спортивных техниках.

**РАЗДЕЛ 7. Правила соревнований.**

*Теория*: Основные правила соревнований.

**РАЗДЕЛ 8. Общая физическая подготовка.**

*Теория*: Основные строевые упражнения на месте и в движении.

*Практика*: Простейшие базовые шаги: приставной шаг. Бег: обычный, с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, семенящий бег. Бег: на короткие дистанции. Кроссовый бег.

**РАЗДЕЛ 9. Специальная физическая подготовка.**

*Теория*: Быстрота. Гибкость. Выносливость.

*Практика*: Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба: в полу приседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками. Прыжки: с места, спиной, боком с поворотом 90 и 180 градусов в воздухе. Лазание: по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, подтягивание, повороты, размахивание, соскоки и др. Упражнения со скакалкой: элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах. Подвижные игры: вышибалы. Подвижные игры: футбол. Эстафета. Подвижные игры: регби. Подвижные игры: пионер бол.

**РАЗДЕЛ 10. Технико-тактическая подготовка.**

*Практика*: Стойки: наранхи.  Стойки: ап куби.Стойки:  ап соги. Удары руками: чирюги. Удары руками: баро чируги Удары руками: банде чируги (разноименной). Блоки: арэ маки. Блоки: момтхонпакат маки. Блоки: ольгульсональ маки. Удары ногами: Твит миро чаги. Удары ногами: Твит ап чаги. Удары ногами: Твитдолле чаги. Степ. Пхумсе: тхэгык ОДжанг, тхэгык Юк Джанг.

**РАЗДЕЛ 11. Восстановительные мероприятия.**

*Практика*: Применение восстановительных мероприятий.

**РАЗДЕЛ 12. Медико-биологический контроль.**

*Теория*: Оценка состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста обучающихся, уровня их функциональной подготовки.

*Практика*: Определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок. Тестирование физических способностей

**РАЗДЕЛ 13. Итоговое занятие.**

*Практика*: Организация лучших поединков обучающихся. Обсуждение результатов боёв, подведение итогов, награждение.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

*4 год обучения*

*Базовый уровень*

| № п/п | Разделы и темы | Кол-во часов | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **Всего** | **Теория** | **Практика** | **Формы аттестации/контроля** |
| 1. | Вводное занятие | 2 | 2 | | беседа |
| 2. | Физическая культура и спорт в России | 2 | 2 | | опрос |
| 3. | Краткий обзор истории тхэквондо. | 4 | 4 | | беседа |
| 4. | Анатомо-физиологические особенности организма. | 8 | 8 | | тестирование |
| 5. | Основы знаний по гигиене и врачебному контролю. | 4 | 4 | | опрос |
| 6. | Основы спортивной техники. | 2 | 2 | | тестирование |
| 7. | Правила соревнований. | 4 | 4 | | тестирование |
| 8. | Общая физическая подготовка | 50 | 5 | 45 | техн. зачет |
| 9. | Специальная физическая подготовка. | 70 | 14 | 56 | техн. зачет |
| 10. | Технико-тактическая подготовка. | 60 | 14 | 46 | техн. зачет |
| 11. | Восстановительные мероприятия | 2 | | 2 | техн. зачет |
| 12. | Медико-биологический контроль. | 6 | 3 | 3 | техн. зачет |
| 13. | Итоговое занятие. | 2 | 1 | 1 | соревнование |
| | ***ИТОГО:*** | **216** | **63** | **153** | |

**Содержание учебного плана**

*4 года обучения*

**РАЗДЕЛ 1. Вводное занятие.**

*Теория*: Введение в курс. Сведения о виде спорта, средствами защиты, используемыми для занятий. Инструктаж по охране труда и пожарной безопасности в спортивном зале, правилами внутреннего распорядка. Цели и задачи курса. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

**РАЗДЕЛ 2. Физическая культура и спорт в России**

*Теория*: Олимпийское движение.

**РАЗДЕЛ 3. Краткий обзор истории тхэквондо.**

*Теория*: Историческое и социальные развитие тхэквондо.

**РАЗДЕЛ 4. Анатомо-физиологические особенности организма.**

*Теория*: Общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечная система. Начало тренировки мышечного аппарата ребенка. Выработка осанки, опоры, выворотности, эластичности и выносливости суставов.

**РАЗДЕЛ 5. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю.**

*Теория*: Значение гигиенических мероприятий при занятиях. Использование естественных факторов природы солнца, воздух и вода для укрепления здоровья и закаливания.

**РАЗДЕЛ 6. Основы спортивной техники.**

*Теория:* Повторение и усовершенствование знаний о спортивных техниках.

**РАЗДЕЛ 7. Правила соревнований.**

*Теория*: Основные правила соревнований.

