

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ТЕРИТОРІАЛЬНИЙ ВІДДІЛ ОСВІТИ КОМУНАРСЬКОГО РАЙОНУ
ДЕПАРТАМЕНТУ ОСВІТИ І НАУКИ ЗАПОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ
ЗАКЛАД ПОЗАШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ
«КОМУНАРСЬКИЙ РАЙОННИЙ ЦЕНТР МОЛОДІ ТА ШКОЛЯРІВ»
ЗАПОРІЗЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ

ЗАТВЕРДЖЕНО

Наказ Закладу позашкільної
освіти «Комунарський районний
центр молодів та школярів»
Запорізької міської ради

«20.08.2023» № 67-0

Директор ЗПО «КРЦМтаШ» ЗМР
Михайло ХВАСТИК



Навчальна програма з позашкільної освіти
фізкультурно-спортивного напрямку
Таеквон-До

1 рік навчання

початковий рівень - 2 роки
основний рівень - 3 роки

м. Запоріжжя – 2023

Укладач:

Зорба Сергій Степанович – керівник гуртка фізкультурно-спортивного напрямку «Таеквон-До» Закладу позашкільної освіти «Комунарський районний центр молоді та школярів» Запорізької міської ради.

Рецензенти:

Малиш Віталій Володимирович – методист Закладу позашкільної освіти «Комунарський районний центр молоді та школярів» Запорізької міської ради;

Тригуб Наталія Григорівна - методист Закладу позашкільної освіти «Комунарський районний центр молоді та школярів» Запорізької міської ради.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Таеквон-До - це популярне корейське бойове мистецтво, яке зосереджується на розвитку фізичних навичок, духовного зростання та етичних цінностей через систему технічних рухів, ударів ногами, руками, блоків, стійок, а також різноманітних комбінацій та форм. Таеквон-До перекладається як «шлях ноги та руки» або «шлях прапорця та кулака», що вказує на важливість рухів ніг та рук у цьому мистецтві. Подолання власних фізичних та психологічних обмежень, розвиток гнучкості, координації, сили та витривалості - це ключові аспекти тренувань з таеквон-До.

На рівні філософії таеквон-До підкреслює етичні цінності, такі як повага, самодисципліна, терпимість та чесність. Вихованці вивчають не лише бойові навички, а й принципи мирного вирішення конфліктів та глибше розуміння себе та інших.

Актуальність навчальної програми з позашкільної освіти фізкультурно-спортивного напрямку (таеквон-До) полягає в тому, що вона відповідає сучасним потребам і вимогам суспільства, надаючи вихованцям комплексний набір навичок, які мають велике значення для їхнього фізичного, психологічного та емоційного розвитку:

- фізична активність та здоров'я: у сучасному світі, де здоровий спосіб життя набуває все більшої важливості, таеквон-До надає можливість вихованцям розвивати свою фізичну форму, гнучкість, силу та витривалість;
- розвиток духовності: навчальна програма з таеквон-До включає філософські та етичні аспекти, що сприяють розвитку духовних цінностей, таких як самодисципліна, повага, терпимість та внутрішня гармонія;
- самозахист: в умовах сучасного світу важливо навчити вихованців ефективним технікам самозахисту та вмінню реагувати на потенційно небезпечні ситуації;
- саморозвиток: таеквон-До стимулює постійний саморозвиток, відкриваючи перед вихованцями шлях до досягнення нових висот у технічних навичках,

фізичних досягненнях та особистому зростанні;

- соціальні навички: групові тренування та взаємодія з партнерами сприяють розвитку соціальних навичок, співпраці та взаєморозуміння.
- концентрація та стресостійкість: тренування в таеквон-До сприяють розвитку здатності до глибокої концентрації, зосередженості та стресостійкості, що має позитивний вплив на навчання та повсякденне життя.

Метою навчальної програми є надання вихованцям комплексного набору знань, навичок та цінностей через систематичне та збалансоване навчання та засвоєння корейського бойового мистецтва таеквон-До.

Основні завдання програми включають:

- фізичний розвиток: сприяти розвитку загальної фізичної підготовки вихованців, зокрема гнучкості, координації, сили, витривалості та реакційної швидкості;
- досягнення технічної майстерності: надання вихованцям можливості опанувати різноманітні технічні рухи та комбінації, розвиваючи точність, силу, ефективність та розуміння їх використання;
- розвиток духовності та етичних цінностей: виховання в дітях та підлітках цінностей, таких як самодисципліна, повага, терпимість, чесність та внутрішня гармонія, які сприяють розвитку характеру та особистості;
- самозахист та безпека: навчання вихованців ефективним технікам самозахисту та реагування на потенційно небезпечні ситуації, забезпечуючи їхню особисту безпеку та впевненість;
- саморозвиток та самовдосконалення: сприяти розвитку особистого потенціалу вихованців, підвищенню їхньої самооцінки та впевненості, а також стимулювати постійний ріст і покращення фізичного та психологічного стану;
- культурна та соціальна адаптація: забезпечення вихованців навичками взаємодії в групі, розвитком соціальної взаємодії та толерантності, а також знанням таеквон-До, як частини культурної спадщини;

- формування позитивного ставлення до здорового способу життя: виховання свідомості щодо важливості фізичної активності, дотримання здорового способу життя та підтримання психоемоційного благополуччя.

Дана програма з таеквон-До адаптована до умов позашкільної освіти, ґрунтується на загальних засадах навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, яка обговорена і ухвалена ГО «Федерація тхеквондо (ВТФ) України», науково-методичною радою ГО «Федерація тхеквондо (ВТФ) України» та отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України.

Під час розробки програми було враховано багаторічний передовий досвід підготовки кваліфікованих спортсменів, а також результати досліджень у галузі дитячо-юнацького спорту. Навчальний матеріал програми складається з теоретичної та практичної частини, викладений відповідно до змісту роботи у групах початкової та основної підготовки.

Навчальні групи комплектуються з урахуванням віку вихованців, вимог спортивної підготовки, фізичних якостей і можливостей. Наповнюваність груп встановлено відповідно до нормативно-правових вимог. Обов'язковою умовою є наявність медичної довідки про допуск до тренувальних занять і стан здоров'я вихованця.

Групи комплектуються з вихованців віком 6-8 років, які не мають попередньої спеціальної підготовки та досвіду. Перехід на наступний рівень навчання здійснюється за умов зростання результатів вихованців, а саме: за підсумками тестування їх фізичної, загальної, технічної підготовки.

Для успішної реалізації програми необхідно створити певні умови – матеріально-технічну базу (перелік обладнання, інвентарю та спортивного одягу).

Збільшення тренувальних навантажень та переведення вихованців до наступного рівня та року навчання зумовлюються не тільки спортивними досягненнями вихованців, але й виконанням навчальної програми, контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки з урахуванням чинників фізичного розвитку, стану здоров'я та функціональної підготовленості.

Доцільно вести моніторинг успішності вихованців: результати тестувань фізичних якостей вихованців заносяться до зведеної таблиці, тестування рекомендовано проводити двічі на рік: початок року і кінець року.

Програмою передбачено початковий та основний рівні навчання:

- початковий рівень – два роки навчання, включає початкову підготовку;
- основний рівень – три роки навчання, включає попередню базову підготовку та спеціалізовану базову підготовку і максимальну реалізацію індивідуальних можливостей.

Кожний рівень має завдання, які розроблені з урахуванням вікових, фізичних та психологічних особливостей вихованців.

