

Составитель Евгений  
Головихин

**Программа  
по ТХЭКВОНДО  
ВТФ ПУМСЕ  
(новый ФГОС)**

**Евгений Головихин**

**Программа по тхэквондо**

**ВТФ ПУМСЕ (новый ФГОС)**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39468204](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39468204)*

*ISBN 9785449391698*

**Аннотация**

Программа по ПУМСЕ позволяет заниматься с детьми тхэквондо ВТФ с 6.5 лет. Что позволяет на ранних стадиях отобрать перспективных спортсменов.

# Содержание

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
ОГЛАВЛЕНИЕ	6
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	7
ПХУМСЕ (ROOMSE)	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# **Программа по ТХЭКВОНДО ВТФ ПУМСЕ (новый ФГОС)**

*Составитель* Евгений Головихин

ISBN 978-5-4493-9169-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Утверждена на тренерском совете  
Протокол № \_\_\_\_\_

**МАУ г. Нижневартовска СШОР**

# **ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ТХЭКВОНДО (ПУМСЕ) ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 6.5 ДО 9 ЛЕТ**

Разработана на основе требований Федерального стандарта спортивной подготовки по тхэквондо (утв. приказом Министерства спорта РФ от 18 февраля 2013 г. №62)

Срок реализации Программы – 2 года

г. Нижневартовск 2018

® Головихин Евгений Васильевич

# ОГЛАВЛЕНИЕ

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Организация работы на этапе начальной подготовки регламентируются следующими нормативными актами:

Приказ Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России) от 12 сентября 2013 г. N 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»

Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (не вступил в силу) общее положение

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 26 июня 2012 г. N 504 г. Москва

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации»

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172—14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 №966 «О лицензировании образовательной деятельности»

Определяются образовательной организацией в соответствии с частью 3 статьи 28, часть 2 статьи 30 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»

Часть 3 статьи 28; часть 2 статьи 30 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

Разрабатываются образовательной организацией в соответствии с приказом Минспорта России от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный №30531)

Приказ Минспорта России  
от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013,



регистрационный №30531); приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (на регистрации в Минюсте России) статья 91 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации», а также пункт 40 статьи 12 Федерального закона от 04.05.2011 №99-ФЗ (ред. от 04.03.2013) «О лицензировании отдельных видов деятельности».

Постановление Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 №966 «О лицензировании образовательной деятельности» по этим программам» (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный №30530)

Часть 5 статьи 75; часть 5 статьи 84

273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Часть 2 статьи 75 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Правила оказания платных образовательных услуг, утвержденные постановлением Правительства Российской Федерации от 15.08.2013

№706.

№1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Зарегистрирован Минюстом России 27 ноября 2013 г. регистрационный №30468)

Проект приказа Минспорта России «Об утверждении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 2014 г.

Программа по тхэквондо, раздел пумсе является авторским продуктом Головихина Евгения Васильевича.

Тхэквондо – корейское боевое искусство, олимпийский вид спорта. Характерная особенность тхэквондо – ноги в поединке используются более активно, чем руки. Сверхзадачей тхэквондо в древности было выбивание всадника из седла. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» – нога, «квон» – кулак (рука), «-до» – искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чхве Хон Хи, «тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников».

Задачи спортивной подготовки решаются в многолетнем этапном процессе. На каждом этапе спортивной подготовки по тхэквондо выделяются основные моменты, на которые направлено воздействие тренировочного процесса.

**На этапе начальной подготовки** спортивная школа решает задачи, направленные на развитие массового спорта: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и на-

выков; освоение основ техники тхэквондо, приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по тхэквондо; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий тхэквондо.

**На тренировочном этапе (этап спортивной специализации):** формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:** повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

Данная программа написана для детей в возрасте от 6,5 лет для организации работы на **этапе начальной подготовки первого и второго года обучения.**

Раздел пумсе позволяет изучать технику тхэквондо на старшем дошкольном возрасте без ущерба для здоровья, который возможен при подготовке в керуги (спарринговой раздел). Соответствие подобранных физических упражне-

ний согласно возрасту позволит привлечь дополнительное количество занимающихся, провести отбор, сформировать социально важные навыки учения, привить мотивацию к активным занятиям тхэквондо.

Образовательная программа является **модифицированной**, по направленности – **физкультурно-оздоровительной**, по уровню освоения – **углубленной**, по способу подачи содержания и организации учебного процесса – **комплексной, вертикально – горизонтальной**.

Тхэквондо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена **актуальность** данной программы.

**Новизна** программы заключается в использовании различных авторских методик и способов обучению тхэквондо на основе опытно-экспериментальной работы.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в тхэквондо.

**Отличительной особенностью** данной программы является личностно – ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

**Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обуче-**

## **ние тхэквондо.**

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

- обучение техническим приемам тхэквондо;
- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение разнообразным комбинациям, а также тренировки в паре;
- обучение правилам поведения на занятиях;
- обучение правилам судейства соревнований;

#### **Воспитательные:**

- воспитание интереса к занятиям по кикбоксингу;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к сопернику;
- воспитание коммуникативных навыков;

#### **Развивающие:**

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо, направляющий в группе;

В основе обучения тхэквондо лежат дидактические **принципы педагогики**: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

**Принцип сознательности и активности** реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

**Принцип всестороннего развития** личности обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования спо-

способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования тхэквондистов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

**Принцип наглядности:** педагог сам показывает отдельные приемы кикбоксинга, пользуется наглядными пособиями (видеофильмы, фотографии, кинограммы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

**Систематичность,** то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

**Принцип постепенности** – переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

**Принцип доступности** основан на простоте изложения

теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

Педагогический процесс основан на четырехступенчатой авторской педагогической технологии. Тренер-авторитарный лидер, тренер-демократический руководитель, тренер-единомышленник, тренер-товарищ.

Аналитическая справка о пумсе (формальные комплексы)



# **ПХУМСЕ (POOMSE)**

Пумсе – это техника передвижений. Входит в состав формальных упражнений и является, по сути, основой базовой техники.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.