**РАЗДЕЛ 8. Общая физическая подготовка.**

*Теория*: Основные строевые упражнения на месте и в движении.

*Практика*: Простейшие базовые шаги: приставной шаг. Бег: обычный, с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, семенящий бег. Бег: на короткие дистанции. Кроссовый бег.

**РАЗДЕЛ 9. Специальная физическая подготовка.**

*Теория*: Быстрота. Гибкость. Выносливость.

*Практика*: Ходьба: обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба: в полу приседе и приседе, сочетание ходьбы с различными движениями руками. Прыжки: с места, спиной, боком с поворотом 90 и 180 градусов в воздухе. Лазание: по гимнастической стенке, лестнице, канату, шесту. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, подтягивание, повороты, размахивание, соскоки и др. Упражнения со скакалкой: элементарные прыжки на месте на одной и двух ногах. Подвижные игры: вышибалы. Подвижные игры: футбол. Эстафета. Подвижные игры: регби. Подвижные игры: пионер бол.

**РАЗДЕЛ 10. Технико-тактическая подготовка.**

*Практика*: Стойки: наранхи. Стойки: ап куби. Стойки: ап соги. Удары руками: чирюги. Удары руками: барочируги (одноименной). Удары руками: банде чируги (разноименной). Блоки: арэ маки. Блоки: момтхонпакат маки. Блоки: ольгульсональ маки. Удары ногами: Твит миро чаги. Удары ногами: Твит ап чаги. Удары ногами: Твитдолле чаги. Степ. Пхумсе: тхэгык Юк Джанг, тхэгык Чиль Джанг.

**РАЗДЕЛ 11. Восстановительные мероприятия.**

*Практика*: Применение восстановительных мероприятий.

**РАЗДЕЛ 12. Медико-биологический контроль.**

*Теория*: Оценка состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста обучающихся, уровня их функциональной подготовки.

*Практика*: Определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок. Тестирование физических способностей

**РАЗДЕЛ 13. Итоговое занятие.**

*Практика*: Организация лучших поединков обучающихся. Обсуждение результатов боёв, подведение итогов, награждение.

## 1.4. Планируемые результаты

**Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах
- взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха
- и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

***Личностные результаты:***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Предметные результаты**:

- организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, вида спорта – тхэквондо, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без
- предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты,
- гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных
- играх;
- владеть основами техники тхэквондо;
- приобретение первичного соревновательного опыта.

***1 год обучения***

***Иметь представление:***

- о состоянии своего здоровья;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления общеразвивающих комплексов, комплексов корригирующей гимнастики;
- о принципе построения простейшего показательного выступления;
- об истории развития тхэквондо.

***Уметь:***

- выполнять и составлять самостоятельную разминку;
- выполнять комплексы корригирующей гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках различными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять программу аттестации на 9 гып;
- выполнять нормативы по ОФП И СФП.

***2 год обучения***

***Иметь представление:***

- об истории развития тхэквондо в России;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаливающих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
- об истории развития единоборств в мире и России;

***Уметь:***

- выполнять специальные упражнения (тхэквондо ВТФ);
- выполнять общеразвивающие упражнения;

- составлять самостоятельно простейшие комплексы упражнений;
- определять уровень развития физических качеств: силы, быстроты, гибкости;
- выполнять закаливающие процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять программу аттестации на 8-7 гып;
- выполнять нормативы по ОФП И СФП.

***3 год обучения***

***Иметь представление:***

- о состоянии своего здоровья;
- о назначении изученных упражнений по тхэквондо;
- о правилах проведения соревнований по тхэквондо;
- о разновидностях физических упражнений.

***Уметь:***

- выполнять специальные упражнения (тхэквондо ВТФ);
- составлять самостоятельно комплекс упражнений разной направленности;
- составлять и выполнять комплексы корригирующей гимнастики;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- вести наблюдение за показателями сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- выполнять программу аттестации на 6-5 гып;
- выполнять нормативы по ОФП И СФП.

***4 год обучения***

***Иметь представление:***

- о том, что индекс здоровья подтверждает факт укрепления здоровья спортсменов;
- о назначении изученных упражнений по тхэквондо;
- о правилах проведения соревнований по тхэквондо;
- о изменениях в правилах проведения соревнований по тхэквондо.