Програмний матеріал, вимоги до розвитку фізичних якостей і можливостей вихованців ускладнюються з кожним наступним роком навчання.

Збільшення фізичних навантажень є послідовним і поступовим. Тривалість занять для вихованців віком 6-8 років – 35 хвилин, для інших вікових груп – 45 хвилин.

Методичні особливості організації роботи в гуртку

Основними сторонами підготовленості спортсмена є технічна, тактична, фізична, психологічна та інтегральна. У відповідності до складових підготовленості визначають напрями спортивної підготовки, які вирішують конкретні завдання.

Технічна підготовка спрямована на оволодіння технікою та удосконалення технічної майстерності в таеквон-До. Процес становлення та удосконалення технічної майстерності включає:

- створення уявлення про техніку таеквон-До, формування настанови на її вивчення;
- оволодіння засадами техніки;
- формування раціональних кінематичних і динамічних структур рухів з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;
- удосконалення доцільної варіативності техніки за зовнішніх умов, що змінюються, та різного функціонального стану організму;

- підвищення надійності та результативності техніки дій спортсменів у екстремальних змагальних обставинах.

У ході тактичної підготовки здійснюються:

- засвоєння теоретичних засад спортивної тактики;
- оволодіння засобами, формами та видами тактики таеквон-До;
- виховання тактичного мислення;
- вивчення інформації, потрібної для практичної реалізації тактичної підготовленості;
- формування індивідуального стилю ведення спортивної боротьби.

Фізична підготовка вихованців полягає у підвищенні функціональних можливостей, які забезпечують високий рівень загальної та спеціальної тренуваності, розвиненні рухових якостей - швидкісних, силових, координаційних, витривалості та гнучкості, а також здібностей до їх реалізації в умовах змагань.

Фізична підготовка поділяється на загальну (ЗФП) і спеціальну (СФП). ЗФП передбачає гармонійне розвинення рухових можливостей, які позитивно впливають на досягнення у сучасному таеквон-До та на ефективність тренувального процесу. СФП скерована на розвинення рухових можливостей у суворій відповідності до вимог, що ставить специфіка таеквон-До, та особливостей тренувань і змагань.

Психологічна підготовка передбачає:

- формування цілеспрямованої мотивації спортивного вдосконалення з метою досягнення високого результату;
- виховання вольових якостей;
- удосконалення спеціалізованих психічних процесів і реагувань;
- формування стійкості до емоційного стресу в напружених змагальних ситуаціях;
- оволодіння засобами управління передстартовими станами та психічної саморегуляції поведінки й дій під час поєдинків на змаганнях різного рівня.

Теоретична підготовка вихованців полягає в отриманні знань гуманітарного,

природничо-наукового, спортивно-прикладного характеру, які пов'язані зі спортивною діяльністю, самостійною роботою тощо.

Інтегральна підготовка забезпечує поєднання, координацію та реалізацію різних сторін підготовленості (технічної, тактичної, фізичної, психічної) в умовах тренувальної та змагальної діяльності, здійснюється шляхом виконання вправ на змаганнях різного рівня та модельних тренувальних заняттях.

Невід'ємною частиною спортивної підготовки є виховна робота з вихованцями. Виховна робота скерована на формування особистості, що забезпечується впливом на моральні якості, розвиненням інтелектуальної, волевої та емоційної сфер людини, її естетичних і етичних уявлень, працьовитості.

Моральне виховання спрямоване на формування в вихованців почуття обов'язку, особистої відповідальності, дисциплінованості, товаришкості та дружби, здатності до самоконтролю, вимогливості до себе.

Розумове виховання має за мету засвоєння потрібних знань, розвинення мислення, вироблення розумових умінь і навичок розумових операцій.

Естетичне виховання забезпечує формування потягу до краси в спорті та житті, виховання естетики поведінки, естетичних ідеалів, уподобань і почуттів, розвинення здібності створювати прекрасне.

Етичне виховання полягає у формуванні честі та гідності спортсмена, норм поведінки, ставлення до інших людей і зовнішнього світу.

Трудове виховання є способом формування працелюбності, прагнення досягти високої якості праці, в тому числі в спортивній діяльності, творчої активності та самостійності.

Засоби спортивної підготовки - різноманітні фізичні вправи, що прямо чи опосередковано впливають на удосконалення майстерності вихованців.

Засоби спортивної підготовки - фізичні вправи, що умовно можуть бути розподілені на чотири групи: загально-підготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі, змагальні.

До загально-підготовчих відносяться вправи, що слугують всебічному функціональному розвитку організму вихованця.

Допоміжні вправи передбачають рухові дії, що створюють фундамент для наступного вдосконалення вихованця.

Спеціально-підготовчі вправи займають центральне місце в системі тренувань вихованців і охоплюють коло засобів, що включають елементи змагальної діяльності та дії, наближені до них за формою, структурою, а також за характером якостей та діяльності функціональних систем організму, що проявляються у змагальній діяльності. Змагальні вправи передбачають виконання комплексу рухових дій, що є предметом спортивної спеціалізації, відповідно до існуючих правил змагань.

Змагальні вправи характеризуються рядом особливостей:

- під час їх виконання досягаються високі результати;
- визначається граничний рівень адаптаційних можливостей вихованця, якого він спроможний набути в результаті застосування загально-підготовчих, допоміжних та спеціально-підготовчих вправ;
- змагальні вправи можна розглядати як найбільш зручні та об'єктивні наочні моделі резервних можливостей вихованця.

Засоби спортивних тренувань розподіляються також за напрямком впливу. Можна виділити засоби, переважно пов'язані з удосконаленням різних сторін підготовленості - технічної, тактичної та ін., а також спрямовані на розвиток різноманітних рухових якостей, підвищення функціональних можливостей окремих органів та систем організму.

У процесі роботи керівника гуртка використовуються вербальні, наочні та практичні методи навчання.

До вербальних методів відносяться: розповіді, пояснення, лекції, бесіди. Вони найчастіше використовуються в лаконічному вигляді у сполученні із спеціальною термінологією та наочними засобами.

До наочних методів належать наступні покази окремих вправ і технічних елементів, перегляд навчальних кінофільмів, відеозапис тренувань і спортивних змагань.

Практичні методи тренування: рівномірний, перемінний, повторний,

інтервальний, змагальний, метод сполучених дій і колового тренування та ігровий метод. Спортивні змагання - це не тільки можливість виявлення кращих вихованців, але й засіб контролю за рівнем підготовки дітей та підлітків, підвищення їх тренуваності та вдосконалення спортивної майстерності. Залежно від мети та завдань змагання поділяються на контрольні, відбіркові, основні та головні.

Істотне значення у системі спортивної підготовки мають також поза тренувальні та поза змагальні чинники. Використання цих чинників дозволяє вагомо покращити підготовку вихованців.

Контроль фізичної та технічної підготовленості.

Контроль є складовою системи підготовки вихованців, здійснюється не рідше 2-х разів протягом року. Його мета - оптимізація процесу підготовки, яка реалізується шляхом вирішення різних завдань. З поміж основних - комплексне медичне обстеження та контроль підготовленості вихованців (Додаток №1).

Підставою для переведення вихованців з одного рівня на наступний є виконання нормативів та рівень готовності до змагальної діяльності.

