

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШКОЛА № 690  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
ГБОУ школа № 690  
Невского района Санкт – Петербург  
протокол № 1 от 30.08. 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ школа № 690  
Невского района Санкт – Петербурга  
Соловьев В.Ю  
Приказ № 169 от 30.08. 2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Тхэквондо»**

Возраст учащиеся: 7-16 лет  
Срок реализации: 2 года.

Разработчик: Рогожников Максим Алексеевич,  
педагог дополнительного образования,  
кандидат педагогических наук

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» (далее - программа) является программой физкультурно-спортивной направленности общекультурного уровня освоения.

### **Программа разработана в соответствии со следующими документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - 273-ФЗ),
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р),
- Письмо минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 07.07.2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- Распоряжение Комитета по образованию от 01032017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных образовательных учреждениях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию

Программа «Тхэквондо» направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

Тхэквондо – вид спортивного единоборства, с 2000 г. включённый в официальную программу Олимпийских игр. Тхэквондо зародилось в середине 20-го столетия в Корее и пройдя большой путь становления, распространилось по всему миру. Им занимаются на всех континентах молодёжь и зрелые люди, мужчины и женщины. Общее количество занимающихся в мире превышает 40 млн. человек. В Россию тхэквондо пришло в конце 80 гг. прошлого столетия. В настоящий момент российские тхэквондисты являются одними из сильнейших в мире. Основу данного вида единоборств составляют технические приёмы, выполняемые ногами (во вращении, в прыжках) и руками.

### **Актуальность**

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на занятия физкультурно-спортивной направленности на основе применения средств спортивных единоборств, позволяющие укрепить здоровье и обучить навыкам, необходимым в повседневной жизнедеятельности.

**Отличительная особенность** данной программы является то, что она в первую очередь ориентирована через занятия единоборством - «тхэквондо» на: укрепление здоровья обучающихся, развитие у них навыков самозащиты и социализации в условиях стандартного образовательного учреждения.

### **Адресат программы**

Данная программа составлена для учащихся 7-16 лет (1-10) классов общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования.

### **Цель программы**

Укрепление психического и физического здоровья детей, обучение их навыкам самозащиты через занятия тхэквондо.

### **Задачи программы**

#### **Обучающие**

- Обучить навыкам техники ударов руками и ногами.
- Сформировать систему знаний базовой техники тхэквондо (ВТФ).

- Способствовать полноценному овладению техникой и тактикой тхэквондо.
- Развивающие**
- Всесторонне психическое и физическое развитие обучающихся, на основе применения средств тхэквондо.
  - Развить выносливость, ловкость, координацию.
  - Развить жизненно важные двигательные умения и навыки.
  - Развить уверенность в себе, своих силах.
- Воспитательные**
- Формировать морально-волевые и нравственные качества, необходимые для полноценной жизни в обществе.
  - Воспитать чувство ответственности и товарищества.
  - Приобщить к здоровому образу жизни, к регулярным занятиям спортом;
  - Выявить и поддержать одарённых детей в области спорта.

**Условия реализации программы:**

*Условия набора детей:* Прием в группу осуществляется без специального отбора. Принимаются желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний и письменного заявления родителей, с учётом норм наполняемости учебной группы. Во время занятия внутри учебной группы формируются подгруппы 7-11 лет, 12-16 лет.

1-й год обучения – 15 чел.

2-й года обучения – 12 чел.

*Материально-техническое оснащение занятий*

Спортивный зал, оборудованный в соответствии с санитарными нормами:

- стол и скамейки для педагога и учащихся;
- шведские стенки;
- перекладины;
- маты;

Тренерская со шкафами и стеллажами для хранения учебной литературы и наглядных пособий, инвентарная. Тренажёрный зал, оборудованный в соответствии с санитарными нормами, с необходимым комплектом сертифицированных тренажёров, для проведения занятий по физической подготовке.