***Уметь:***

- выполнять специальные упражнения (тхэквондо ВТФ);
- совершенствовать технику тхэквондо ВТФ;
- приобретать соревновательный опыт;
- развивать и расширять специальные двигательные способности;
- воспитывать в себе специальные психологические качества;
- формировать спортивную мотивацию;
- повышать уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, физическое развитие;
- выполнять программу аттестации на 4-3 гып.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

| Период обучения | Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Кол-во учебных недель | Кол-во учебных дней | Кол-во учебных часов | Режим занятий |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 год | 1 сентября | 31 мая | 36 | 72 | 144 | 2 занятия по 2 часа в неделю |
| 2 год | 1 сентября | 31 мая | 36 | 72 | 216 | 3 занятия по 2 часа в неделю |
| 3 год | 1 сентября | 31 мая | 36 | 72 | 216 | 3 занятия по 2 часа в неделю |
| 4 год | 1 сентября | 31 мая | 36 | 72 | 216 | 3 занятия по 2 часа в неделю |

### 2.2 Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение программы:**

Для реализации программы требуются:

- физкультурно-спортивный зал;
- додянг 12х12 или специальное покрытие в спортзале не менее 8х8;
- гимнастические палки;
- скакалки;
- гимнастические маты;
- степ-платформы;
- рулетка;
- свисток;
- секундомер;
- мешки боксёрские;
- лапы;
- жилеты для спаррингов;
- макивары– ручные для отработки ударов ногами;
- мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные.

**Спортивное снаряжение тхэквондиста:**

- специальный костюм – добок;
- спортивный костюм для занятий на улице (ветрозащитный костюм);
- одежда для сгонки веса;

- спортивная сумка;
- спортивная обувь для тренировок по тхэквондо;
- спортивная обувь для тренировок на улице;
- паховые раковины должны быть под одеждой;
- щитки, шлем, капа, бинты, снарядные перчатки, футы для тренировок;
- средства промывки полости рта по время поединка.

**Информационное обеспечение:**
- книги и журналы по тхэквондо;
- специализированная литература по методике проведения занятий;
- видео материалы с тренировочными комплексами;
- видео материалы соревнований;
- интернет-источники.

**Кадровое обеспечение:**
Учебно-тренировочные занятия по данной образовательной программе проводят тренеры, соответствующие квалификационным требованиям по должности, тренер-преподаватель.

**Методические материалы:**

**Методы обучения.**

Основными методами подготовки в тхэквондо являются: метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используется игровой метод, соревновательный, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Игровой метод чаще всего используется, как правило, в переходном периоде.

Соревновательный метод (различные виды спаррингов) способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умение выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умение терпеть и т.д.

Соотношение средств и методов подготовки должно быть оптимальным по отношению к уровню подготовленности и задач.

Процесс подготовки квалифицированных спортсменов в тхэквондо ВТФ включает техническую, тактическую, физическую, психологическую, морально-волевую, теоретическую виды подготовки. Соотношение средств общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) в тренировочном процессе изменяются в зависимости от квалификации спортсмена.

В годичном планировании учебно-тренировочного процесса выделяются:

*Подготовительный период.*

Задачи:

1. Повышение уровня общей физической подготовленности.
2. Освоение базовых технических навыков тхэквондо.
3. Повышение уровня физической подготовленности.

Продолжительность данного периода 1.5-3 месяца.

*Соревновательный период.*

Задачи:

1. Участие в подводящих, контрольных, основных и главных соревнованиях.
2. Поддержание высокого уровня общей и специальной подготовленности.

Продолжительность данного периода 5-7 месяца.

*Переходный период.*

Задачи:

1. Организация активного отдыха за счёт переключения на другие виды спортивной деятельности (игры, кроссы, упражнения на гибкость и т.д.)
2. Лечение травм и заболеваний.
3. Прохождение комплексных медицинских обследований.

Продолжительность переходного периода 1.5-2 месяца.

Планирование тренировочного занятия определяется его местом в микро- и мезоциклах, цель и задачи которых определяют и конкретизируют цели и задачи каждой тренировки. Важно чтобы тренировки были разнообразными, интересными, четко продуманными.

В основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы и особенности календаря соревнований. Поскольку развитие спортивной формы зависит от уровня подготовки, то и тренировочный процесс следует строить дифференцированно.

Обучающиеся участвуют в соревнованиях 6-8 раз в год. Для них рассчитывается годичное планирование.

Основным средством тренировки в тхэквондо, как и в других видах спорта являются физические упражнения, подразделяющиеся на общие развивающие (ОРУ) и специальные (СУ).

Задача ОРУ – всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечнососудистой, нервно-мышечной систем и общей двигательной подготовки.

Задача СУ – воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств применительно для тхэквондо ВТФ. В группу СУ входят упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов

тхэквондо (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, послушания).

### 2.3 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП и СФП. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

***Входной контроль*** (начало учебного года – сентябрь)

- личные беседы
- тесты на ОФП

***Текущий контроль*** (проводится в процессе обучения)

- открытые уроки
- показательные выступления
- аттестация на стилевую квалификацию

***Итоговый контроль*** (в конце учебного года – май).

- контрольные занятия;
- соревнования;
- показательные выступления;
- аттестация на стилевую квалификацию

Критериями оценки эффективности обучения и тренировки служат нормативные требования по ОФП и СПФ (аттестация на пояса и переводные нормативы), которые являются неотъемлемым компонентом управления спортивной тренировки.

