

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

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 690
Невского района Санкт – Петербурга
протокол № 1 от 28.08. 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБОУ школа № 690
Невского района Санкт – Петербурга
Соловьева В.Ю.
Приказ № 149/16 от 28.08. 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе
«Тхэквондо»

Направленность: физкультурно-спортивная
Год обучения: 1 год
Группа: №1
Возраст учащихся 7-8 лет

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

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо». Данная рабочая программа полностью отражает начальный уровень подготовки учащихся по разделам программы, она конкретизирует содержание тем дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо» 1-го года образовательной деятельности и дает примерное распределение педагогических часов по разделам программы.

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.

Ожидаемые (прогнозируемые) результаты

знать/понимать:

- правила техники безопасности при выполнении упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- правила техники безопасности при выполнении упражнений, направленных на закрепление и совершенствование технико-тактических действий тхэквондо;
- основы Правил соревнований по тхэквондо (ВТФ);
- основные принципы выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств и совершенствование технико-тактических действий тхэквондо.

Уметь:

- выполнять упражнения базовых видов спорта (гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных игр);
- выполнять технико-тактические действия тхэквондо в вариативных режимах;
- применять базовые технико-тактические действия тхэквондо в условиях условных и вольных поединков по правилам тхэквондо (ВТФ);
- выполнять простые упражнения, направленные на регуляцию своего психического состояния.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- социальной адаптации;
- достижения взаимопонимания в процессе тренировочных занятий и соревнований, установления межличностных и межкультурных контактов в доступных пределах в совместной спортивной деятельности с другими людьми;
- приобщения к ценностям мировой спортивной культуры через занятия тхэквондо и участие в спортивных мероприятиях;
- противодействия стресс-факторам в процессе повседневной жизнедеятельности;
- поддержания мотивации к спортивной деятельности и деятельности, направленной на защиту Отечества.

**Календарно-тематическое планирование
Группа №1**

№ п/ п	Раздел (или тема) учебно-тематического плана	Количество часов		Дата проведения		Форма контроля
		Теория	Практика	По плану	По факту	
	Тема раздела Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б.					
1	Комплектование группы. Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Организационные вопросы. Рассказ о тхэквондо. Правила техники безопасности на занятиях тхэквондо. Модуль 2	0,5	0,5	02.09.20		<i>Наблюдение, тестирование</i>
	Тема раздела Интегральная подготовка (ОФП)					
2	Комплектование группы. Обучение основным строевым командам, построениям и перестроениям. Тестирование общей физической подготовленности занимающихся. Модуль 2	0,5	0,5	07.09.20		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
3	Комплектование группы. Обучение упражнениям разминки. Повторение строевых упражнений. ОРУ. Модуль 2	0,5	0,5	09.09.20		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
4	Обучение упражнениям разминки. Строевые упражнения. ОРУ.	0,5	0,5	14.09.20		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
5	Обучение короткой стойке (ап-сеги), маху ногой вперед-вверх. ОРУ. ОФП.	0,5	0,5	16.09.20		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
6	Обучение нижнему блоку. Закрепление короткой стойки (ап-сеги), маха ногой вперед-вверх. ОРУ. ОФП.	0,5	0,5	21.09.20		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
7	Обучение прямому удару кулаком. Закрепление технических приёмов, изученных на занятиях 5, 6. ОФП.	0,5	0,5	23.09.20		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
8	Подводящие упражнения к прямому удару ногой. ОРУ.	0	1	28.09.20		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>

9	Подводящие упражнения к прямому удару ногой. ОРУ. ОФП.	0	1	30.09.20		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
10	Закрепление технических приёмов, изученных на занятиях 5-9. ОФП.	0	1	05.10.20		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
11	Обучение прямому удару ногой. Обучение среднему блоку снаружи-внутри. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ.	0,5	0,5	07.10.20		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
12	Закрепление технических приёмов, изученных на занятиях 5-11. ОФП.	0,5	0,5	12.10.20		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
13	Обучение новым упражнениям разминки. Подводящие упражнения к удару ногой сверху-вниз. ОРУ. ОФП	0,5	0,5	14.10.20		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
14	Обучение упражнениям разминки. Подводящие упражнения к удару ногой сверху-вниз. ОРУ.	0,5	0,5	19.10.20		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
15	Подводящие упражнения к удару ногой сверху-вниз. Закрепление технических приёмов. Изученных на занятиях 5-14. ОРУ. ОФП.	0	1	21.10.20		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
16	Обучение удару ногой сверху-вниз. ОФП.	0,5	0,5	26.10.20		<i>Опрос Наблюдение, Анализ</i>
17	Обучение среднему блоку изнутри-наружу. Закрепление технических приёмов (занятия 11-16). ОРУ.	0,5	0,5	28.10.20		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
18	Закрепление технических приёмов (занятия 11-17). ОФП.	0	1	02.11.20		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
19	Подводящие упражнения к боковому удару ногой. ОФП. ОРУ.	0	1	04.11.20		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
20	Подводящие упражнения к боковому удару ногой. ОРУ.	0,5	0,5	09.11.20		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
21	Подводящие упражнения к боковому удару ногой.	0,5	0,5	11.11.20		<i>Опрос Наблюдение,</i>

	Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП.					<i>Анализ, Тестирование</i>
22	Подводящие упражнения к боковому удару ногой. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП. ОРУ.	0,5	0,5	16.11.20		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
23	Обучение новым упражнениям разминки. ОРУ.	0,5	0,5	18.11.20		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
24	Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП.	0,5	0,5	23.11.20		<i>Опрос Наблюдение, Анализ</i>
25	Обучение передвижению в стойке ап-сеги с нанесением прямого удара кулаком. ОФП.	0,5	0,5	25.11.20		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
26	Обучение передвижению в стойке ап-сеги с нанесением прямого удара кулаком. ОФП.	0,5	0,5	30.11.20		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
27	Закрепление передвижения в стойке ап-сеги с нанесением прямого удара кулаком. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ.	0,5	0,5	02.12.20		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
28	Закрепление передвижения в стойке ап-сеги с нанесением прямого удара кулаком. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ.	0,5	0,5	07.12.20		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
29	Закрепление передвижения в стойке ап-сеги с нанесением прямого удара кулаком. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ.	0,5	0,5	09.12.20		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
30	Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП.	0,5	0,5	14.12.20		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
31	Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП.	0,5	0,5	16.12.20		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
32	Подводящие упражнения к боковому удару ногой. ОРУ. ОФП.	0,5	0,5	21.12.20		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
33	Подводящие упражнения к боковому удару ногой.	0,5	0,5	23.12.20		<i>Опрос Наблюдение,</i>

	Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.					<i>Анализ, Тестирование</i>
34	Подводящие упражнения к боковому удару ногой. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ.	0,5	0,5	28.12.20		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
35	Обучение верхнему блоку. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	0,5	0,5	30.12.20		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
36	Обучение верхнему блоку. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	0,5	0,5	04.01.21		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
37	Закрепление технических приёмов (занятия 30-34). ОРУ. ОФП.	0,5	0,5	06.01.21		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
38	Обучение передвижению в стойке ап-сеги с выполнением блоков (нижнего, среднего, верхнего). ОРУ.	0	1	11.01.21		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
39	Повторение технических действий, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	0,5	0,5	13.01.21		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
40	Повторение технических действий, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	0,5	0,5	18.01.21		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
41	Обучение боковому удару ногой. ОФП. ОРУ.	0	1	20.01.21		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
42	Обучение боковому удару ногой. ОФП. ОРУ.	0,5	0,5	25.01.21		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
43	Закрепление бокового удара ногой.	0,5	0,5	27.01.21		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>

44	Обучение передвижению в стойке ап-сеги с выполнением связок блок-удар. ОФП	0	1	01.02.21		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
45	Закрепление технических приёмов (занятия 25-40). ОРУ. ОФП.	0	1	03.02.21		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
46	Обучение широкой стойке с нанесением прямого удара кулаком. ОРУ.	0	1	08.02.21		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
47	Закрепление широкой стойки с нанесением прямого удара кулаком. ОФП.	0	1	10.02.21		<i>Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
48	Подводящие упражнения к удару ногой в сторону. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП. Тестирование занимающихся.	0	1	15.02.21		<i>Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
49	Подводящие упражнения к удару ногой в сторону. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП. Тестирование занимающихся.	0	1	17.02.21		<i>Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
50	Подводящие упражнения к удару ногой в сторону. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП. Тестирование занимающихся.	0	1	22.02.21		<i>Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
51	Подводящие упражнения к удару ногой в сторону. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП. Тестирование общей физической подготовленности занимающихся.	0	1	24.02.21		<i>Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
52	Подводящие упражнения к удару ногой в сторону. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП. Тестирование общей физической подготовленности занимающихся.	0	1	01.03.21		<i>Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
53	Подводящие упражнения к удару ногой в сторону. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП. Тестирование общей физической подготовленности занимающихся.	0	1	03.03.21		<i>Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>