*Тренировочное оборудование:*

- лапы-ракетки для отработки ударов руками и ногами;
- силовые лапы для отработки ударов руками и ногами;
- боксёрские лапы для отработки ударов руками;
- индивидуальное защитное снаряжение (накладки, перчатки, бандаж, жилеты, шлемы, капы);
- резиновые жгуты

*Медицинское оборудование:*

- укомплектованная аптечка первой помощи

*Инструменты и приспособления:*

- секундомеры;
- свистки;
- ручки, бумага;
- наглядные пособия

Условия для занятий соответствуют санитарно-гигиеническим нормам.

*Дидактические материалы*

*Наглядные пособия:*

- фотографии;
- таблицы нормативов
- рисунки;
- плакаты;
- стенды.
- видео с записями исполнения техники ударов;

-технические средства: прибор для измерения быстроты удара, секундомер, теле-, аудио-, видеотехника, фотоаппарат, видеокамера.

*Необходимое кадровое обеспечение программы*

Педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

*Форма организации деятельности учащихся:*

Работа детского объединения предусматривает специальную организацию регулярных занятий, на которых учащиеся могут работать в группах, парами.

По типу организации деятельности воспитанников в процессе занятий тхэквондо WTF различают урочные и внеурочные формы занятий.

**Урочные формы** характеризуются:

- наличием расписания занятий;
- руководящей ролью преподавателя-тренера;
- относительно постоянным и однородным составом группы;
- четкой регламентацией деятельности спортсменов;
- связью с предыдущим и последующим учебными материалами;
- контролем посещения и успешности.

**Внеурочные формы** имеют более свободную, не всегда четко регламентированную организацию деятельности (например, самостоятельные занятия, соревнования, прогулки, походы и т.д.). По содержанию учебного материала занятия могут быть теоретическими и практическими. Наибольшее значение для практики тхэквондо WTF имеют практические занятия. По количественному составу они делятся на групповые, индивидуальные, индивидуально-групповые.

*Групповое занятие* - основная форма учебно-тренировочной работы с начинающими и спортсменами массовых разрядов. Регулярное проведение групповых занятий по программе имеет большое организационное и воспитательное значение, позволяет наиболее успешно решать задачи подготовки юных спортсменов-тхэквондистов.

*Индивидуальные и индивидуально-групповые занятия* более типичными для спортсменов, применяются на всех этапах подготовки, особенно во время учебно-тренировочных сборов.

В зависимости от цели урочные формы занятий имеют следующие разновидности:

- учебные;
- учебно-тренировочные;
- тренировочные;
- контрольные;
- соревновательные.

Цель учебных занятий - усвоение нового материала, на учебно-тренировочных занятиях происходит не только изучение нового материала, но и закрепление ранее усвоенного, проводится разложение физических качеств.

Тренировочные занятия полностью посвящаются технико-тактическому совершенствованию и развитию физических качеств.

Контрольные занятия должны по цель определения успеваемости за определенный период. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, тактике, физической подготовленности. Соревновательные занятия проводятся в форме официальных соревнований.

По разнообразию задач, которые решаются в процессе занятий, делятся на два типа:

- выборочной (подавляющего) направленности;
- комплексной направленности.

Их различие состоит в количестве решаемых задач. В занятиях выборочной направленности решается, как правило, какое-то одно задание, в комплексных - 2-3, а то и больше задач.

Типовая структура группового занятия соответствует динамике работоспособности спортсменов. Так, в начале занятия применяются различные упражнения, сокращают период втягивания организма в работу, потом идет напряженная мышечная деятельность, а в конце даются упражнения, не требующие больших физических усилий.

Таким образом, **групповое занятие условно делится на следующие части:**

- подготовительную (общую и специальную);
- основную;
- заключительную.

Цель **общеподготовительный части** заключается в повышении функциональной активности всех органов и систем за счёт использования широкого круга обще-подготовительных упражнений. Особенно это касается более инертной вегетативной нервной системы. Для повышения эмоционального воздействия средств подготовительной части часто используется музыкальное сопровождение.

В ходе **специально-подготовительной части** занятия обеспечиваются необходимые координация движений и энергетическая база для выполнения основных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений. Объективным показателем достаточности разминания является показатель частоты сердечных сокращений на уровне 120-140 уд. / мин.