Початковий рівень, перший рік навчання (6-8 років)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	1	1	2
2.	Технічна підготовка	4	42	46
3.	Формальні вправи	8	50	58
4.	Фізична підготовка	8	56	64
5.	Теоретична підготовка	4	-	4
6.	Психологічна підготовка	6	34	40
7.	Підсумок	1	1	2
	Разом	-	-	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год.)

Теоретична частина. Знайомство з гуртком, правила внутрішнього розпорядку, інструктаж з БЖ, ПБ, ПДР. Мета та завдання роботи гуртка у навчальному році.

Практична частина. Тестові вправи (на швидкість, на координацію, на витривалість).

2. Технічна підготовка (46 год.)

Теоретична частина. Положення тіла (бойові позиції). Введення поняття обману (за допомогою відволікаючих і незакінчених ударів).

Практична частина. Відпрацювання положення тіла, стійкі, удари та блоки.

3. Формальні вправи (58 год.)

Теоретична частина. Поняття поєдинку, послідовності проведення поєдинку, техніки ударів та блоків, базової стойки та ударів.

Практична частина. Демонстрація поєдинку з умовним суперником. Відпрацювання послідовності та техніки ударів і блоків. Відпрацювання базової стойки та пересування

4. Фізична підготовка (64 год.)

Теоретична частина. Поняття швидкості, дихання, координації.

Практична частина. Виконання комплексних вправ. Рухливі ігри. Вправи на швидкість та витривалість. Силові вправи. Вправи на регуляцію та відновлення дихання. Гімнастичні вправи.

5. Теоретична підготовка (4 год.)

Теоретична частина. Поняття про таеквон-До як вид спорту. Поняття про куп. Поняття про туль. Екіпіровка спортсмена (пояси, кольори). Поняття про дан. Корейська термінологія.

6. Психологічна підготовка (40 год.)

Теоретична частина. Поняття про мотивацію. Формування стійкої мотивації до занять спортом. Долучення дітей до здорового способу життя. Профілактика шкідливих звичок та проявів асоціальної поведінки.

Практична частина. Рухливі ігри. Формування навичок командної роботи. Фізичні та психологічні вправи, спрямовані на формування:

- морально-вольових якостей;
- рішучості і сміливості (схильності до розумного ризику у поєднанні зі своєчасністю і обдуманістю рішень);
- наполегливості і завзятості (здібності до мобілізації функціональних резервів, активності в досягненні цілей і подоланні перешкод);
- витримки і самовладання (ясності розуму, здатності управляти думками і діями в умовах емоційного збудження);
- самостійності і ініціативності.

7. Підсумок (2 год.)

Теоретична частина. Підведення підсумків навчального року. Нагородження кращих вихованців. Завдання на період літніх канікул.

Практична частина. Складання нормативів. Змагання.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- основні принципи та філософію таеквон-До;
- основні терміни та термінологію, пов'язану з таеквон-До;
- основи історії та розвитку таеквон-До як виду бойового мистецтва;
- основні рухи, позиції та блоки, що використовуються в техніках таеквон-До.

Вихованці мають вміти:

- виконувати базові техніки ударів та блоків з точністю та правильною координацією;
- виконувати базові позиції та рухи, зберігаючи гарну поставу;
- проводити прості парні та непарні технічні комбінації;
- виконувати початкові форми та комбінувати їх елементи;
- взаємодіяти з іншими вихованцями на практиці під час тренувань.

Вихованці мають набути досвід:

- практикувати регулярні фізичні тренування для поліпшення сили, гнучкості та витривалості;
- участі у внутрішніх і зовнішніх змаганнях для застосування набутих навичок у реальних умовах;
- дотримання правил безпеки під час проведення тренувань та виконання спортивних вправ;
- працювати над розвитком самодисципліни, впевненості та психологічної витривалості через вправи та спеціальні завдання.

Початковий рівень, другий рік навчання (7-9 років)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	1	1	2
2.	Техніко-тактична підготовка	2	22	24
3.	Формальні вправи	2	22	24
4.	Спаринг	2	22	24
5.	Техніка ударів ногами, руками	2	20	22
6.	Тактична підготовка	2	20	22
7.	Спеціальна техніка	2	20	22
8.	Силове розбивання	2	20	22
9.	Формальний вільний спаринг	2	20	22
10.	Фізична підготовка	2	22	24
11.	Психологічна підготовка	2	4	6
12.	Підсумок	1	1	2
	Разом	22	194	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступ (2 год.)

Теоретична частина. Огляд попереднього року навчання та його досягнень. Мета та завдання роботи гуртка в новому навчальному році. Інструктаж з БЖ, ПБ, ПДР.

Практична частина. Оцінка рівня фізичної підготовки вихованців. Тестові вправи та завдання.

2. Техніко-тактична підготовка (24 год.)

Теоретична частина. Огляд та поглиблення основних технічних навичок. Вивчення нових ударів та блоків.

Практична частина. Тренування на вдосконалення технічних комбінацій. Виконання різних видів контрольних ударів.

3. Формальні вправи (24 год.)

Теоретична частина. Вивчення нових технічних форм та їхніх послідовностей. Розуміння значення терміну «туль» у вдосконаленні техніки.

Практична частина. Виконання формальних вправ на високому рівні. Робота над виразністю та точністю виконання рухів.

4. Спаринг (24 год.)

Теоретична частина. Правила спарингу: дотримання дистанції, зон враження, обмеження силових ударів тощо. Цілі спарингу: розвиток бойових навичок, адаптація до ситуацій бою та вдосконалення стратегії. Види спарингу: вільний спаринг, технічний спаринг, контрольований спаринг тощо. Робота з партнером: дотримання безпеки, взаєморозуміння та вислуховування інших. Реакція та адаптація.

Практична частина. Легкий контакт спаринг. Вільний спаринг. Технічний спаринг: удари лише ногою або рукою, або певний тип блоків. Контрольований спаринг: з обмеженими атаками та силовими удари. Спаринг у різних ситуаціях: близька дистанція, дальня дистанція, спаринг з різними

партнерами.

5. Техніка ударів ногами, руками (22 год.)

Теоретична частина. Типи ударів: джебів, бакатчагі, апчагі, чагі та інші. Позиція тіла. Рухи рук і ніг. Зони враження. Дихання та релаксація.

Практична частина. Технічні демонстрації. Технічні дрілли. Заняття з мішком. Спаринг технікою. Комбінації: послідовність різних типів ударів.

6. Тактична підготовка (22 год.)

Теоретична частина. Аналіз суперника. Стратегія бою. Тактика атак. Тактика захисту. Робота на різних дистанціях. Адаптація під час бою. Психологічна підготовка. Симуляція бою. Аналіз відеозаписів.

Практична частина. Робота зі стратегіями. Тактичні ігри. Фокус на контратаках. Спаринг з різними стилями суперників. Вправи на зміну дистанції. Робота з психологічною стійкістю.

7. Спеціальна техніка (22 год.)

Теоретична частина. Вивчення технічних елементів: різновиди ударів, блоків, захистів, кіків, унікальні рухи тощо. Анатомія рухів. Фізичні принципи: важільний ефект, закони руху тіла тощо. Стратегія та тактика.

Практична частина. Технічні демонстрації. Дрілли та вправи: тренування реакцій, точності, швидкості та сили у виконанні рухів. Спаринг технікою. Заняття на різних дистанціях: близькій, середній та дальній. Спеціалізовані тренування: складні комбінації ударів, робота зі зближеннями тощо.

8. Силове розбивання (22 год.)

