

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Грошева Татьяна Александровна
Должность: Руководитель Программы развития
Дата подписания: 29.01.2026 09:57:21
Уникальный программный ключ:
bd65ad74c105796ac0a2ab45d5eb5bd2b80fe6c4

ФГБОУ ВО
«Югорский государственный университет»
Система менеджмента качества
Порядок разработки дополнительных образовательных
программ и программ профессионального обучения

СМК ЮГУ
11 69 2022
Версия № 3

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Югорский государственный университет»**

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель Программы
развития
Грошева Татьяна
Александровна



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Тхэквондо»**

Документ: ДООП
Дата разработки: 22.10.2025

Номер и дата регистрации:
№ 07-12-21 от 11.11.2025
№ от
№ от

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»	СМК ЮГУ П- 69 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения	Версия № 3

Дополнительная общеобразовательная программа «Тхэквондо» (далее - программа) составлена в соответствии с требованиями приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Содержание программы соответствует нормам нормативных актов Российской Федерации.

1. ЦЕЛЬ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Целью реализации программы является формирование устойчивой мотивации и потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом, бережного отношения к собственному здоровью, посредством занятий тхэквондо.

Задачи:

I этап- начальной подготовки (4-7 лет)

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и правильное выполнение упражнений.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка—развитие умений опускаться и дифференцировать разные параметры движений, реакций на движущийся объект и антиципация (определение места падения предмета).
5. Начальная техническая подготовка по видам многоборья - освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов.
6. Начальная босая подготовка—освоение простейших элементов.
7. Начальная подготовка — освоение тактики.
8. Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям тхэквондо, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных боях и детских соревнованиях.

II этап - тренировочный этап - этап спортивной специализации (8-14лет)

1. Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся.
2. Формирование правильной осанки и правильное выполнение упражнений.
3. Углубленная и соразмерная специальная физическая подготовка (благоприятный период для развития ловкости, гибкости, быстроты).
4. Совершенствование специально-двигательной подготовки (координации, реакции на движущийся объект, антиципации).

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»	СМК ЮГУ 11 – 69 – 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения	Версия № 3

5. Начальная функциональная подготовка- освоение средних показателей тренировочных нагрузок.

6. Базовая техническая подготовка- освоение базовых элементов средней и высшей групп трудности, освоение специфических (фундаментальных) групп

7. Базовая подготовка-освоение упражнений на снарядах, группах и лапах.

8. Формирование умения техники атак и защиты.

9. Базовая психологическая подготовка-психологическое образование и спортивная подготовка.

10. Начальная теоретическая и тактическая подготовка.

11. Регулярное участие в детских соревнованиях.

Данная программа является:

- по уровню освоения программ – общеразвивающая;
- по цели обучения – физкультурно-спортивная;
- по форме организации содержания – комплексная;
- по сроку реализации – 3 года;
- по возрасту воспитанников – 4-14 лет (первый год обучения – 4-7 лет, второй год обучения – 8-10 лет, третий год обучения 10 -14 лет);
- по форме организации занятий – групповые;
- по этапам подготовки: спортивно-оздоровительная.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Предметные:

- появляется интерес к занятиям тхэквондо;

Знать:

- простейшие элементы базовых техник

-навыки правильных боевых стойки и перемещений, устойчивости, координации движений;

-правила постановки корпуса;

-о тхэквондо, как о боевом виде искусства;

-правила поведения на занятиях и на спортивных мероприятиях.

Уметь:

-исполнять простейшие элементы базовых техник;

-перемещаться в базовых стойках;

-правильно исполнять базовые удары;

-строить отношения со сверстниками.

Личностные:

-развивается трудолюбие, усидчивость, терпение, аккуратность, культура общения;

-воспитывается позитивное отношение, уважение к окружающим;

- вырабатывается настойчивость и самодисциплина.