**Основная часть** занятия строится, как правило, по следующей схеме:

- совершенствование приемов, которые изучались на предыдущих занятиях;
- изучение новых приемов и действий;
- совершенствование приемов и действий в условиях, приближенных к соревновательным и моделирование соревновательной деятельности.

**Заключительная часть** занятия направлена на то, чтобы привести деятельность основных систем организма спортсменов в спокойное состояние, для этого применяются бег трусцой, упражнения на гибкость, дыхательные упражнения, стретчинг и растягивания, подводятся итоги занятия и даются домашние задания.

### Планируемые результаты

#### Предметные

- Владение техникой и тактикой тхэквондо;
- Приобретение навыков техники ударов руками и ногами;
- Приобретение знаний базовой техники тхэквондо (ВТФ);
- Применение на практике физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.

#### Метапредметные

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи;
- Умение быть выносливым, ловким;
- Умение работать с партнёром и в команде во время занятий, соревновательной деятельности;

#### Личностные

- Владение правами и обязанностями как члена коллектива;
- Способность работать в коллективе;
- Понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья через занятия спортом.

### Учебный план 1 год обучения

№ п\п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Вводное занятие.	2	1	1	Комбинированный
<b>II. Раздел</b>					
2.1	<b>Интегральная подготовка (ОФП)</b>	26	7	19	Групповой Комбинированный Индивидуальный
<b>III. Раздел</b>					
3.1	<b>Интегральная</b>	28	7	21	Групповой

	<b>подготовка (СФП)</b>				Комбинированный Индивидуальный
<b>IV. Раздел</b>					
4.1	<b>Интегральная подготовка (ТТП)</b>	12	2	10	Групповой Комбинированный Индивидуальный
<b>V. Раздел</b>					
5.1	Контрольно-переводные испытания (тестирование, аттестация, соревнования)	4	1	3	Индивидуальный
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	

**Учебный план  
2 год обучения**

№ п\п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Вводное занятие.	2	1	1	Комбинированный
<b>II. Раздел</b>					
2.1	<b>Интегральная подготовка (ОФП)</b>	26	6	20	Групповой Комбинированный Индивидуальный
<b>III. Раздел</b>					
3.1	<b>Интегральная подготовка (СФП)</b>	28	6	22	Групповой Комбинированный Индивидуальный
<b>IV. Раздел</b>					
4.1	<b>Интегральная подготовка (ТТП)</b>	12	2	10	Групповой Комбинированный Индивидуальный
<b>V. Раздел</b>					
5.1	Контрольно-переводные испытания (тестирование, аттестация, соревнования)	4	1	3	Индивидуальный
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>16</b>	<b>56</b>	

**Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количеств о учебных часов	Режим занятий
1 год	07.09.2019	23.05.2019	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

## Оценочные и методические материалы

В основу программы легли определенные педагогические принципы:

- Принцип доступности и пассивности заключается в применении основного правила дидактики «от простого к сложному, от известного к неизвестному».
- Принцип дополнительности. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентациям на реальную свободу развивающейся личности.
- Принцип открытости учебной и воспитательной информации. Мир знаний «открывается» перед учащимися благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не преподносит знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.
- Принцип уважения к личности ребенка в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.
- Принцип сознательности и активности учащихся предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.
- Принцип преемственности, последовательности и систематичности заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-тренировочной работы, такие как:

- *словесные* (объяснение, беседа, рассказ, команды, указания);
- *наглядные* (показ упражнений тренером, просмотр видеоматериалов);
- *специфические методы* физического воспитания (метод строго регламентированного упражнения; игровой и соревновательный методы).

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

В учебно-тренировочном процессе представленной образовательной программы реализуются:

- 1.) *общепедагогические принципы*: сознательности, активности, наглядности, доступности, индивидуализации, научности, систематичности, последовательности, постепенности;
- 2.) *специфические принципы физического воспитания*: непрерывности; системного чередования нагрузок и отдыха; постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий; адаптированного сбалансирования динамики нагрузок; циклического построения занятий; возрастной адекватности

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала и при выполнении различных заданий. Этому также способствуют выступление на соревнованиях различного уровня по желанию детей, массовые квалификационные аттестации с присвоением соответствующей степени, участие в показательных выступлениях, а также поощрение, создание положительной мотивации к занятиям тхэквондо различными средствами.

