

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

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 690
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от « 29 » августа 2025 г. № 1



УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 246 от «29» августа 2025 г.
Директор ГБОУ школы № 690
Невского района Санкт-Петербурга
Солф. В.Ю.Соловьева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Тхэквондо»**

Срок освоения: 2 года.
Возраст обучающихся: 7-17 лет.

Разработчик: Рогожников Максим Алексеевич
педагог дополнительного образования,
К.П.Н.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо» имеет физкультурно-спортивной направленность.

Уровень освоения общекультурный. Программа 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.

Программа разработана в соответствии с документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания»;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р);
- Распоряжения Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1672-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга».

Адресат программы

Данная программа составлена для учащихся 7-17 лет, младших школьников (1-3) класс, и средней и старшей школы (4-11 класс) общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования

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 систематические занятия единоборством - «**ТХЭКВОНДО**» на: укрепление здоровья обучающихся, развитие у них навыков самозащиты и социализации в условиях стандартного образовательного учреждения.

Цель программы по Тхэквондо содействие формированию и развитию личности ребенка, а также укрепление здоровья, развитие двигательных качеств и воспитание потребности в регулярных спортивных занятиях в процессе выполнения физических упражнений, изучения основ техники и теории Тхэквондо и участия в соревнованиях.

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.

Планируемые результаты

Результат	
Предметные	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры
	излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью
	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
	измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств
	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
	организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство
	бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения
	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований
	подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений
	выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности
	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях
Метапредметные	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта
	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления

	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой
	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий
	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения
	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения
	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека
	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность
	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности
Личностные	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы русский

Форма обучения очная

Объём программы: программа рассчитана на 2 года обучения в объеме:

- 1 год -144 учебных часов;

- 2 год – 144 учебных часов.

Один академический час – 45 минут.

Условия набора в коллектив:

В учебные группы принимаются дети (мальчики и девочки) по заявлению родителей и имеющие медицинские справки о допуске к занятиям. В состав группы начальной школы включаются дети начальной школы. В группы средней школы допускается включение детей старшей школы.

Условия формирования групп: разновозрастные.

Количество учащихся в группе:

Списочный состав группы:

1 год – не менее 15 человек;

2 год – не менее 12 человек.

Режим проведения занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Один академический час – 45 минут.

Особенности реализации программы Программа включает в себя теоретические и практические занятия.

Особенности организации образовательного процесса

Большую часть программы составляют практические занятия. Приоритетное значение отводится игровым методам и технологиям обучения, что обусловлено возрастными особенностями детей (дошкольники и младшие школьники). В этом возрасте игра выступает как основа организации жизнедеятельности детского сообщества. Типы занятий варьируются в зависимости от поставленных целей и задач:

- занятия, состоящие из набора подвижных игр большой, средней и малой интенсивности;
- занятия-тренировки по основным видам движения;
- занятия-соревнования, где учащиеся в ходе проведения различных эстафет из двух команд, выявляют победителя;
- занятия-тренировки по избранному виду спорта с элементами основ техники и тактики (базовая подготовка);
- занятия-зачеты, на которых учащиеся сдают контрольные нормативы по выполнению основных движений на время, скорость, расстояние;
- самостоятельные занятия, когда учащемуся предлагается какой-либо вид движений, отводится определенное время и он самостоятельно занимается, после чего проверяется качество выполнения задания.

По типу организации деятельности учащихся 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.

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 разложения физических качеств.

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

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

По разнообразию задачи, 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 **общеподготовительной 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.

Необходимое кадровое обеспечение программы

Педагог дополнительного образования с соответствующим профилю объединения образованием.

Материально-техническое обеспечение

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.

**Учебный план
1 год обучения**

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Вводное занятие.	2	1	1	Комбинированный
II. Раздел					
2.1	Интегральная подготовка (ОФП)	74	17	57	Групповой Комбинированный Индивидуальный
III. Раздел					
3.1	Интегральная подготовка (СФП)	21	4	17	Групповой Комбинированный Индивидуальный
IV. Раздел					
4.1	Интегральная подготовка (ТТП)	44	8	36	Групповой Комбинированный Индивидуальный
V. Раздел					
5.1	Контрольно-переводные испытания (тестирование, аттестация, соревнования)	3	0	3	Индивидуальный
	Итого:	144	30	114	