Практична частина. Вивчення принципів: правильний вибір удару, налаштування ментального стану, правильна техніка виконання тощо. Техніка удару: удар ногою, рукою або іншими частинами тіла, залежно від вибраного виду розбивання. Види розбивання: розбивання дошками, цеглинами, камінням тощо. Підготовка до розбивання: налаштування позиції тіла, правильне дихання

та концентрацію. Безпека: правильний підхід до розбивання, використання захисту та зберігання наміченої траєкторії руху.

Практична частина. Технічні демонстрації. Збір матеріалів: дошки або цегли. Поступове підвищення складності. Корекція техніки. Ментальна підготовка: контроль своїх емоцій та психологічна підготовка до розбивання. Підвищення сили: зміцнення м'язів та підвищення фізичної сили. Поступовість. Симуляція змагань. Аналіз та вдосконалення.

9. Формальний вільний спаринг (22 год.)

Теоретична частина. Правила і обмеження: стосовно силових ударів, зон враження, правил взаємодії та позицій. Ментальна підготовка: підготовка розуму до спарингу, розвиток внутрішньої впевненості та контролю емоцій. Тактика та стратегія: вибір оптимальних моментів для атак та контратак тощо. Аналіз і взаємодія: аналіз власного виконання та спостереження за партнером.

Практична частина. Технічні дрілли. Партнерські вправи. Формальний вільний спаринг: контрольовані атаки та захисти для взаємодії з партнером. Аналіз виконання: сильні сторони, можливі помилки та можливості для вдосконалення. Зміна партнерів.

10. Фізична підготовка (24 год.)

Теоретична частина. Фізіологія тренувань: робота м'язів, серцево-судинної системи тощо під час фізичних навантажень. Поняття про силу, витривалість та гнучкість. Розминка та розтяжка. Принципи тренувань з ваговими навантаженнями: вправи для зміцнення м'язів та підвищення загальної сили.

Практична частина. Кардіотренування: фізичні вправи, що покращують кардіоваскулярну витривалість, такі як біг, стрибки, підйоми сходів тощо. Силові тренування: використання вагових навантажень, вправи на зміцнення м'язів ніг, рук та інших частин тіла. Гнучкість та розтяжка: йога, пілатес, статичні та динамічні розтяжки. Функціональний тренінг: вправи, на розвиток функціональної сили, координації та стабільності тіла. Тренування на реакцію

та координацію.

11. Психологічна підготовка (6 год.)

Теоретична частина. Психологія тренувань: основні принципи психології тренувань, включаючи мотивацію, концентрацію, психологічний стан та вплив емоцій на виконання. Ментальна міцність: методи зміцнення психічного стану. Концентрація і увага. Емоційний контроль: вивчення технік контролю над емоціями, які допомагають уникати негативних впливів стресу та емоцій на результати тренувань та змагань.

Практична частина. Медитація та релаксація: навчання методам медитації та релаксації для зниження стресу, покращення концентрації та підвищення внутрішнього спокою. Позитивне мислення: практика збудження позитивних думок та внутрішнього оптимізму. Імідж успіху: створення позитивного образу успіху та використання його як джерела мотивації. Зворотній зв'язок та самоаналіз: значення аналізу свого виконання та використання зворотного зв'язку для вдосконалення результатів. Емоційний контроль в стресових ситуаціях: практичне відпрацювання методів контролю над емоціями в стресових ситуаціях, таких як змагання або важкі тренування.

12. Підсумок (2 год.)

Теоретична частина. Підведення підсумків навчального року. Нагородження кращих вихованців. Завдання на період літніх канікул.

Практична частина. Складання нормативів. Змагання.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- розширену історію та розвиток таеквон-До, включаючи важливі постаті та події;
- глибше розуміння філософії таеквон-До та її застосування у повсякденному житті;
- розширену термінологію та поняття, пов'язані з технікою, стратегією та формами;
- основи анатомії та фізіології, які впливають на виконання технік та рухів.

Вихованці мають вміти:

- виконувати складніші техніки ударів, блоків, захоплень та ударів ногами з високою точністю та координацією;
- проводити більш складні технічні комбінації та включати їх у бойові ситуації;
- виконувати серії форм зі збільшеною кількістю рухів та складності;
- розвивати більш глибокі навички в спарингу та самозахисті.

Вихованці мають набутти досвід:

- удосконалити фізичну підготовку, включаючи силові, гнучкісні та кардіоваскулярні аспекти;
- брати участь у регулярних спарингах та технічних вправах для розвитку стратегічного мислення та реакцій;
- вдосконалити навички в управлінні диханням та зосередженні під час виконання технік;
- брати участь у змаганнях на рівні гуртка чи змаганнях міського та обласного рівнів для перевірки своїх навичок у реальних умовах.

Основний рівень, перший рік навчання (8-10 років)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	1	1	2
2.	Техніко-тактична підготовка	2	22	24
3.	Формальні вправи	2	22	24
4.	Спаринг	2	22	24
5.	Техніка ударів ногами, руками	2	20	22
6.	Тактична підготовка	2	20	22
7.	Спеціальна техніка	2	20	22
8.	Силове розбивання	2	20	22
9.	Формальний вільний спаринг	2	20	22
10.	Фізична підготовка	2	22	24
11.	Психологічна підготовка	2	4	6
12.	Підсумок	1	1	2
	Разом	22	194	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретична частина. Огляд попереднього року навчання та його досягнень. Мета та завдання роботи гуртка в новому навчальному році. Інструктаж з БЖ, ПБ, ПДР.

Практична частина. Оцінка рівня фізичної підготовки вихованців. Тестові вправи та завдання.

2. Техніко-тактична підготовка (24 год.)

Теоретична частина. Огляд та поглиблення основних технічних навичок. Вивчення нових ударів та блоків.

Практична частина. Тренування на вдосконалення технічних комбінацій. Виконання різних видів контрольних ударів.

3. Формальні вправи (24 год.)

Теоретична частина. Вивчення нових технічних форм та їхніх послідовностей. Розуміння значення терміну «туль» у вдосконаленні техніки.

Практична частина. Виконання формальних вправ на високому рівні. Робота над виразністю та точністю виконання рухів.

4. Спаринг (24 год.)

Теоретична частина. Правила спарингу: дотримання дистанції, зон враження, обмеження силових ударів тощо. Цілі спарингу: розвиток бойових навичок, адаптація до ситуацій бою та вдосконалення стратегії. Види спарингу: вільний спаринг, технічний спаринг, контрольований спаринг тощо. Робота з партнером: дотримання безпеки, взаєморозуміння та вислуховування інших. Реакція та адаптація.

Практична частина. Легкий контакт спаринг. Вільний спаринг. Технічний спаринг: удари лише ногою або рукою, або певний тип блоків. Контрольований спаринг: з обмеженими атаками та силовими удари. Спаринг у різних ситуаціях: близька дистанція, дальня дистанція, спаринг з різними партнерами.

5. Техніка ударів ногами, руками (22 год.)

Теоретична частина. Типи ударів: джебів, бакатчагі, апчагі, чагі та інші. Позиція тіла. Рухи рук і ніг. Зони враження. Дихання та релаксація.

Практична частина. Технічні демонстрації. Технічні дрілли. Заняття з мішком. Спаринг технікою. Комбінації: послідовність різних типів ударів.

6. Тактична підготовка (22 год.)