### Дидактические материалы

Наглядные пособия (фотографии, иллюстрации, рисунки, таблицы).

1. Презентации.
2. CD диски.

### Учебно-методические пособия

1. Вишняков, А.В. Тхэквондо (ВТФ). Учебная программа для ДЮСШ, ШВСМ и СДЮШОР / А.В. Вишняков [и др.]; - Москва, 2001. – 71 с.: ил.
2. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для

СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]; - Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800 с.: ил.

3. Павленко, А.В. Методика формирования базового технического арсенала на этапе начальной подготовки в тхэквондо. Учебное пособие / А.В. Павленко - Изд-во Политехн. ун-та, 2013. – СПб – 130 с.

4. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

- [www.taeckwondo.ru](http://www.taeckwondo.ru)
- [www.taeckwondo-piter.ru](http://www.taeckwondo-piter.ru)
- [www.taeckwondotv.com](http://www.taeckwondotv.com)
- [www.tkdrussia.ru](http://www.tkdrussia.ru)

### **Методическое обеспечение программы.**

Подготовка обучающихся строится на основе следующих методических положений:

1. Использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности обучающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования.
2. Целевая направленность к мастерству путем роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются в сторону увеличения объема специальной подготовки.
3. Оптимальное соотношение (соподчиненность) различных сторон подготовленности, обучающихся в процессе обучения.
4. Стремление, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастили по мере улучшения физической подготовленности обучающихся. Предпочтение отдается упражнениям динамического характера.
5. Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки).
6. Моделирование соревновательной деятельности в процессе обучения.

**Методы тренировки** - это способы, с помощью которых тренер добивается овладение воспитанниками знаниями, умениями и навыками, развивает необходимые физические и психические качества, формирует их мировоззрение.

**Все методы обучения и тренировки делятся на три группы:**

- словесные,
- наглядные,
- практические
- (специальные).

В процессе обучения и тренировки в тхэквондо WTF все эти методы применяются в различных соотношениях в зависимости от этапа подготовки и конкретных задач. Каждый метод должен использоваться не стандартно, а приспосабливаться к конкретным требованиям.

**Словесные методы:**

- Лекции;
- Беседы;
- Объяснения;

Лекция - специально подготовленное сообщение с одного из вопросов обучения или тренировки. Лекция имеет определенный план, а материал в ней излагается в определенной последовательности.

Беседа - свободная форма устного сообщения или передачи знаний. В беседе рассматриваются более узкие вопросы, проводится обмен мнениями, представляются ответы на вопросы.

Помощь - наиболее распространенная форма передачи информации от тренера воспитанников. Чаще всего используется во время ознакомления и изучение приемов тхэквондо и непосредственно сочетается с практическими методами.

Рассмотрение и анализ могут иметь различную направленность (техническую, тактическую, психологическую, методическую, соревновательную), часто используются для оценки отдельных сторон обучения и тренировки. Необходимым условием повышения эффективности обучения и тренировки является привлечение спортсменов к рассмотрению и анализу их действий.

Указания и рекомендации являются заключительной частью рассмотрения и анализа техники приемов и действий, отдельных занятий, выступлений спортсменов в соревнованиях др. Должны быть конкретными и убедительными, основываться на реальных наблюдениях в процессе занятий и соревнований.

**Наглядные методы** включают в себя: показ, иллюстрирование, демонстрацию наглядных средств, просмотр поединков и соревнований.

Показ - наиболее распространенный наглядный метод, с которого начинается изучение каждого нового приема. К показу предъявляются высокие требования – он должен быть образцом техники исполнения и формировать правильный образ совершенного выполнения упражнений.

Иллюстрирования - использование различных графиков, таблиц, фотографий, слайдов.

Демонстрация наглядных средств - пересмотр с отдельной темы научных материалов, приборов, устройств, видеозаписей, учебных фильмов.