**Учебный план
2 год обучения**

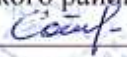
№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Вводное занятие.	2	1	1	Комбинированный
II. Раздел					
2.1	Интегральная подготовка (ОФП)	74	17	57	Групповой Комбинированный Индивидуальный
III. Раздел					
3.1	Интегральная подготовка (СФП)	21	4	17	Групповой Комбинированный Индивидуальный
IV. Раздел					
4.1	Интегральная подготовка (ТТП)	44	8	36	Групповой Комбинированный Индивидуальный
V. Раздел					
5.1	Контрольно-переводные испытания (тестирование, аттестация, соревнования)	3	0	3	Индивидуальный
	Итого:	144	30	114	

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

ПРИНЯТ

Решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 690
Невского района Санкт-Петербурга
Протокол от « 29 » августа 2025 г. № 1

УТВЕРЖДЕН

Приказом № 246 от «29» августа 2025 г.
Директор ГБОУ школы № 690
Невского района Санкт-Петербурга

В.И.Соловьева



**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Тхэквондо»
на 2025-2026 учебный год**

Педагог дополнительного образования:
Рогожников Максим Алексеевич

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2025	31.08.2026	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09.2025	31.08.2026	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2 год обучения

Задачи программы

Обучающие

- Закрепить навыки техники ударов руками и ногами.
- Закрепить систему знаний базовой техники тхэквондо (ВТФ).
- Способствовать полноценному овладению и совершенствованию 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 результаты (по текущему году)

Обучение по данной программе способствует развитию личностных качеств учащихся, ключевых образовательных и специальных компетенций. Ключевые компетенции:

- ценностно-смысловые (направленность личности на совместную деятельность и взаимодействие с другими людьми, знания об основных ценностях, степень независимости и самостоятельности в своих поступках, принятие и использование ценностей в поведении, овладение способами деятельности по оценке явлений окружающей действительности, выявлении личностных смыслов, рефлексии своих действий и поступков);

- общекультурные (особенности национальной и общечеловеческой культуры, духовнонравственные основы жизни человека, отдельных народов, культурологические основы социальных, общественных явлений и традиций и т.д.);

- учебно-познавательные (знания и умения организации целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки учебно-познавательной деятельности);

- информационные (умения самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее, используя различные источники);

- коммуникативные (знание способов взаимодействия с окружающими, навыки работы в группе, владение различными социальными ролями в коллективе);

- социально-трудовые (соблюдение социальных и культурных норм поведения, правил здорового образа жизни, умения действовать в соответствии с личной и общественной выгодой, готовность к участию в социально-значимой деятельности и т.д.);

- компетенция личностного самосовершенствования (знание правил личной гигиены, забота о собственном здоровье, установка на физическое самосовершенствование, комплекс качеств, связанных с основами безопасной жизнедеятельности личности).

Предметными результатами освоения программы (специальные компетенции) являются:

- представления о роли физической культуры для укрепления здоровья и развития человека;
- представления о тхэквондо, как одном из видов восточных единоборств, о значении данного вида спорта в физическом, духовно-нравственном развитии человека;

- умения организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- умения проводить наблюдения за своим физическим состоянием;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр, осуществлять их объективное судейство;
- выполнять физические упражнения с заданной дозировкой нагрузки;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

Итогом полугодия служит зачёт - открытое мероприятие по овладению умений и навыков при занятиях Таэквондо.

По окончании обучения воспитанники должны:

- знать основы происхождения восточных единоборств и их историю развития уметь ориентироваться в пространстве;
- знать основные приемы техники выполнения ударов
- уметь держать правильную осанку, удар противника
- уметь работать в парах, группах, психологическая готовность в участии на соревнованиях.

педагогическое наблюдение, мониторинг, анализ результатов анкетирования, тестирования, участия обучающихся в соревнованиях, анализ результатов зачётов, взаимозачётов, опросов, активности обучающихся на открытых занятиях, выполнения диагностических заданий и задач поискового характера и др. Для проведения педагогического мониторинга используются: контрольные задания и тесты, диагностика личностного роста, анкетирование, педагогические отзывы. Для проведения детского мониторинга используются: самооценку, ведение зачетных книжек, дневников самоконтроля.