Метапредметные:

- развиваются познавательные способности: восприятие, образное и логическое мышление, память, воображение и внимание;
- формируется умение ребенка работать в коллективе.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Всего часов	В том числе			Форма контроля
			лекции	практические занятия	самостоятельная работа / дистанционное обучение	
1	Кратко о тхэквондо	2	2	-	-	Фронтальный опрос
2	Основы личной гигиены, режим дня тхэквондо	2	2	-	-	Опрос
3	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале борьбы	2	2	-	-	Фронтальный опрос
4	Терминология в тхэквондо	2	2	-	-	Опрос
5	Общая физическая подготовка (ОФП)	52	2	50	-	Контрольное тестирование
6	Специальная физическая подготовка (СФП)	64	2	62	-	Контрольные упражнения
7	Технико-тактическая подготовка	10	-	10	-	Контрольные упражнения
8	Участие в соревнованиях	4	-	4	-	Показательные выступления
9	Контрольные нормативы	6	-	6	-	Аттестация
Всего часов		144	12	132		

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Всего часов	В том числе			Форма контроля
			лекции	практические занятия	самостоятельная работа / дистанционное обучение	
1	Кратко о тхэквондо	2	2	-	-	Фронтальный опрос
2	Основы личной гигиены,	2	2	-	-	Опрос



3	режим дня тхэквондо Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале борьбы	2	2	-	-	Фронтальный опрос
4	Терминология в тхэквондо	2	2	-	-	Опрос
5	Общая физическая подготовка (ОФП)	52	2	50	-	Контрольное тестирование
6	Специальная физическая подготовка (СФП)	64	2	62	-	Контрольные упражнения
7	Технико-тактическая подготовка	10	-	10	-	Контрольные упражнения
8	Участие в соревнованиях	4	-	4	-	Показательные выступления
9	Контрольные нормативы	6	-	6	-	Аттестация
Всего часов		144	12	132		

3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Всего, часов	В том числе			Форма контроля
			лекции	практические занятия	самостоятельная работа / дистанционное обучение	
1	Кратко о тхэквондо	2	2	-	-	Фронтальный опрос
2	Основы личной гигиены, режим дня тхэквондо	2	2	-	-	Опрос
3	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале борьбы	2	2	-	-	Фронтальный опрос
4	Терминология в тхэквондо	2	2	-	-	Опрос
5	Общая физическая подготовка (ОФП)	52	2	50	-	Контрольное тестирование
6	Специальная физическая подготовка (СФП)	64	2	62	-	Контрольные упражнения
7	Технико-тактическая подготовка	10	-	10	-	Контрольные упражнения
8	Участие в соревнованиях	4	-	4	-	Показательные выступления
9	Контрольные нормативы	6	-	6	-	Аттестация
Всего часов		144	12	132		



Основная часть

1. Кратко о тхэквондо

Теория. Краткая история тхэквондо.

Контроль. Фронтальный опрос - Знание о возникновении вида спорта «Тхэквондо».

2. Основы личной гигиены, режим дня тхэквондо

Теория. Правила соблюдения санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Режим питания. Распорядок дня.

Контроль. Опрос - Знание использования естественных факторов (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Меры личной, общественной и санитарно-гигиенической профилактики.

3. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале борьбы

Теория. Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.

Контроль. Фронтальный опрос - Знание правил техники безопасности

4. Терминология в тхэквондо

Теория. Ознакомление с профессиональной терминологией тхэквондо.

5. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Значение ОФП в подготовке спортсменов

Практика. Строевая подготовка. Повороты, перестроения, размыкание. Общеразвивающие упражнения, выполняемые на месте и в движении. Подвижные игры, эстафеты, бег поперегонки. Лазания, прыжки. Основы акробатики: кувырки, стойки, перевороты и т.п. Силовые упражнения: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, подъёмы туловища лёжа, приседания, висы на перекладине. Упражнения для увеличения гибкости. Основы спортивных игр. Различные виды бега.

6. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория: Значение СФП в подготовке спортсменов сложнокоординационных видов спорта.

Практика: Страховка и само-страховка. Боевые передвижения. Основы техники базовых упражнений. Стойки, повороты, формирование боевых поверхностей, базовые движения рук, ног.

Контроль: Контрольные упражнения.