Просмотр боев и соревнований - специально организованное наблюдение с определенной целью: особенности техники, тактики, поведения спортсмена, эффективность действий и тому подобное. Просмотр, как правило, проводится по заранее определенной схеме и предполагает определенную систему регистрации. После просмотра проводятся его обсуждение, рассмотрение и анализ.

**Практические (специальные) методы** являются основными в процессе обучения и тренировки тхэквондистов.

К ним относятся:

- тренировки без соперника;
- тренировки с условным;
- соперником;
- тренировки с партнером;
- индивидуальное занятие;
- тренировки с соперником.

*Тренировка без соперника* - это групповое или самостоятельное выполнение приемов тхэквондо без взаимодействия с партнером. В таких упражнениях отрабатываются стойки, передвижения, позиции, перемены позиций, имитации атакующих и защитных действий. Упражнения без соперника - своеобразная гимнастика таэквондиста, которая выполняется на всех этапах совершенствования спортсмена.

*Тренировки с условным соперником* - выполнение тхэквондистом приемов с использованием набивных мешков, щитов, манекенов, тренажерных устройств, средств срочной информации.

*Тренировка с партнером* - один из основных методов проведения групповых занятий в процессе обучения и тренировки тхэквондистов. Суть его заключается в том, что воспитанники распределяются на пары и по указанию тренера выполняют, определены приемы (действия) в определенном взаимодействии друг с другом. Разновидности этих упражнений: упражнения в передвижениях с сохранением дистанции, с изменениями позиций; упражнения в совершенствовании атак, защит и контратак; игровые упражнения в различных тактических манерах.

*Индивидуальное занятие* - наиболее распространенный и эффективный метод квалифицированных тхэквондистов. С одной стороны, выступает как форма организации занятия, а с другой - как самый распространенный метод усовершенствования мастерства тхэквондистов. Суть его заключается в том, что тренер индивидуально работает с отдельным спортсменом, непосредственно общаясь с ним с помощью слова и определенного комплекса упражнений. Тренер в данном случае выступает одновременно в роли учителя (партнера) и

соперника, создает различные тактические ситуации. В зависимости от конкретных задач и подавляющего направленности индивидуальные занятия могут быть учебными, тренировочными, поединочными, контрольными.

**Тренировка с соперником** предусматривает усовершенствование техники и тактики керути в условиях учебных, тренировочных и соревновательных поединков.

Учебные поединки - это единоборства соперников по определенному сценарию, который определяет тренер. В учебных поединках партнеры имеют право свободно маневрировать, меняя и подбирая дистанцию, используя действия разведки и вызовы для обыгрывания соперника и создания наиболее выгодной ситуации. Однако тренер ограничивает основные действия спортсменов, ставит задачи на создание отдельных ситуаций, ограничивает время поединка и т.д., то есть это поединки с определенными ограничениями, с установкой на выполнение отдельных задач тренера.

Тренировочные и соревновательные поединки проводятся без ограничений в выборе средств технико-тактических действий, в создании тактических ситуаций, построении поединков в целом. Однако тренировочный поединок не ставит задачу непременно одержать победу, хотя и проводится в соответствии с правилами соревнований. Основная задача этих поединков - совершенствование отдельных компонентов специальной, преимущественно тактической подготовленности.

Соревновательный поединок проводится в соответствии с правилами соревнований и ставит задачи перед его участниками одержать победу.

#### *Контроль результативности обучения*

**В системе контроля учебно-тренировочного процесса можно выделить следующие виды:**

- оперативный контроль действий спортсмена, его состояния в процессе выполнения упражнений, в индивидуальном занятии, в процессе соревнований или в период восстановления;
- текущий - контроль состояния спортсмена после серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- этапный - контроль и оценка состояния спортсмена после определенного периода тренировочного или годового цикла подготовки.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками и по организации и проведению занятий и соревнований на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов единой Всероссийской спортивной классификации.

**В процессе подготовки спортсменов используются различные организационные формы контроля:**

1. Самоконтроль спортсмена. Его цель - оперативный контроль динамики функций и реакций организма на тренировочную нагрузку. Основные параметры, которые регистрируются: частота пульса, самочувствие, качество сна, аппетит, вес. Все параметры заносятся в дневник спортсмена.