Содержание программы (по каждому году)

Раздел (тема):	Содержание:
Интегральная подготовка (ОФП)	Вводное занятие. Развитие силовых способностей. Теория: <i>Объяснение:</i> правил техники безопасности при выполнении силовых упражнений; <i>Описание:</i> техники выполнения силовых упражнений; Практика: <i>Развитие силовых способностей мышц рук:</i> сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук из виса на перекладине, висы на перекладине; <i>Развитие силовых способностей мышц туловища:</i> 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; <i>Развитие силовых способностей мышц ног:</i> прыжки на одной и двух ногах на месте и в передвижениях, различные выпрыгивания из низкого седа на месте и в передвижениях;
	Развитие выносливости. Теория: <i>Объяснение:</i> правил техники безопасности при выполнении упражнений на развитие выносливости; <i>Описание:</i> техники выполнения упражнений на развитие выносливости; Практика: <i>Развитие общей выносливости:</i> кросс 1-1,5 км, эстафеты с включением легко

	атлетических упражнений, подвижные и спортивные игры;
	Развитие гибкости. Теория: <i>Объяснение:</i> правил техники безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости; <i>Описание:</i> техники выполнения упражнений на развитие гибкости; Практика: <i>Развитие активной гибкости:</i> 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. <i>Развитие пассивной гибкости:</i> 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.
	Развитие скоростных способностей. Теория: <i>Объяснение:</i> правил техники безопасности при выполнении упражнений на развития скоростных способностей; <i>Описание:</i> техники выполнения упражнений на развития скоростных способностей; Практика: <i>Развитие способности к выполнению движений в максимальном темпе:</i> Бег в максимальном темпе на короткие отрезки, челночный бег; <i>Развитие способности к выполнению одиночных локальных движений с максимальной скоростью:</i> выполнение легко атлетических упражнений на месте и в передвижениях, эстафеты;
	Развитие координационных способностей. Теория: <i>Объяснение:</i> правил техники безопасности при выполнении упражнений на развития координационных способностей; <i>Описание:</i> техники выполнения упражнений на развития координационных способностей; Практика: <i>Развивать способность к равновесию:</i> 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; <i>Развивать способность ориентированию в пространстве:</i> 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, врассыпную, 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; <i>Развивать способность к дифференцированию пространственных и временных характеристик:</i> 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.
Интегральная подготовка (СФП)	Развитие силовых способностей. Теория: <i>Объяснение:</i> правил техники безопасности при выполнении силовых упражнений; <i>Описание:</i> техники выполнения силовых упражнений; Практика: <i>Развитие силовых способностей мышц рук:</i> сгибание и разгибание рук в упоре лежа через фазу прямого удара рукой; <i>Развитие силовых способностей мышц ног:</i> прыжки на одной и двух ногах на месте и в передвижениях в фазах заряда прямого и бокового ударов ног;
	Развитие гибкости. Теория: <i>Объяснение:</i> правил техники безопасности при выполнении упражнений на развитие гибкости; <i>Описание:</i> техники выполнения упражнений на развитие гибкости; Практика: <i>Развитие активной гибкости:</i> выполнение статических упражнений фазах заряда 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. <i>Развитие пассивной гибкости:</i> выполнение статических упражнений фазах заряда 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).

	Развитие координационных способностей. Теория: <i>Объяснение:</i> правил техники безопасности при выполнении упражнений на развития координационных способностей; <i>Описание:</i> техники выполнения упражнений на развития координационных способностей; Практика: <i>Развивать способность к равновесию:</i> 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; <i>Развивать способность к дифференцированию пространственных и временных характеристик:</i> 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.
Интегральная подготовка (ТП)	Обучение основным стойкам. Теория: <i>Описание:</i> техники выполнения основных стоек в тхэквондо; Практика: <i>Обучение Стойкам и передвижение в них:</i> короткая стойка (ап-сеги), широкая стойка;
	Обучение основным ударам руками. Теория: <i>Объяснение:</i> правил техники безопасности при выполнении ударов руками в тхэквондо; <i>Описание:</i> техники выполнения основных ударов руками в тхэквондо; Практика: <i>Техника ударов руками:</i> 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;
	Обучение основным блокам руками. Теория: <i>Объяснение:</i> правил техники безопасности при выполнении блоков руками в тхэквондо; <i>Описание:</i> техники выполнения основных блоков руками в тхэквондо; Практика: <i>Техника блоков руками:</i> 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);
	Обучение основным ударам ногами: Теория: <i>Объяснение:</i> правил техники безопасности при выполнении двух-ударных и трех-ударных комбинаций ударов ногами в тхэквондо; <i>Описание:</i> техники выполнения основных ударов ногами в тхэквондо; Практика: <i>Техника ударов ногами двух-ударных и трех-ударных комбинаций ударов ногами в тхэквондо:</i> мах ногой вперед-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;
Контрольно-переводные испытания (тестирование, аттестация, соревнования)	Аттестационный экзамен на квалификационную категорию (пояс) Теория: <i>Объяснение:</i> правил техники безопасности на аттестационном экзамене на квалификационную категорию (пояс); <i>Рассказ:</i> как проходит аттестационный экзамен на квалификационную категорию (пояс); Практика: <i>Стойки и передвижение в них:</i> в классических (в широкой фронтальной, длинной фронтальной), в боевой; <i>Защитные действия (блоки) руками:</i> нижний блок, средний блок снаружи-внутри, средний блок изнутри-наружу, верхний блок;
	Итоговое занятие Практика: Показательный турнир для родителей. Награждение лучших учащихся.