7. Техничко-тактическая подготовка

Практика: Подготовка к бою.

8. Участие в соревнованиях

Практика. Согласно плану спортивных мероприятий. Разбор проведенных соревнований. Устранение ошибок.

Контроль: Соревнования.

9. Контрольные нормативы

Контроль: Аттестация.

Предварительный контроль -- тестирование (сентябрь). Текущий контроль (в течении года) Промежуточная аттестация (январь), контрольно-итоговые испытания по общей и специальной физической подготовке (апрель).

3.2. Календарный учебный график

Объем учебной нагрузки: 144 часа

Форма обучения: очная

Режим занятий: 2 раза в неделю, продолжительность занятий 30 мин.



Трудоёмкость ДОН

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Общее количество часов в неделю: 4. Продолжительность учебно-тренировочных занятий - не более 2 академических часов в день. 1 академический час – 30 мин (4-7 лет), 45 минут (8-14 лет). Программа рассчитана на обучение в спортивно оздоровительных группах на протяжении 3 лет и предусматривает 3 уровня реализуемого содержания.

Этап подготовки	Возраст обучающихся	Объём учебно-тренировочной работы (час)	Наполняемость (чел. в группе)	Кол-во недель в году	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (час.)
Спортивно-оздоровительный	4-7	4	10-20	36	144
Спортивно-оздоровительный	8-10	4	10-20	36	144
Спортивно-оздоровительный	10-14	4	10-20	36	144

Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся по программе. Форма занятий групповая. Формирование учебных групп объединения осуществляется на добровольной основе.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям, при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний к занятиям физической культуры, массовым спортом, занятиям спортом на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки.

Форма обучения очная с применением дистанционного и электронного обучения. Минимальное количество обучающихся в группе 10 человек. Максимальное количество 20 человек

Расписание занятий

1 год обучения

Дата	Тема занятий	Преподаватель	Время	Вид занятия	Аудитория	Кол-во часов
Сентябрь	Инструктаж по технике безопасности	Горбунова Д.Д.		Теоретическое	Зал борьбы	2
Сентябрь	Подготовительные упражнения на развитие гибкости	Горбунова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	5
Сентябрь	Технические упражнения	Горбунова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	5
Сентябрь	Диагностика, контрольные нормативы	Горбунова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	4
Октябрь	Упражнения на координацию движений	Горбунова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	5
Октябрь	Упражнения на укрепления мышц спины,	Горбунова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	6



Октябрь	Тактические упражнения	Горбунова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	5
Ноябрь	Упражнения на координацию движений	Горбунова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	5
Ноябрь	Укрепление мышц рук и ног	Горбунова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	6
Ноябрь	Стойки и положения в тхэквондо, Техника атак	Горбунова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	5
Декабрь	Упражнения на защиту и атаку	Горбунова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	4
Декабрь	Упражнения на координацию движений, подвижность во всех суставах	Горбунова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	4
Декабрь	Открытое занятие	Горбунова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	4
Декабрь	Упражнения на укрепление опорно-двигательного аппарата	Горбунова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	4
Январь	Упражнения на снарядах, грушах и лапах	Горбунова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	4
Январь	Упражнения на развитие ловкости	Горбунова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	4
Январь	Сочетание ранее разученных элементов	Горбунова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	4
Январь	Работа с партнерами, схватка	Горбунова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	4
Февраль	Учебно-тренировочный бой	Горбунова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	4
Февраль	Упражнения для развития ловкости	Горбунова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	4
Февраль	Упражнения скоростно-силовой направленности	Горбунова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	4
Февраль	Диагностика,	Горбунова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	4



аль	контрольные нормативы					
Март	Упражнения с доской	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Март	Упражнения с макиварами	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Март	Упражнения с лапами	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Март	Упражнения для мышц ног и рук	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Апре ль	Упражнения на снарядах, группах и лапах	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	6
Апре ль	Формальные упражнения Основные приемы	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	5
Апре ль	Упражнения скоростно- силовой направленности	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	5
Май	Комплексе на координацию движений	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Май	Упражнения для мышц ног	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Май	Упражнения для брюшного пресса	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Май	Комплексе на координацию движений	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
ИТОГО:						144