**Способы определения результативности программы:**

***Тесты на ОФП:***

- бег -30, 60 м;
- прыжки в длину;
- отжимания;
- подъемы корпуса;
- приседания.

**Итоговый контроль**

*Специальные тесты:* устойчивость в положении выполнения удара;

*Техника.*

- махи ногами: прямой снизу вверх, боковой снизу вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

*Стойки:*

- наранхи-соги: стойка ноги на ширине плеч стопы параллельны;
- ап-соги: высокая стойка ноги на ширине плеч;
- чучум-соги: низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны;
- ап-куби: длинная низкая стойка.

*Удары руками:*

- баро-чируги: удар кулаком, с опорой на разноименную ногу;
- банде-чируги: удар кулаком, с опорой на одноименную ногу.

*Блоки:*

- арэ-маки: защита нижнего уровня;
- момтхон-макки: защита среднего уровня (бакат-изнутри, ан-вовнутрь) ольгульмакки: защита верхнего уровня.

*Удары ногами:*

- ап-чаги: прямой удар ногой вперед;
- доле-чаги: боковой удар ногой;
- миро-чаги: толчковый удар ногой вперед всей стопой;
- пхумсе: тгык-иль-дянг.

**Нормативы по ОФП**

| **Контрольное испытание** | **1 год** | | **2 год** | | **3 год** | | **4 год** | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки | мальчики |
| Челночный бег 3 х 10 м. | 9,3 | 9,0 | 9,1 | 8,8 | 8,9 | 8,6 | 7 | 6,5 |
| Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз (мальчики) На низкой перекладине из виса, раз (девочки) | 10 раз | 4 раза | 12 раз | 5 раз | 14 раз | 6 раз | 16 раз | 7 раз |
| Сгибание и разгибание рук в упоре, раз | 8 раз | 12 раз | 10 раз | 15 раз | 12 раз | 18 раз | 14 раз | 25 раз |
| Прыжок в длину с места, см | 150 | 155 | 155 | 165 | 160 | 175 | 175 | 190 |
| Сгибание туловища из положения лёжа на спине, за 1 мин, раз | 25 | 30 | 30 | 35 | 35 | 40 | 40 | 45 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Непрерывный бег (метры) | 800 | 800 | 900 | 900 | 1000 | 1000 | 1000 | 1500 |
| Шпагат: прямой, правосторонний, левосторонний (кол.) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |

**Нормативы по СФП**

| **Контрольное испытание** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** |
|---|---|---|---|---|
| Статическое упражнение: удержание ноги на «ап чаги» на уровне пояса, сек. | 8 | 10 | 12 | 14 |
| Выполнение с максимальной частотой повторений удара по макеваре ногой «долео чаги» за 10 сек., раз | 10 | 13 | 16 | 19 |

## 3. Список литературы


1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. — М.: ФиС.1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. — ТиП, 1979, № 2.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. — М.: Медицина, 1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации — ТП ФК, 1996, № 10, с. 2–8.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
6. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. — ТиП, 1964, № 6.
7. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. — М.: ФиС, 1981.
8. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. — М.: УМО, 1996, с.27.
9. Зимкин Н.В. Физиология человека. — М.: ФиС, 1975. с.495.
10. Физическая культура в школе. 1997, № 3, с. 2–8.
11. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности — Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18–20.
12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. — М.: ФиС, 1991, с.543.
13. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. — Ульяновск: 2000, с.144.
14. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. — В сб.: Любищевские чтения. — Ульяновск: 1999, с. 120–122.
15. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. — М.: ФиС, 1986, с.255.
16. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.


### Нормативные документы


1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

6. Устав МАУ ДО «ДЮЦ «Алые паруса», утвержден постановлением администрации городского округа Верхняя Пышма от 14.12.2020 № 1032;
7. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Алые паруса», утверждено приказом директора от 30.08.2019 № 43;
8. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеский центр «Алые паруса», утверждено приказом директора от 16.12.2019 № 71.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**
**«УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ВЕРХНЯЯ ПЫШМА»**
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**
**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**
**«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «АЛЫЕ ПАРУСА»**

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО «ДЮЦ «Алые паруса»
протокол № 7 от 28.08.2026 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**
Директор МАУ ДО «ДЮЦ «Алые паруса»
_____ Г.А. Мосиенко
приказ № 33 от 28.08.2026 г.

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Тхэквондо»

для детей 7 – 15 лет
срок реализации программы 4 года

Автор-составитель:
Крашенинников Денис Александрович,
тренер-преподаватель

г. Верхняя Пышма, 2026