Календарно-тематический план (по текущему году)

№ 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.	Вводное занятие. Инструктаж по Т.Б. Организационные вопросы. Рассказ о тхэквондо. Правила техники безопасности на занятиях тхэквондо.	0.5	0.5	03.09.		Наблюдение, тестирование
	Тема раздела Интегральная подготовка (ОФП) – 82 часа					
2.	Разминка, повторение изученного материала.	0.5	0.5	05.09.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование
3.	Разминка, повторение изученного материала.	1	1	07.09.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование
4.	Разминка, растяжка, ОФП.	0.5	0.5	10.09.		Опрос Наблюдение, Анализ,

						Тестировани е
5.	Разминка. ОРУ. Пумсэ.	0.5	0.5	12.09.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестировани е
6.	Разминка. ОРУ. Пумсэ.	1	1	14.09.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестировани е
7.	Разминка. ОРУ, л/а упражнения. ОФП.	0.5	0.5	17.09.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестировани е
8.	Разминка, удары ногами.	0.5	0.5	19.09.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестировани е
9.	Разминка, удары ногами.	1	1	21.09.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестировани е
10.	Разминка, растяжка, совершенствование ударов ногами.	0	1	24.09.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестировани е
11.	Разминка, разучивание удара ногой «юп-чаги» ОРУ. ОФП.	0	1	26.09.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестировани е
12.	Разминка, разучивание удара ногой «юп-чаги» ОРУ. ОФП.	0	2	28.09.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестировани е
13.	Разминка, растяжка, удары ногами «по ракеткам».	0	1	01.10.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестировани е
14.	Разминка, пхумсэ (1,2).	0	1	03.10.		Опрос Наблюдение, Анализ,

						Тестировани е
15.	Разминка, пхумсэ (1,2).	1	1	05.10.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестировани е
16.	Разминка, разучивание пхумсэ № 3.	0	1	08.10.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестировани е
17.	Разминка, спарринговые задания. ОФП.	0	1	10.10.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестировани е
18.	Разминка, спарринговые задания. ОФП.	1	1	12.10.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестировани е
19.	Разминка, легкий спарринг.	0.5	0.5	15.10.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестировани е
20.	Разминка, подвижные игры	0.5	0.5	17.10.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестировани е
21.	Техника безопасности при работе в паре с партнером. Совершенствование двух-ударных комбинаций в бое с тенью и на лапах. ОФП.	1	1	19.10.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестировани е
22.	Развитие ловкости и быстроты. Совершенствование двух-ударных комбинаций в бое с тенью и на лапах. ОФП.	0	1	22.10.		Опрос Наблюдение, Анализ
23.	Разминка с включением имитационных упражнений. Совершенствование базовых технических приёмов в воздух и на лапах. ОФП.	0	1	24.10.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестировани е
24.	Бесконтактная работа в паре с партнёром для изучения простых технических действий в варианте «атака-защита». ОФП.	0	2	26.10.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестировани е