Теоретична частина. Аналіз суперника. Стратегія бою. Тактика атак. Тактика захисту. Робота на різних дистанціях. Адаптація під час бою. Психологічна підготовка. Симуляція бою. Аналіз відеозаписів.

Практична частина. Робота зі стратегіями. Тактичні ігри. Фокус на контратаках. Спаринг з різними стилями суперників. Вправи на зміну дистанції. Робота з психологічною стійкістю.

7. Спеціальна техніка (22 год.)

Теоретична частина. Вивчення технічних елементів: різновиди ударів, блоків, захистів, кіків, унікальні рухи тощо. Анатомія рухів. Фізичні принципи: важільний ефект, закони руху тіла тощо. Стратегія та тактика.

Практична частина. Технічні демонстрації. Дрілли та вправи: тренування реакцій, точності, швидкості та сили у виконанні рухів. Спаринг технікою. Заняття на різних дистанціях: близькій, середній та дальній. Спеціалізовані тренування: складні комбінації ударів, робота зі зближеннями тощо.

8. Силове розбивання (22 год.)

Практична частина. Вивчення принципів: правильний вибір удару, налаштування ментального стану, правильна техніка виконання тощо. Техніка удару: удар ногою, рукою або іншими частинами тіла, залежно від вибраного виду розбивання. Види розбивання: розбивання дошками, цеглинами, камінням тощо. Підготовка до розбивання: налаштування позиції тіла, правильне дихання та концентрацію. Безпека: правильний підхід до розбивання, використання

захисту та зберігання наміченої траєкторії руху.

Практична частина. Технічні демонстрації. Збір матеріалів: дошки або цегли. Поступове підвищення складності. Корекція техніки. Ментальна підготовка: контроль своїх емоцій та психологічна підготовка до розбивання. Підвищення сили: зміцнення м'язів та підвищення фізичної сили. Поступовість. Симуляція змагань. Аналіз та вдосконалення.

9. Формальний вільний спаринг (22 год.)

Теоретична частина. Правила і обмеження: стосовно силових ударів, зон враження, правил взаємодії та позицій. Ментальна підготовка: підготовка розуму до спарингу, розвиток внутрішньої впевненості та контролю емоцій. Тактика та стратегія: вибір оптимальних моментів для атак та контратак тощо. Аналіз і взаємодія: аналіз власного виконання та спостереження за партнером.

Практична частина. Технічні дрілли. Партнерські вправи. Формальний вільний спаринг: контрольовані атаки та захисти для взаємодії з партнером. Аналіз виконання: сильні сторони, можливі помилки та можливості для вдосконалення. Зміна партнерів.

10. Фізична підготовка (24 год.)

Теоретична частина. Фізіологія тренувань: робота м'язів, серцево-судинної системи тощо під час фізичних навантажень. Поняття про силу, витривалість та гнучкість. Розминка та розтяжка. Принципи тренувань з ваговими навантаженнями: вправи для зміцнення м'язів та підвищення загальної сили.

Практична частина. Кардіотренування: фізичні вправи, що покращують кардіоваскулярну витривалість, такі як біг, стрибки, підйоми сходів тощо. Силові тренування: використання вагових навантажень, вправи на зміцнення м'язів ніг, рук та інших частин тіла. Гнучкість та розтяжка: йога, пілатес, статичні та динамічні розтяжки. Функціональний тренінг: вправи, на розвиток функціональної сили, координації та стабільності тіла. Тренування на реакцію та координацію.

11. Психологічна підготовка (6 год.)

Теоретична частина. Психологія тренувань: основні принципи психології тренувань, включаючи мотивацію, концентрацію, психологічний стан та вплив емоцій на виконання. Ментальна міцність: методи зміцнення психічного стану. Концентрація і увага. Емоційний контроль: вивчення технік контролю над емоціями, які допомагають уникати негативних впливів стресу та емоцій на результати тренувань та змагань.

Практична частина. Медитація та релаксація: навчання методам медитації та релаксації для зниження стресу, покращення концентрації та підвищення внутрішнього спокою. Позитивне мислення: практика збудження позитивних думок та внутрішнього оптимізму. Імідж успіху: створення позитивного образу успіху та використання його як джерела мотивації. Зворотній зв'язок та самоаналіз: значення аналізу свого виконання та використання зворотного зв'язку для вдосконалення результатів. Емоційний контроль в стресових ситуаціях: практичне відпрацювання методів контролю над емоціями в стресових ситуаціях, таких як змагання або важкі тренування.

12. Підсумок (2 год.)

Теоретична частина. Підведення підсумків навчального року. Нагородження кращих вихованців. Завдання на період літніх канікул.

Практична частина. Складання нормативів. Змагання.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- детальну історію та розвиток таеквон-До, включаючи різні школи та стилі;
- продовжену філософію та глибше розуміння духовних аспектів таеквон-До;
- систему рейтингів та поясів, а також вимоги для переведення на вищий рівень;
- продовжену термінологію та більше понять про стратегію та тактику в бою.

Вихованці мають вміти:

- виконувати високо складні техніки та комбінації з досконалою координацією та виразністю;
- демонструвати вміння в техніках захисту від різних видів атак;
- виконувати продовжені та складні форми з глибшим розумінням їх структури та сенсу;
- використовувати більш розширені техніки самозахисту та контролю супротивника.

Вихованці мають набути досвід:

- вдосконалити фізичну підготовку до рівня, що відповідає вимогам високого рівня таеквон-До;
- взяти участь у багатьох видів спарингу, включаючи технічний, семі контактний та повний контакт;
- розширити досвід участі в змаганнях на різних рівнях та здобути навички в управлінні стресом та конкурентною атмосферою;
- поглибити розуміння психологічних аспектів бою та вміння використовувати психологічний фактор під час змагань та реальних ситуацій;
- розвинути вміння працювати як інструктори або помічники для

новачків, допомагаючи їм освоювати основи таеквон-До;

- поглибити здатність до аналізу власних помилок та до самокритики для постійного вдосконалення.

Цей етап є кроком у напрямку досягнення більшої майстерності та вдосконалення навичок. Завдання вихованців - глибоко розуміти не лише технічні аспекти, а й духовні та філософські аспекти таеквон-До.

Основний рівень, другий рік навчання (9-11 років)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	1	1	2
2.	Техніко-тактична підготовка	2	22	24
3.	Формальні вправи	2	22	24
4.	Спаринг	2	22	24
5.	Техніка ударів ногами, руками	2	20	22
6.	Тактична підготовка	2	20	22
7.	Спеціальна техніка	2	20	22
8.	Силове розбивання	2	20	22
9.	Формальний вільний спаринг	2	20	22
10.	Фізична підготовка	2	22	24
11.	Психологічна підготовка	2	4	6
12.	Підсумок	1	1	2
	Разом	22	194	216

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретична частина. Огляд попереднього року навчання та його досягнень. Мета та завдання роботи гуртка в новому навчальному році. Інструктаж з БЖ, ПБ, ПДР.

Практична частина. Оцінка рівня фізичної підготовки вихованців. Тестові вправи та завдання

2. Техніко-тактична підготовка (24 год.)

Теоретична частина. Огляд та поглиблення основних технічних навичок. Вивчення нових ударів та блоків.

Практична частина. Тренування на вдосконалення технічних комбінацій. Виконання різних видів контрольних ударів.

3. Формальні вправи (24 год.).

Теоретична частина. Вивчення нових технічних форм та їхніх послідовностей. Розуміння значення терміну «туль» у вдосконаленні техніки.