2 год обучения

Дата	Тема занятий	Преподаватель	Врем я	Вид занятия	Аудитория	Кол-во часов
Сентя брь	Инструктаж по технике безопасности	Горбунова Д.Д		Теоретическо е	Зал борьбы	2
Сентя брь	Подготовительны е упражнения на развитие гибкости	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	5
Сентя брь	Технические упражнения	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	5
Сентя брь	Диагностика, контрольные нормативы	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Октяб рь	Упражнения на координацию	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	5



Октяб рь	движений Упражнения на укрепления мышц спины, рук и ног	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	6
Октяб рь	Тактические упражнения	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	5
Нояб рь	Упражнения на координацию движений	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	5
Нояб рь	Укрепление мышц рук и ног	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	6
Нояб рь	Стойки и положения в тхэквондо, Техника атак	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	5
Декаб рь	Упражнения на защиту и атаку	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Декаб рь	Упражнения на координацию движений, подвижность во всех суставах	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Декаб рь	Открытое занятие	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Декаб рь	Упражнения на укрепление опорно- двигательного аппарата	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Январ ь	Упражнения на снарядах, грушах и лапах	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Январ ь	Упражнения на развитие ловкости	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Январ ь	Сочетание раннее разученных элементов	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Январ ь	Работа с партнерами, схватка	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Февр аль	Учебно- тренировочный бой	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Февр аль	Упражнения для развития ловкости	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Февр	Упражнения	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4



аль	скоростно-силовой направленности					
Февраль	Диагностика, контрольные нормативы	Горбупова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	4
Март	Упражнения с доской	Горбупова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	4
Март	Упражнения с макиварами	Горбупова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	4
Март	Упражнения с ланами	Горбупова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	4
Март	Упражнения для мышц ног и рук	Горбупова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	4
Апрель	Упражнения на снарядах, грушах и ланах	Горбупова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	6
Апрель	Формальные упражнения Основные приемы	Горбупова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	5
Апрель	Упражнения скоростно-силовой направленности	Горбупова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	5
Май	Комплексы на координацию движений	Горбупова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	4
Май	Упражнения для мышц ног	Горбупова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	4
Май	Упражнения для брюшного пресса	Горбупова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	4
Май	Комплексы на координацию движений	Горбупова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	4
ИТОГО:						144

3 год обучения

Дата	Тема занятий	Преподаватель	Время	Вид занятия	Аудитория	Кол-во часов
Сентябрь	Инструктаж по технике безопасности	Горбупова Д.Д.		Теоретическое	Зал борьбы	2
Сентябрь	Подготовительные упражнения на развитие гибкости	Горбупова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	5
Сентябрь	Технические упражнения	Горбупова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	5
Сентябрь	Диагностика,	Горбупова Д.Д.		Практическое	Зал борьбы	4



брю	контрольные нормативы					
Октяб рь	Упражнения на координацию движений	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	5
Октяб рь	Упражнения на укрепления мышц спины, рук и ног	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	6
Октяб рь	Тактические упражнения	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	5
Нояб рь	Упражнения на координацию движений	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	5
Нояб рь	Укрепление мышц рук и ног	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	6
Нояб рь	Стойки и положения в гравитации, Техника атак	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	5
Декаб рь	Упражнения на защиту и атаку	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Декаб рь	Упражнения на координацию движений, подвижность во всех суставах	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Декаб рь	Открытое занятие	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Декаб рь	Упражнения на укрепление опорно- двигательного аппарата	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Январ ь	Упражнения на спарядах, группах и лапах	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Январ ь	Упражнения на развитие ловкости	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Январ ь	Сочетание раннее разученных элементов	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Январ ь	Работа с партнерами, схватка	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Февр аль	Учебно- тренировочный бой	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4