25.	Развитие ловкости и быстроты. Совершенствование простых двух-ударных комбинаций технических приёмов тхэквондо в «бое с тенью» и на лапах. ОРУ. ОФП.	0	1	29.10.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование
26.	Разминка с включением имитационных упражнений. Совершенствование базовых технических приёмов в воздух и на лапах. Обучение трёх-ударным комбинациям технических приёмов. ОФП.	0	1	31.10.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование
27.	Бесконтактная работа в паре с партнёром для изучения простых технических действий в варианте «атака-защита». ОФП.	0	2	02.11.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование
28.	Развитие ловкости и быстроты. Совершенствование простых двух-ударных комбинаций технических приёмов тхэквондо в «бое с тенью» и на лапах. ОРУ. ОФП.	0	1	05.11.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование
29.	Разминка с включением имитационных упражнений. Совершенствование базовых технических приёмов в воздух и на лапах. Обучение трёх-ударным комбинациям технических приёмов. ОФП.	0	1	07.11.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование
30.	Бесконтактная работа в паре с партнёром для изучения простых технических действий в варианте «атака-защита». ОФП.	0	2	09.11.		Опрос Наблюдение, Анализ
31.	Бесконтактная работа в паре с партнёром для изучения простых технических действий в варианте «атака-защита». ОФП.	0	1	12.11.		Опрос Наблюдение, Анализ
32.	Развитие ловкости и быстроты. Совершенствование простых двух-ударных комбинаций технических приёмов тхэквондо в «бое с тенью» и на лапах. ОРУ. ОФП.	0	1	14.11.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование
33.	Разминка с включением имитационных упражнений. Совершенствование базовых технических приёмов в воздух и на лапах. Закрепление изученных ранее трёх-ударных комбинаций технических приёмов. ОФП.	1	1	16.11.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование
34.	Разминка с включением имитационных упражнений. Совершенствование базовых	0.5	0.5	19.11.		Опрос Наблюдение, Анализ,

	технических приёмов в воздух и на лапах. Закрепление изученных ранее трёх-ударных комбинаций технических приёмов. ОФП.					Тестирование
35.	Бесконтактная работа в паре с партнёром для изучения простых технических действий в варианте «атака-защита», «атака-защита-контратака». ОФП.	0.5	0.5	21.11.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование
36.	Развитие ловкости и быстроты. Совершенствование простых двух-ударных комбинаций технических приёмов тхэквондо в «бое с тенью» и на лапах. ОРУ. ОФП.	1	1	23.11.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование
37.	Развитие ловкости и быстроты. Совершенствование простых двух-ударных комбинаций технических приёмов тхэквондо в «бое с тенью» и на лапах. ОРУ. ОФП.	0	1	26.11.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование
38.	Имитационные упражнения в разминке. Совершенствование базовых технических приёмов в воздух и на лапах. Закрепление изученных ранее трёх-ударных комбинаций технических приёмов. ОФП.	0	1	28.11.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование
39.	Бесконтактная работа в паре с партнёром для изучения простых технических действий в варианте «атака-защита», «атака-защита-контратака». ОФП.	1	1	30.11.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование
40.	Бесконтактная работа в паре с партнёром для изучения простых технических действий в варианте «атака-защита», «атака-защита-контратака». ОФП.	0	1	03.12.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование
41.	Развитие ловкости и быстроты, силы. Совершенствование простых двух-ударных комбинаций технических приёмов тхэквондо в «бое с тенью» и на лапах. ОРУ. ОФП.	0	1	05.12.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование
42.	Развитие ловкости и быстроты, силы. Совершенствование простых двух-ударных комбинаций технических приёмов тхэквондо в «бое с тенью» и на лапах. ОРУ. ОФП.	1	1	07.12.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование
43.	Совершенствование базовых технических приёмов в воздух и на лапах. Обучение простым трёх-ударным комбинациям технических приёмов. ОФП.	0	1	10.12.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование

44.	Работа в паре с партнёром в лёгкий контакт для изучения простых технических действий в варианте «атака-защита», «атака-защита-контратака». ОФП.	0	1	12.12.		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестировани е</i>
45.	Работа в паре с партнёром в лёгкий контакт для изучения простых технических действий в варианте «атака-защита», «атака-защита-контратака». ОФП.	0	2	14.12.		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестировани е</i>
46.	Развитие ловкости и быстроты, силы. Совершенствование простых двух-ударных комбинаций технических приёмов тхэквондо в «бое с тенью» и на лапах с различными вариантами передвижения. ОРУ. ОФП.	0	1	17.12.		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестировани е</i>
47.	Совершенствование базовых технических приёмов в воздух и на лапах. Закрепление простых трёх-ударных комбинаций технических приёмов. ОФП.	0	1	19.12.		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестировани е</i>
48.	Совершенствование базовых технических приёмов в воздух и на лапах. Закрепление простых трёх-ударных комбинаций технических приёмов. ОФП.	1	1	21.12.		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестировани е</i>
49.	Работа в паре с партнёром в лёгкий контакт для изучения простых технических действий в варианте «атака-защита», «атака-защита-контратака». ОФП. Понятие «условные поединки».	0	1	24.12.		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестировани е</i>
50.	Развитие ловкости и быстроты, силы. Совершенствование простых двух-ударных комбинаций технических приёмов тхэквондо в «бое с тенью» и на лапах с различными вариантами передвижения. ОРУ. ОФП.	0	1	26.12.		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестировани е</i>
51.	Развитие ловкости и быстроты, силы. Совершенствование простых двух-ударных комбинаций технических приёмов тхэквондо в «бое с тенью» и на лапах с различными вариантами передвижения. ОРУ. ОФП.	0	2	28.12.		<i>Опрос Наблюдение, Анализ, Тестировани е</i>