Практична частина. Виконання формальних вправ на високому рівні. Робота над виразністю та точністю виконання рухів.

4. Спаринг (24 год.)

Теоретична частина. Правила спарингу: дотримання дистанції, зон враження, обмеження силових ударів тощо. Цілі спарингу: розвиток бойових навичок, адаптація до ситуацій бою та вдосконалення стратегії. Види спарингу: вільний спаринг, технічний спаринг, контрольований спаринг тощо. Робота з партнером: дотримання безпеки, взаєморозуміння та вислуховування інших. Реакція та адаптація.

Практична частина. Легкий контакт спаринг. Вільний спаринг. Технічний спаринг: удари лише ногою або рукою, або певний тип блоків. Контрольований спаринг: з обмеженими атаками та силовими удари. Спаринг у різних ситуаціях: близька дистанція, дальня дистанція, спаринг з різними

партнерами.

5. Техніка ударів ногами, руками (22 год.)

Теоретична частина. Типи ударів: джебів, бакатчагі, апчагі, чагі та інші. Позиція тіла. Рухи рук і ніг. Зони враження. Дихання та релаксація.

Практична частина. Технічні демонстрації. Технічні дрілли. Заняття з мішком. Спаринг технікою. Комбінації: послідовність різних типів ударів.

6. Тактична підготовка (22 год.)

Теоретична частина. Аналіз суперника. Стратегія бою. Тактика атак. Тактика захисту. Робота на різних дистанціях. Адаптація під час бою. Психологічна підготовка. Симуляція бою. Аналіз відеозаписів.

Практична частина. Робота зі стратегіями. Тактичні ігри. Фокус на контратаках. Спаринг з різними стилями суперників. Вправи на зміну дистанції. Робота з психологічною стійкістю.

7. Спеціальна техніка (22 год.)

Теоретична частина. Вивчення технічних елементів: різновиди ударів, блоків, захистів, кіків, унікальні рухи тощо. Анатомія рухів. Фізичні принципи: важільний ефект, закони руху тіла тощо. Стратегія та тактика.

Практична частина. Технічні демонстрації. Дрілли та вправи: тренування реакцій, точності, швидкості та сили у виконанні рухів. Спаринг технікою. Заняття на різних дистанціях: близькій, середній та дальній. Спеціалізовані тренування: складні комбінації ударів, робота зі зближеннями тощо.

8. Силове розбивання (22 год.)

Практична частина. Вивчення принципів: правильний вибір удару, налаштування ментального стану, правильна техніка виконання тощо. Техніка удару: удар ногою, рукою або іншими частинами тіла, залежно від вибраного виду розбивання. Види розбивання: розбивання дошками, цеглинами, камінням тощо. Підготовка до розбивання: налаштування позиції тіла, правильне дихання

та концентрацію. Безпека: правильний підхід до розбивання, використання захисту та зберігання наміченої траєкторії руху.

Практична частина. Технічні демонстрації. Збір матеріалів: дошки або цегли. Поступове підвищення складності. Корекція техніки. Ментальна підготовка: контроль своїх емоцій та психологічна підготовка до розбивання. Підвищення сили: зміцнення м'язів та підвищення фізичної сили. Поступовість. Симуляція змагань. Аналіз та вдосконалення.

9. Формальний вільний спаринг (22 год.)

Теоретична частина. Правила і обмеження: стосовно силових ударів, зон враження, правил взаємодії та позицій. Ментальна підготовка: підготовка розуму до спарингу, розвиток внутрішньої впевненості та контролю емоцій. Тактика та стратегія: вибір оптимальних моментів для атак та контратак тощо. Аналіз і взаємодія: аналіз власного виконання та спостереження за партнером.

Практична частина. Технічні дріллі. Партнерські вправи. Формальний вільний спаринг: контрольовані атаки та захисти для взаємодії з партнером. Аналіз виконання: сильні сторони, можливі помилки та можливості для вдосконалення. Зміна партнерів.

10. Фізична підготовка (24 год.)

Теоретична частина. Фізіологія тренувань: робота м'язів, серцево-судинної системи тощо під час фізичних навантажень. Поняття про силу, витривалість та гнучкість. Розминка та розтяжка. Принципи тренувань з ваговими навантаженнями: вправи для зміцнення м'язів та підвищення загальної сили.

Практична частина. Кардіотренування: фізичні вправи, що покращують кардіоваскулярну витривалість, такі як біг, стрибки, підйоми сходів тощо. Силові тренування: використання вагових навантажень, вправи на зміцнення м'язів ніг, рук та інших частин тіла. Гнучкість та розтяжка: йога, пілатес, статичні та динамічні розтяжки. Функціональний тренінг: вправи, на розвиток функціональної сили, координації та стабільності тіла. Тренування на реакцію

та координацію.

11. Психологічна підготовка (6 год.)

Теоретична частина. Психологія тренувань: основні принципи психології тренувань, включаючи мотивацію, концентрацію, психологічний стан та вплив емоцій на виконання. Ментальна міцність: методи зміцнення психічного стану. Концентрація і увага. Емоційний контроль: вивчення технік контролю над емоціями, які допомагають уникати негативних впливів стресу та емоцій на результати тренувань та змагань.

Практична частина. Медитація та релаксація: навчання методам медитації та релаксації для зниження стресу, покращення концентрації та підвищення внутрішнього спокою. Позитивне мислення: практика збудження позитивних думок та внутрішнього оптимізму. Імідж успіху: створення позитивного образу успіху та використання його як джерела мотивації. Зворотній зв'язок та самоаналіз: значення аналізу свого виконання та використання зворотного зв'язку для вдосконалення результатів. Емоційний контроль в стресових ситуаціях: практичне відпрацювання методів контролю над емоціями в стресових ситуаціях, таких як змагання або важкі тренування.

12. Підсумок (2 год.)

Теоретична частина. Підведення підсумків навчального року. Нагородження кращих вихованців. Завдання на період літніх канікул.

Практична частина. Складання нормативів. Змагання.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- глибше розуміння філософії та психології таеквон-До та її застосування в різних аспектах життя;
- детальну історію розвитку таеквон-До, включаючи важливі події, розвиток шкіл та вплив на сучасне бойове мистецтво;
- спеціалізовані аспекти техніки, такі як використання зброї (якщо така є в певних школах та стилях) та вивчення більш складних атак.

Вихованці мають вміти:

- виконувати високо вдосконалені техніки з максимальною точністю, силою та ефективністю;
- розробляти власні технічні комбінації та використовувати їх в різних бойових сценаріях;
- впроваджувати розширені принципи самозахисту та контролю над ситуацією в реальних обставинах;
- проводити тренування в групі та індивідуально, допомагаючи іншим вихованцям у покращенні навичок.

Вихованці мають набути досвід:

- вдосконалювати фізичну та психологічну підготовку до рівня, що відповідає вимогам високого рівня таеквон-До;
- брати участь у складних та високорівневих змаганнях, включаючи національні та міжнародні змагання;
- ділитися досвідом та знаннями з іншими вихованцями та навіть вести тренування чи семінари для початківців;
- проявляти високий рівень лідерства та вміння мотивувати інших до досягнення високих результатів.

На цьому етапі вихованці досягли певного рівня майстерності та глибокого розуміння принципів таеквон-До. Четвертий рік спрямований на вдосконалення

технічної майстерності, розвиток внутрішніх аспектів та підготовку до більш високих викликів, таких як викладання іншим та спортивні змагання.