54	Обучение нанесению комбинации из двух и трёх прямых ударов кулаком в широкой стойке. ОРУ. ОФП	0	1	10.03.21		<i>Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
55	Обучение нанесению комбинации из двух и трёх прямых ударов кулаком в широкой стойке. ОРУ. ОФП	0	1	15.03.21		<i>Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
56	Обучение нанесению комбинации из двух и трёх прямых ударов кулаком в широкой стойке. ОРУ. ОФП	0	1	17.03.21		<i>Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
57	Обучение нанесению комбинации из двух и трёх прямых ударов кулаком в широкой стойке. ОРУ. ОФП	0	1	22.03.21		<i>Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
58	Обучение удару ногой в сторону. Повторение технических действий, изученных ранее. ОФП.	0	1	24.03.21		<i>Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
Интегральная подготовка (СФП)						
59	Закрепление удара ногой в сторону. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ.	0,5	0,5	29.03.21		<i>Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
60	Подводящие упражнения к удару ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	0	1	31.03.21		<i>Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
Интегральная подготовка (ТТП)						
61	Обучение стойке ап-куби. ОФП.	0,5	0,5	05.04.21		<i>Наблюдение, Анализ</i>
62	Обучение стойке ап-куби. ОФП.	0,5	0,5	07.04.21		<i>Наблюдение, Анализ</i>
63	Подводящие упражнения к удару ногой назад с поворотом туловища	0	1	12.04.21		<i>Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
64	Подводящие упражнения к удару ногой назад с поворотом туловища	0	1	14.04.21		<i>Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
65	Подводящие упражнения к удару ногой назад с поворотом туловища	0,5	0,5	19.04.21		<i>Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
66	Подводящие упражнения к удару ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных	0,5	0,5	21.04.21		<i>Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>

	ранее. ОРУ. ОФП.					
67	Подводящие упражнения к удару ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	0	1	26.04.21		<i>Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
68	Подводящие упражнения к удару ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	0	1	28.04.21		<i>Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
69	Подводящие упражнения к удару ногой назад с поворотом туловища. Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОРУ. ОФП.	0	1	05.05.21		<i>Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
70	Повторение технических приёмов, изученных ранее. ОФП.	0	1	12.05.21		<i>Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
Контрольно-переводные испытания (тестирование, аттестация, соревнования)						
71	Подготовка к аттестационному экзамену на квалификационную категорию (пояс). Повторение изученных технических приёмов. ОРУ. ОФП.	0,5	0,5	17.05.21		<i>Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
72	Итоговое занятие. Показательный турнир для родителей	0,5	0,5	19.05.21		<i>Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
	ИТОГО: 72	21,5	50,5			

Содержание программы 1-й год обучения

I. Интегральная подготовка (ОФП)

1. Вводное занятие. Развитие силовых способностей.

Теория:

Объяснение: правил техники безопасности при выполнении силовых упражнений;

Описание: техники выполнения силовых упражнений;

Практика:

Развитие силовых способностей мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук из виса на перекладине, висы на перекладине;

Развитие силовых способностей мышц туловища: сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине, статическое удержание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание ног из положения лежа на спине, статическое удержание ног из положения лежа на спине, поднимание вверх рук, ног и туловища из положения лежа на спине, гиперестезия, обратная гиперестезия, поднимание коленей к груди из виса на перекладине;

Развитие силовых способностей мышц ног: прыжки на одной и двух ногах на месте и в передвижениях, различные выпрыгивания из низкого седа на месте и в передвижениях;

2. Развитие выносливости.

Теория:

Объяснение: правил техники безопасности при выполнении упражнений на развитие выносливости;

Описание: техники выполнения упражнений на развитие выносливости;

Практика:

Развитие общей выносливости: кросс 1-1,5 км, эстафеты с включением легко атлетических упражнений, подвижные и спортивные игры;

3. Развитие гибкости.

Теория:

Объяснение: правил техники безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости;

Описание: техники выполнения упражнений на развитие гибкости;

Практика:

Развитие активной гибкости: круговые вращения головой, наклоны головой вперед- назад, наклоны головой влево-вправо, круговые вращения в плечевых суставах вперед-назад, повороты корпуса влево-вправо, наклоны корпуса вперед-назад, вращения в тазобедренном суставе влево-вправо, полу выпады влево-вправо, выпады в стороны и вперед-назад, ноги на ширине плеч наклоны корпуса вперед-назад, ноги на ширине плеч круговые вращения корпуса влево-вправо, ноги вместе руки на коленях – приседания, круговые вращения в коленных суставах, сед ноги вперед –наклоны к прямым ногам, сед ноги в стороны, сед ноги в стороны наклоны в лево в право, упор на прямых руках ноги в стороны.