2. Врачебный контроль. Его цель - профилактика и лечение заболеваний. Врачебный контроль осуществляется персоналом врачебно-физкультурного диспансера и врачом спортивной школы.

3. Педагогический контроль. Его цель - определение эффективности процесса подготовки по показателям технической, тактической, физической, психологической подготовленности, результатам соревновательной деятельности. В процессе контроля применяются такие методы: наблюдение; видеозапись; фотосъемка; бланковые, моторные и функциональные тесты.

4. Научно-методический контроль. Осуществляется, как правило, на уровне сборных команд страны специалистами комплексных научных групп (КНГ). Его цель - комплексное

обследование спортсменов с использованием педагогических, социально-психологических и медико-биологических показателей для оценки их подготовленности, эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

*Основными формами контроля являются*

- Тестирование (учащийся должен знать, уметь и владеть навыками выполнения нормативов теоретической, физической и технико-тактической подготовки в соответствии с требованиями);
- Квалификационная аттестация (проводится в виде экзамена по оценке технико-тактической подготовленности с присвоением соответствующей степени экспертом РОО «Санкт-Петербургская спортивная федерация тхэквондо (ВТФ)»)
- Соревнования (участие в соревнованиях различного уровня, с достижением того или иного соревновательного результата (рейтинга, призового места и т.п.)  
\* Пункты 2 и 3 могут применяться как форма промежуточного контроля по решению педагога и варьироваться по содержанию, в том числе и на основе индивидуального подхода.

Итоговое тестирование – 23.05.2018

#### **Критерии оценивания:**

Общая физическая подготовка. Согласно нормативным требованиям по ОФП для общеобразовательных школ.

Специальная физическая подготовка. Согласно нормативным требованиям по СФП для системы дополнительного образования.

Технико-тактическая подготовка. Экспертная оценка по 10-балльной шкале выполняемых технико-тактических действий.

10 баллов – выполнение технического действия по чётким траекториям, с высокой скоростью и силой; способность варьировать в широких пределах пространственно-временные параметры движения (амплитуду, углы, быстроту и пр.) без снижения эффективности того или иного технического приёма; способность выполнять технические действия в различном психическом состоянии (помехоустойчивость);

9 баллов – выполнение технического действия по чётким траекториям, с высокой скоростью и силой; способность варьировать в широких пределах пространственно-временные параметры движения (амплитуду, углы, быстроту и пр.) без снижения эффективности того или иного технического приёма; менее развитая способность противостоять различным стресс-факторам при выполнении технических действий;

8 баллов – выполнение технического действия по чётким траекториям, с высокой скоростью и силой; способность варьировать пространственно-временные параметры движения невысокая (изменение соответствующих параметров несколько снижает эффективность технического действия); низкая помехоустойчивость при выполнении технического приёма;

7 баллов – выполнение технического действия по чётким траекториям, но с невысокой скоростью и силой; низкая способность варьировать пространственно-временные параметры движения; крайне низкая помехоустойчивость;

6 баллов – при выполнении технического действия наблюдается лишь биомеханическая основа движения, без должной законченности по амплитуде, траекториям, т.е. технический приём узнаваем, но нечётко выполнен; низкая скорость и сила исполнения; практически отсутствует способность варьировать пространственно-временные параметры движения, а также помехоустойчивость;

ниже 6 баллов – неспособность (в т.ч. и полная) выполнить биомеханическую основу технического приёма; технические действия плохо идентифицируются экзаменатором.

Психическая подготовка. Рассказ о волевых качествах спортсменов. Оценивание производится по двум позициям

**Отметка «зачёт»** ставится в том случае, если обучающимся дана характеристика мотивационных и волевых качествах спортсменов в т.ч. и с некоторыми неточностями.