Основний рівень, третій рік навчання (10-12 років)

НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№	Тема	Кількість годин		
		теоретичних	практичних	усього
1.	Вступ	2	-	2
2.	Техніко-тактична підготовка	6	28	34
3.	Формальні вправи.	14	34	48
4.	Спаринг.	14	34	48
5.	Техніка ударів ногами, руками	8	24	32
6.	Тактична підготовці	8	18	26
7.	Спеціальна техніка.	8	18	26
8.	Силовому розбиванні	8	18	26
9.	Формальний вільний спаринг.	8	18	26
10.	Фізична підготовка	12	34	46
11.	Психологічна підготовка	4	4	8
12.	Підсумок	1	1	2
	Разом	93	231	324

ЗМІСТ ПРОГРАМИ

1. Вступне заняття (2 год.)

Теоретична частина. Огляд попереднього року навчання та його досягнень. Мета та завдання роботи гуртка в новому навчальному році. Інструктаж з БЖ, ПБ, ПДР.

Практична частина. Оцінка рівня фізичної підготовки вихованців. Тестові вправи та завдання

2. Техніко-тактична підготовка (34 год.)

Теоретична частина. Огляд та поглиблення основних технічних навичок. Вивчення нових ударів та блоків.

Практична частина. Тренування на вдосконалення технічних комбінацій. Виконання різних видів контрольних ударів.

3. Формальні вправи (48 год.)

Теоретична частина. Вивчення нових технічних форм та їхніх послідовностей. Розуміння значення терміну «туль» у вдосконаленні техніки.

Практична частина. Виконання формальних вправ на високому рівні. Робота над виразністю та точністю виконання рухів.

4. Спаринг (48 год.)

Теоретична частина. Правила спарингу: дотримання дистанції, зон враження, обмеження силових ударів тощо. Цілі спарингу: розвиток бойових навичок, адаптація до ситуацій бою та вдосконалення стратегії. Види спарингу: вільний спаринг, технічний спаринг, контрольований спаринг тощо. Робота з партнером: дотримання безпеки, взаєморозуміння та вислуховування інших. Реакція та адаптація.

Практична частина. Легкий контакт спаринг. Вільний спаринг. Технічний спаринг: удари лише ногою або рукою, або певний тип блоків. Контрольований спаринг: з обмеженими атаками та силовими удари. Спаринг у різних ситуаціях: близька дистанція, дальня дистанція, спаринг з різними

партнерами.

5. Техніка ударів ногами, руками (32 год.)

Теоретична частина Типи ударів: джеб, бакатчагі, апчагі, чагі та інші. Позиція тіла. Рухи рук і ніг. Зони враження. Дихання та релаксація.

Практична частина. Технічні демонстрації. Технічні дрілли. Заняття з мішком. Спаринг технікою. Комбінації: послідовність різних типів ударів.

6. Тактична підготовка (26 год.)

Теоретична частина. Аналіз суперника. Стратегія бою. Тактика атак. Тактика захисту. Робота на різних дистанціях. Адаптація під час бою. Психологічна підготовка. Симуляція бою. Аналіз відеозаписів.

Практична частина. Робота зі стратегіями. Тактичні ігри. Фокус на контратаках. Спаринг з різними стилями суперників. Вправи на зміну дистанції. Робота з психологічною стійкістю.

7. Спеціальна техніка (26 год.)

Теоретична частина. Вивчення технічних елементів: різновиди ударів, блоків, захистів, кіків, унікальні рухи тощо. Анатомія рухів. Фізичні принципи: важільний ефект, закони руху тіла тощо. Стратегія та тактика.

Практична частина. Технічні демонстрації. Дрілли та вправи: тренування реакцій, точності, швидкості та сили у виконанні рухів. Спаринг технікою. Заняття на різних дистанціях: близькій, середній та дальній. Спеціалізовані тренування: складні комбінації ударів, робота зі зближеннями тощо.

8. Силове розбивання (26 год.)

Практична частина. Вивчення принципів: правильний вибір удару, налаштування ментального стану, правильна техніка виконання тощо. Техніка удару: удар ногою, рукою або іншими частинами тіла, залежно від вибраного виду розбивання. Види розбивання: розбивання дошками, цеглинами, камінням тощо. Підготовка до розбивання: налаштування позиції тіла, правильне дихання

та концентрацію. Безпека: правильний підхід до розбивання, використання захисту та зберігання наміченої траєкторії руху.

Практична частина. Технічні демонстрації. Збір матеріалів: дошки або цегли. Поступове підвищення складності. Корекція техніки. Ментальна підготовка: контроль своїх емоцій та психологічна підготовка до розбивання. Підвищення сили: зміцнення м'язів та підвищення фізичної сили. Поступовість. Симуляція змагань. Аналіз та вдосконалення.

9. Формальний вільний спаринг (26 год.)

Теоретична частина. Правила і обмеження: стосовно силових ударів, зон враження, правил взаємодії та позицій. Ментальна підготовка: підготовка розуму до спарингу, розвиток внутрішньої впевненості та контролю емоцій. Тактика та стратегія: вибір оптимальних моментів для атак та контратак тощо. Аналіз і взаємодія: аналіз власного виконання та спостереження за партнером.

Практична частина. Технічні дріллі. Партнерські вправи. Формальний вільний спаринг: контрольовані атаки та захисти для взаємодії з партнером. Аналіз виконання: сильні сторони, можливі помилки та можливості для вдосконалення. Зміна партнерів.

10. Фізична підготовка (46 год.)

Теоретична частина. Фізіологія тренувань: робота м'язів, серцево-судинної системи тощо під час фізичних навантажень. Поняття про силу, витривалість та гнучкість. Розминка та розтяжка. Принципи тренувань з ваговими навантаженнями: вправи для зміцнення м'язів та підвищення загальної сили.

Практична частина. Кардіотренування: фізичні вправи, що покращують кардіоваскулярну витривалість, такі як біг, стрибки, підйоми сходів тощо. Силові тренування: використання вагових навантажень, вправи на зміцнення м'язів ніг, рук та інших частин тіла. Гнучкість та розтяжка: йога, пілатес, статичні та динамічні розтяжки. Функціональний тренінг: вправи, на розвиток функціональної сили, координації та стабільності тіла. Тренування на реакцію

та координацію.

11. Психологічна підготовка (8 год.)

Теоретична частина. Психологія тренувань: основні принципи психології тренувань, включаючи мотивацію, концентрацію, психологічний стан та вплив емоцій на виконання. Ментальна міцність: методи зміцнення психічного стану. Концентрація і увага. Емоційний контроль: вивчення технік контролю над емоціями, які допомагають уникати негативних впливів стресу та емоцій на результати тренувань та змагань.

Практична частина. Медитація та релаксація: навчання методам медитації та релаксації для зниження стресу, покращення концентрації та підвищення внутрішнього спокою. Позитивне мислення: практика збудження позитивних думок та внутрішнього оптимізму. Імідж успіху: створення позитивного образу успіху та використання його як джерела мотивації. Зворотній зв'язок та самоаналіз: значення аналізу свого виконання та використання зворотного зв'язку для вдосконалення результатів. Емоційний контроль в стресових ситуаціях: практичне відпрацювання методів контролю над емоціями в стресових ситуаціях, таких як змагання або важкі тренування.

12. Підсумок (2 год.)