Развитие пассивной гибкости: сед ноги вперед –наклоны к прямым ногам с помощью партнера, сед ноги в стороны с помощью партнера, сед ноги в стороны наклоны в лево в право с помощью партнера, упор на прямых руках ноги в стороны с помощью партнера.

4. Развитие скоростных способностей.

Теория:

Объяснение: правил техники безопасности при выполнении упражнений на развития скоростных способностей;

Описание: техники выполнения упражнений на развития скоростных способностей;

Практика:

Развитие способности к выполнению движений в максимальном темпе:

Бег в максимальном темпе на короткие отрезки, челночный бег;

Развитие способности к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью: выполнение легко атлетических упражнений на месте и в передвижениях, эстафеты;

5. Развитие координационных способностей.

Теория:

Объяснение: правил техники безопасности при выполнении упражнений на развития координационных способностей;

Описание: техники выполнения упражнений на развития координационных способностей;

Практика:

Развивать способность к равновесию: ноги на ширине плеч, руки на поясе, опора на всю ступню, глаза закрыты - стоим 30-40 секунд; стопы на одной линии (правая перед левой или наоборот), руки на поясе, в этом положении стоим 20-30 секунд (то же, но с закрытыми глазами - стоять 15-20 секунд); стоя на носке правой ноги, руки на поясе - выполнить 8-10 маховых движений ногой вперед-назад (с полной амплитудой движений; подняться на носке одной ноге, другая нога согнута к коленному суставу впереди, голову до предела отклонить назад, закрыть глаза - стоять 10-15 секунд; подвижные и спортивные игры;

Развивать способность ориентированию в пространстве: Ходьба - обычная, на носках с различным положением рук, на пятках, на наружных сводах стоп (по показаниям), с высоким

подниманием бедра, мелким и широким шагом, приставным шагом вперед и назад, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, с выпадами, в колонне по одному, по двое, по трое, по четыре, в шеренге, в разных направлениях – по кругу, по прямой, с поворотами, «змейкой», зигзагом, враспынную, в сочетании с другими движениями; Бег - обычный, на носках, с высоким подниманием коленей, захлестывая голени назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с разными заданиями, с преодолением препятствий, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну; Прыжки - на двух ногах, на месте (разными способами) по 30 прыжков 3-4 раза в чередовании с ходьбой с поворотами кругом, через 5-6 набивных мячей последовательно через каждый, на одной ноге через линию веревки вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением, вверх из глубокого приседа, на мягкое покрытие с разбега (высотой до 40 см), в длину с места (около 100 см), в длину с разбега (180-190 см), вверх с места, с разбега, доставая предмет, подвешенный выше поднятой руки на 25-30 см, прыжки с разбега, через короткую скакалку, разными способами (на двух ногах, с ноги на ногу), прыжки через длинную скакалку по одному, парами;

Развивать способность к дифференцированию пространственных и временных характеристик: выполнение упражнений с разным темпом –общеразвивающих упражнений на счет; выполнение симметричных и асимметричных движений и умение контролировать точность положений - ходьба и бег с чередованием разной длины шагов (20,30,40 см.); прыжки в длину с места с разной траекторией полета, на заданное расстояние; подвижные и спортивные игры.

II. Интегральная подготовка (СФП)

1) Развитие силовых способностей.

Теория:

Объяснение: правил техники безопасности при выполнении силовых упражнений;

Описание: техники выполнения силовых упражнений;

Практика:

Развитие силовых способностей мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа через фазу прямого удара рукой;

Развитие силовых способностей мышц ног: прыжки на одной и двух ногах на месте и в передвижениях в фазах заряда прямого и бокового ударов ногой;

2) Развитие гибкости.

Теория:

Объяснение: правил техники безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости;

Описание: техники выполнения упражнений на развитие гибкости;

Практика:

Развитие активной гибкости: выполнение статических упражнений фазах зарядах и удара прямого удара ногой, бокового удара ногой, удара ногой в сторону, удара ногой сверху-вниз (выполняются на полу, у шведской стенки), выполнение удара прямого удара ногой, бокового удара ногой, удара ногой в сторону, удара ногой сверху-вниз по воздуху с максимальной амплитудой.

Развитие пассивной гибкости: выполнение статических упражнений фазах зарядах и удара прямого удара ногой, бокового удара ногой, удара ногой в сторону, удара ногой сверху-вниз с помощью партнера (выполняются на полу, у шведской стенки).

3) Развитие координационных способностей.