**Отметка «незачёт»** ставится в том случае, если обучающимся не имеет представления о волевых качествах спортсменов.



## Список литературы

### Для педагогов:

1. Вишняков, А.В. Тхэквондо (ВТФ). Учебная программа для ДЮСШ, ШВСМ и СДЮШОР / А.В. Вишняков [и др.]; - Москва, 2001. – 71 с.: ил.
2. Общая и спортивная психология: Учеб. для высш. физкульт. учеб. заведений. Ч2: Основы спортивной психологии / Сиб. гос. акад. физ. культуры. – Омск, 2000. – 191с.
3. Павленко, А.В. Методика формирования базового технического арсенала на этапе начальной подготовки в тхэквондо. Учебное пособие / А.В. Павленко - Изд-во Политехн. ун-та, 2013. – СПб – 130 с.
4. Сафонкин, С.Н. Таэквондо / С.Н. Сафонкин; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф.Лесгафта. – СПб., 2001. – 181с.: ил.
7. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб – М.: Терра- Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с., ил.
8. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с
9. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]; - Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800 с.: ил.
10. Чой, Хонг Хи. Таэквондо /Корейское национальное искусство самообороны): Энциклопедия: в 15-ти т. / Хонг Хи, Чой; Интернациональная Федерация Таэквондо (ИТФ) – 5-е изд – Волгоград, 2000

### Для обучающихся и родителей:

1. Ингерлейб, М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей /М.Б. Ингерлейб// серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 128 с.
2. Тарас, А.Е. Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Традиционные и современные единоборства Востока и Запада: энциклопедический справочник / А.Е. Тарас – Мн.: Харвест, 1996. – 640с.

### Интернет ресурсы

- [www.tkdrussia.ru](http://www.tkdrussia.ru) Союз тхэквондо России.
- [www.sport.saratov.gov.ru](http://www.sport.saratov.gov.ru) Министерство молодежной политики, спорта и
- туризма Саратовской области
- [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru) Единая коллекция цифровых
- образовательных ресурсов.
- [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) Министерство спорта РФ.

**ТЕСТ СФП. Челночный бег 3 х 8м (сек).**

Оценка	6-8 лет, сек		9-11 лет, сек		12-14 лет, сек		15-17 лет, сек	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
«5»	6.6 и менее	6.8 и менее	6.4 и менее	6.6 и менее	6.2 и менее	6.4 и менее	6.0 и менее	6.2 и менее
«4»	6.7- 7.2	6.9- 7.4	6.5- 7.0	6.7- 7.2	6.3- 6.8	6.5- 6.7	6.1- 6.6	6.3- 6.8
«3»	7.3- 7.8	7.5- 8.0	7.1- 7.6	7.3- 7.8	6.9- 7.4	6.8- 7.0	6.7-7.2	6.9- 7.4
«2»	7.9- 8.4	8.1- 8.6	7.7- 8.2	7.9- 8.4	7.5- 8.0	7.1- 7.3	7.3-7.8	7.5- 8.0

**ТЕСТ СФП. Прыжок в длину с места (см).**

уровень (гып)	Оценка	6-8 лет, см		9-11 лет, см		12-14 лет, см		15-17 лет, см	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1	«5»	180	170	200	185	225	205	245	225
	«4»	170	160	190	175	215	195	235	215
	«3»	160	150	180	165	205	185	225	205
	«2»	150	140	170	155	195	175	215	195
2	«5»	175	165	195	180	220	200	240	220
	«4»	165	155	185	170	210	190	230	210
	«3»	155	145	175	160	200	180	220	200
	«2»	145	135	165	150	190	170	210	190
3	«5»	175	165	195	180	220	200	240	220
	«4»	165	155	185	170	210	190	230	210
	«3»	155	145	175	160	200	180	220	200
	«2»	145	135	165	150	190	170	210	190
4	«5»	170	160	195	180	220	200	240	220
	«4»	160	150	185	170	210	190	230	210
	«3»	150	140	175	160	200	180	220	200
	«2»	140	130	165	150	190	170	210	190
5	«5»	170	160	190	175	215	195	235	215
	«4»	160	150	180	165	205	185	225	205
	«3»	150	140	170	155	195	175	215	195
	«2»	140	130	160	145	185	165	205	185

Техническая и специальная физическая подготовка

1. Стойки: НАРАНХИ СОГИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

- ДЮЧУМ СОГИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;
- АП СОГИ - высокая стойка;
- АП КУБИ - длинная стойка.