Теоретична частина. Підведення підсумків навчального року. Нагородження кращих вихованців. Присвоєння спортивних розрядів вихованцям.

Практична частина. Складання нормативів. Змагання.

ПРОГНОЗОВАНИЙ РЕЗУЛЬТАТ

Вихованці мають знати:

- глибше розуміння таеквон-До як бойового мистецтва, фізичного й духовного розвитку;
- важливі аспекти розвитку фізичної сили, гнучкості, витривалості та їх вплив на виконання технік;
- деталізовані відомості про різні техніки вдарів, блоків, захоплень та їх використання;
- подовжене дослідження історії таеквон-До, включаючи діячів та внесок у розвиток.

Вихованці мають вміти:

- виконувати техніки з високим рівнем контролю, технічної точності та ефективності;
- розробляти і виконувати власні варіації технічних комбінацій для адаптації до різних ситуацій;
- проводити глибокий аналіз різних форм та розуміти їх внутрішню логіку та символіку;
- виробляти відмінні навички управління дистанцією, часом та простором під час бою.

Вихованці мають набути досвід:

- перевірити та удосконалити свої навички в різних бойових сценаріях, включаючи справжні бійки та спаринги;
- взяти участь у великих міжнародних змаганнях та здобути досвід виступу на високому рівні;
- розвивати лідерські якості через співпрацю з іншими учасниками гуртка, допомагати молодшим та новачкам;
- підготувати та провести демонстраційні виступи або семінари для інших гуртків та спільноти.

Це останній рік навчання у гуртку, тому ці результати відображають високий рівень підготовки вихованців. Цей рік може бути спрямований на закріплення та вдосконалення всіх попередніх навичок, а також на підготовку до переходу до нових викликів та можливої незалежної практики таеквон-До.

П'ятий рік є завершальним етапом навчання в гуртку таеквон-До і вимагає від вихованців глибокого засвоєння та вдосконалення всіх аспектів, що були розвинуті протягом попередніх років. Цей рік відзначається високим рівнем майстерності, розуміння філософії таеквон-До, а також підготовкою до подальшої практики та можливих викликів у майбутньому.

ОРІЄНТОВНИЙ ПЕРЕЛІК ОБЛІДНАННЯ

- даянг (8x8);
- мішки снарядні, боксерські груші (груші пневматичні);
- педи для роботи ніг;
- тренажерне спортивне обладнання та устаткування для удосконалення силових та швидко – силових якостей;
- штанга;
- гантелі;
- тренажер для тренування: м'язів ніг, рук, шиї, живота, спини;
- бруси, поперечина;
- драбина гімнастична;
- скакалки;
- ваги.

Перелік інвентаря та спортивної форми
(на одного вихованця)

№	Найменування	Термін придатності по групах		
		Початкової підготовки	Попередньої та спеціалізованої базової підготовки	Підготовки до вищих досягнень
1.	Шолом для захисту голови	2 роки	1 рік	1 рік
2.	Жилет для захисту тулуба	2 роки	1 рік	1 рік
3.	Рукавички змагальні	2 роки	1 рік	1 рік
4.	Добок	2 роки	1 рік	1 рік
5.	Накладки для захисту гомілки	2 роки	1 рік	1 рік
6.	Тренувальний костюм	2 роки	1 рік	1 рік
7.	Бандаж для захисту паху	2 роки	1 рік	1 рік
8.	Капа для захисту зубів	2 роки	1 рік	1 рік

ЛІТЕРАТУРА

1. Келлер В.С. із співавт. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. - Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1992. - 269 с.
2. Кім Бок Ман «Таеквон-До: техніка та вправи». <https://taekwon-do.com.ua/historyt.html> <http://kyong-ki.com.ua/tuls-taekwon-do>
3. Кім У Чон «Таеквон-До: розвиток особистості через бойове мистецтво». <https://taekwon-do.com.ua/historyt.html> <http://kyong-ki.com.ua/tuls-taekwon-do>
4. Лі Вонг Кім «Таеквон-До для початківців» автора - це практичний посібник для початківців, який розглядає основи цього виду бойового мистецтва. <https://taekwon-do.com.ua/historyt.html> <http://kyong-ki.com.ua/tuls-taekwon-do>
5. Пак Мун Сон «Таеквон-До та його педагогіка». <https://taekwon-do.com.ua/historyt.html> <http://kyong-ki.com.ua/tuls-taekwon-do>
6. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навчальний посібник. - Миколаїв: УДМТУ, 2001.-360 с.,іл. і вкладиш.
7. Таеквон-До: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Міністерство молоді та спорту України, 2021. - 98 с.
8. «Таеквон-До: турніри та змагання» - матеріали та правила для організації та проведення турнірів та змагань у гуртку. <https://taekwon-do.com.ua/historyt.html> <http://kyong-ki.com.ua/tuls-taekwon-do>
9. Чхон Гон Сок «Таеквон-До: фізична підготовка та тренування». <https://taekwon-do.com.ua/historyt.html> <http://kyong-ki.com.ua/tuls-taekwon-do>
10. Чхон Хон Гі та Ген Чхон Ін Мок «Таеквон-До: історія та філософія». <https://taekwon-do.com.ua/historyt.html> <http://kyong-ki.com.ua/tuls-taekwon-do>

КОНТРОЛЬ РІВНЯ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ТАЕКВОНДИСТІВ

№	Тест	Методичні вказівки
Фізична підготовленість		
Швидкісні здібності		
1.	Біг 30 м, с	З високого старту
2.	Удари ногами 10с, кількість разів	Стандартні комбінації під час пересування
3.	П'ять різних комбінацій	Темп максимальний
Силіві якості		
1.	Стрибок у довжину, см	3 місця
2.	Стрибок угору, см	3 місця (у стінки 3 градацією висоти)
3.	Утримання ніг у положенні кута 90°	В висі на поперечці (кільцях, гімнастичній стінці)
4.	Підтягування на поперечці (кільцях), кількість разів	До рівня підборіддя
5.	Віджимання від підлоги	
6.	Кистьова динамометрія, кг	Максимальне зусилля лівої та правої рук
Витривалість		
1.	Біг 1000 м, хв./с	На стадіоні
2.	Удари ногами під час пересування по «педах» 1,5—2 хв., к-сть разів	Тренер визначає стандартну комбінацію
3.	Удари руками по боксерському мішку (груша) 2 хв., к-сть разів	Тренер визначає стандартну комбінацію
Гнучкість		
1.	Поперечний та подовжений шпагат	На підлозі
2.	Нахил вперед	Стоячи на гімнастичній лаві

3.	Підйом ноги (п'яти)до голови (за голову)	Сидячи на ринзі, захватом ступні (лівої, правої ноги) руками зсередини
Координаційні здібності		
1.	Комплекс вправ	Загального та допоміжного характеру (0-12), складаються тренером, виконуються разом
2.	Імітація ТТД (комбінацій)	Тренером складаються 2-3 комбінації (стандартні) з 2-3 ТТД
3.	Естафети з елементами ТТД	Тренер використовує в естафетах окрім бігу та стрибків елементи ТТД (імітація)
Технічна підготовка		
1.	Виконання окремих техніко-тактичних прийомів	Стоячи на місці та у пересуванні по рингу
2.	Виконання окремих техніко-тактичних комплексів (2—3 прийоми)	Стоячи на місці та у пересуванні по рингу
3.	«Бій з тінню» вільний та умовний	У пересуванні по рингу (з уявним партнером)