Теория:

Объяснение: правил техники безопасности при выполнении упражнений на развития координационных способностей;

Описание: техники выполнения упражнений на развития координационных способностей;

Практика:

Развивать способность к равновесию: выполнение прямого удара ногой, бокового удара ногой, удара ногой сверху-вниз, бокового удара ногой; удара ногой назад с поворотом туловища из боевой стойки по воздуху, по снарядам;

Развивать способность к дифференцированию пространственных и временных характеристик: выполнение прямого удара ногой, бокового удара ногой, удара ногой сверху-вниз, бокового удара ногой; удара ногой назад с поворотом туловища из боевой стойки по воздуху, по снарядам на время, количество раз, по сигналу.

III Интегральная подготовка (ТТП)

1) Обучение основным стойкам.

Теория:

Описание: техники выполнения основных стоек в тхэквондо;

Практика:

Обучение Стойкам и передвижение в них: короткая стойка (ап-сеги), широкая стойка;

2) Обучение основным ударам руками.

Теория:

Объяснение: правил техники безопасности при выполнении ударов руками в тхэквондо;

Описание: техники выполнения основных ударов руками в тхэквондо;

Практика:

Техника ударов руками: прямой удар рукой, передвижение в стойке ап-сеги с нанесением прямого удара кулаком, нанесение прямого удара кулаком из широкой стойки, передвижение в стойке ап-сеги с выполнением связок блок-удар;

3) Обучение основным блокам руками.

Теория:

Объяснение: правил техники безопасности при выполнении блоков руками в тхэквондо;

Описание: техники выполнения основных блоков руками в тхэквондо;

Практика:

Техника блоков руками: нижний блок рукой, средний блок рукой снаружи-внутри, блок рукой изнутри-наружу, верхний блок рукой, передвижение в стойке ап-сеги с выполнением блоков (нижнего, среднего, верхнего);

4) Обучение основным ударам ногами:

Теория:

Объяснение: правил техники безопасности при выполнении двух-ударных и трех-ударных комбинаций ударов ногами в тхэквондо;

Описание: техники выполнения двух-ударных и трех-ударных комбинаций ударов ногами в тхэквондо;

Практика:

Техника ударов ногами: двух-ударных и трех-ударных комбинаций ударов ногами: мах ногой вперёд-вверх, подводящие упражнения к прямому удару ногой, прямой удар ногой, подводящие упражнения к удару ногой сверху-вниз, удар ногой сверху-вниз, подводящие упражнения к боковому удару ногой, боковой удар ногой, подводящие упражнения к удару ногой в сторону, удар ногой в сторону, подводящие упражнения к удару ногой назад с поворотом туловища, удару ногой назад с поворотом туловища;

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

- www.taekwondo.ru
- www.taekwondo-piter.ru
- www.taekwondotv.com
- 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 прогрессирувания.
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 (соразмерность) различных сторон подготовленности, обучающихся в процессе обучения.
4. Стремление, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали 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 овладения 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 таэквондо 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, предоставляются ответы на вопросы.

Помощь - наиболее распространенная форма передачи информации от тренера воспитанников. Чаще всего используется во время ознакомления и изучения приемов таэквондо 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 таэквондистов.

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 таэквондо 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 таэквондистом 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 таэквондистов. 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 таэквондистов. С одной стороны, выступает как форма организации занятия, а с другой - как самый распространенный метод усовершенствования мастерства таэквондистов. 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, поединковыми, контрольными.

Тренировка с соперником предусматривает усовершенствование техники и тактики керуги 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 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 экспертами 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-бальной 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.

Интернет ресурсы

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

ТЕСТ СФП. Челночный бег 3 x 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 мен ее	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 (гшп)	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 Пьенхи соги Чаги сул (знание ударов ногами)

Ап баль оллиги Йоп баль оллиги Двит 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 кубы Бом соги Наранхи соги Коа соги Мо соги Двит кубы 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 Ан дари фуриги Йоп чаги Баккат дари фуриги Техника (в передвижении) элемент стойка - Момтом банде джируги Ап соги / Ап кубы Момтом баро джируги Ап соги / Ап кубы Момтом ан макки Ап соги или Ап кубы Арэ макки Ап соги или Ап кубы Ольгуль макки Ап соги или Ап кубы - Арэ макки – баро джируги Ап кубы (в быстрой последовательности)

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

- 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)

Экзамен на _____ «ГЫП»

Результат теста № _____

Дата _____ 20_ г.

№ п/п	Ф.И.О.	Практический тест										Отметка о сдачи	Номер	Подпись

Педагог-тренер _____ / _____ /