2. Удары руками:

- БАЮ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;
- БАНДЕ ЧИРУГИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.
- Блоки: АРЭ МАККИ - защита нижнего уровня;
- МОМТХОН МАККИ - защита среднего уровня;
- ОЛЬГУЛЬ МАККИ - защита верхнего уровня.

4. Удары ногой: АП ЧАГИ - удар ногой вперед;

- МИРО ЧАГИ - удар ногой вперед всей ступней;
- ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности.

5. Пхумсе: N 1 Тхэгык Иль Дянг.

### ***Переводные требования 10 ГЫП (белый пояс)***

Соги сул (знание стоек)

Моа соги Чучум соги Чариот соги Ап соги Пъенхи соги Чаги сул (знание ударов ногами)

*Ап баль оллиги Йоп баль оллиги Двим баль оллиги ОФП:*

- отжимание на кулаках 15 раз

- пресс («складка») 15 раз

### **Теоретические вопросы:**

- Что вы изучаете в своей секции? (тхэквондо)
- Что такое тхэквондо? (корейское боевое искусство. Олимпийский вид спорта)
- Как расшифровывается тхэквондо? (тхэ – нога, квон – рука, до – путь)
- Как вы называете учителя? (Сабум)
- Для чего вы кланяетесь, входя в зал, а также учителю? (поклон – это корейская форма приветствия и выражение искреннего уважения)
- Для чего вы занимаетесь тхэквондо? (любой вариант ответа)
- Для чего вы сдаете экзамен по тхэквондо? (чтобы позволить определить экзаменатору нашу квалификацию)

### ***9 ГЫП (желтый пояс)***

Подготовительный период: 1,5 месяца после первой аттестации.

- Соги сул (знание стоек) Ап куби Бом соги Наранхи соги Коа соги Мо соги Двим куби Макки сул (знание блоков)

- Арэ макки Момтом ан макки Ольгуль макки Джируги сул (знание ударов руками) Бандэ джируги - Баро джируги Чаги сул (знание ударов ногами)

- Ап чаги Ап дари фуриги Йоп чаги Баккат дари фуриги Техника (в передвижении) элемент стойка - Момтом бандэ джируги Ап соги / Ап куби Момтом баро джируги Ап соги / Ап куби Момтом ан макки Ап соги или Ап куби Арэ макки Ап соги или Ап куби Ольгуль макки Ап соги или Ап куби - Арэ макки – баро джируги Ап куби (в быстрой последовательности)

Ольгуль макки – Ап чаги – Момтом бандэ джируги Ап соги Ап чаги Ап соги Йоп баль оллиги Чучум соги через Коа соги СЭБОН КЕРУГИ (трех шаговый спарринг / Ап куби)

- атака защита контратака Ольгуль бандэ джируги Ольгуль макки Момтом баро джируги Арэ бандэ джируги Арэ макки Момтом баро джируги ОФП:

отжимание от пола 20 раз

пресс 20 раз стояние на кулаке 30 секунд

### **Теоретические вопросы:**

- Какие уровни человеческого тела вы используете для атаки и защиты? (верхний (ольгуль), средний (момтом), нижний (арэ))
- Что показывает цвет пояса? (цвет пояса – это показатель квалификации занимающегося.)
- Счет по-корейски до 10. (хана, туль, сэт, нэт, дасот, йосот, ильхоп, йодоль, ахоп, йоль.)
- Дата образования тхэквондо WTF (28 мая 1973 года)
- Имя президента тхэквондо WTF (Ким Ун Янг (10 дан))
- Центр тхэквондо WTF (Академия тхэквондо – Куккивон, г. Сеул, Южная Корея) • Что такое кихап? (это, своего рода, боевой клич, то есть сконцентрированный выдох, сопровождающийся громким криком)

## Приложение № 3

Экзамен на \_\_\_\_\_ «Гып»  
Результат теста № \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ 20\_ г.

Педагог-тренер \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_