Февр аль	Упражнения для развития ловкости	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Февр аль	Упражнения скоростно- силовой направленности	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Февр аль	Диагностика, контрольные нормативы	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Март	Упражнения с доской	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Март	Упражнения с макиварами	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Март	Упражнения с лапами	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Март	Упражнения для мышц ног и рук	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Апре ль	Упражнения на снарядах, группах и лапах	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	6
Апре ль	Формальные упражнения Основные приемы	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	5
Апре ль	Упражнения скоростно- силовой направленности	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	5
Май	Комплексе на координацию движений	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Май	Упражнения для мышц ног	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Май	Упражнения для брюшного пресса	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
Май	Комплексе на координацию движений	Горбунова Д.Д		Практическое	Зал борьбы	4
ИТОГО:						144

4. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка качества освоения программы осуществляется путем тестирования и промежуточной аттестации.

Для оценки используются:

- текущий контроль успеваемости, включающий проверку исходного уровня подготовки обучающихся;
- обязательные контрольно-итоговые испытания по общей и специальной физической подготовке.



5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

5.1. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий с перечнем основного оборудования	Фактический адрес учебных кабинетов и объектов
Спортивный зал №304	Зал борьбы (гимнастические маты), ракетки, макивары, многоразовая доска для разбивания, мешок боксерский, скамья гимнастическая.	628012, Россия, Тюменская область, Ханты-Мансийский автономный округ-Югра, г. Ханты-Мансийск, ул. Чехова 16, аудитория 116, 220, 426

5.2. Учебно-методическое обеспечение программы

5.2.1. Основная литература:

1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 года №988 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо».
2. Стазаев Г.П. Основы тхэквондо: техническая, тактическая и психологическая подготовка: учебное пособие / Г.П. Стазаев, С.С. Сапдратов. – Воронеж 2022: ВЛАС. – 74с..
3. Алхасов Д. Техническая подготовка в тхэквондо / Д.С. Алхасов. Изд. Стер. – М.-Берлин: Директ-Медиа, 2019. – 160 с.
4. Цой Хонг Хи. Энциклопедия тхэквондо. – М.: Международные отношения, 1991. – 765 с.
5. Агеев В.С. Методические особенности повышения эффективности тренировочного процесса спортсменов при занятиях тхэквондо. М.: РГАФК, 1999. – 89 с.
6. Голованов В.Ю. Методы повышения эффективности техники выполнения ударов ногами тхэквондистов // Актуальные проблемы спортивных единоборств. Теория и методика подготовки спортсменов. – М.: РГАФК, 2020. Вып. 1. – С. 104-105.
7. Захаров Е.П., Карасев А.В., Софонов А.А. Ударная техника рукопашного боя. – М.: Культура и традиция, 2003. – 351 с. 8. Психогимнастика в тренинге. Под ред. П.Ю. Хряпцевой. СПб.: Речь, 2004 г.
8. Подпалько С.П., Новиков А.А. Основные результативные технические действия в тхэквондо // Современные гуманитарные исследования. 2007. – №2. – С. 262-264.
9. Платонов В.П. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Высшая школа, 1994. – 352 стр.
10. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001. 187 с.
11. Верхованский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФизС, 2018. – 331 с..
12. Руссу О.П. Теория спорта: основы системы подготовки спортсмена : учебное пособие / О.П. Руссу, А.Г. Горшков, И.В. Куткин; под ред. О.П. Руссу. – Москва : КИОРУС, 2022. – 176 с. (Бакалавриат).
13. Литвинов С.А. Каратэ : учеб. Пособие для СПО / С.А. Литвинов. – 2-е изд., испр. И доп. – М. : Издательство Юрайт, 2019 – 183 с. – (Серия : Профессиональное образование).
14. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие/ Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. – 324 с.

	ФГБОУ ВО «Югорский государственный университет»	СМК ЮГУ П 69 2022
	Система менеджмента качества Порядок разработки дополнительных образовательных программ и программ профессионального обучения	Версия № 3

6. РАЗРАБОТЧИКИ ПРОГРАММЫ

Специалист спортивного комплекса
Карначева Яна Алексеевна

Специалист спортивного комплекса
Лоскутова Анастасия Алексеевна