52.	Совершенствование базовых технических приёмов в воздух и на лапах. Закрепление простых трёх-ударных комбинаций технических приёмов. Обучение 1-му комплексу формальных упражнений. ОФП.	0	1	14.01.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование
53.	Работа в паре с партнёром в лёгкий контакт для изучения простых технических действий в варианте «атака-защита», «атака-защита-контратака». Условные поединки в лёгкий контакт по заданию. ОФП.	0.5	0.5	16.01.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование
54.	Работа в паре с партнёром в лёгкий контакт для изучения простых технических действий в варианте «атака-защита», «атака-защита-контратака». Условные поединки в лёгкий контакт по заданию. ОФП.	0	2	18.01.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование
55.	Развитие ловкости и быстроты, силы. Совершенствование простых двух-ударных комбинаций технических приёмов тхэквондо в «бое с тенью» и на лапах с различными вариантами передвижения. ОРУ. ОФП.	0.5	0.5	21.01.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование
56.	Совершенствование базовых технических приёмов в воздух и на лапах. Закрепление простых трёх-ударных комбинаций технических приёмов. Обучение 1-му комплексу формальных упражнений. ОФП.	0	1	23.01.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование
57.	Совершенствование базовых технических приёмов в воздух и на лапах. Закрепление простых трёх-ударных комбинаций технических приёмов. Обучение 1-му комплексу формальных упражнений. ОФП.	0	2	25.01.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование
Интегральная подготовка (СФП) –20 часа						
58.	Работа в паре с партнёром в лёгкий контакт для изучения простых технических действий в варианте «атака-защита», «атака-защита-контратака». Условные поединки в лёгкий контакт по заданию. ОФП.	0	1	28.01.		Опрос Наблюдение, Анализ, Тестирование
59.	Развитие ловкости и быстроты, силы. Совершенствование простых двух-ударных комбинаций технических приёмов тхэквондо в «бое с тенью» и на лапах с различными вариантами передвижения. ОРУ. ОФП.	0.5	0.5	30.01.		Наблюдение, Анализ, Тестирование

60.	Развитие ловкости и быстроты, силы. Совершенствование простых двух-ударных комбинаций технических приёмов тхэквондо в «бое с тенью» и на лапах с различными вариантами передвижения. ОРУ. ОФП.	0	2	01.02.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
61.	Совершенствование базовых технических приёмов в воздух и на лапах. Закрепление простых трёх-ударных комбинаций технических приёмов. Обучение 1-му комплексу формальных упражнений. ОФП.	0.5	0.5	04.02.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
62.	Совершенствование базовых технических приёмов в воздух и на лапах. Закрепление простых трёх-ударных комбинаций технических приёмов. Обучение 1-му комплексу формальных упражнений. ОФП.	0	1	06.02.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
63.	Работа в паре с партнёром в лёгкий контакт для изучения простых технических действий в варианте «атака-защита», «атака-защита-контратака». Условные поединки в лёгкий контакт по заданию. ОФП.	1	1	08.02.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
64.	Работа в паре с партнёром в лёгкий контакт для изучения простых технических действий в варианте «атака-защита», «атака-защита-контратака». Условные поединки в лёгкий контакт по заданию. ОФП.	0	1	11.02.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
65.	Развитие ловкости и быстроты, силы. Совершенствование простых двух-ударных комбинаций технических приёмов тхэквондо в «бое с тенью» и на лапах с различными вариантами передвижения. ОРУ. ОФП.	0	1	13.02.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
66.	Совершенствование базовых технических приёмов в воздух и на лапах. Обучение простым трёх-ударным комбинациям технических приёмов. Закрепление 1-ого комплекса формальных упражнений. ОФП.	0	2	15.02.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
67.	Совершенствование базовых технических приёмов в воздух и на лапах. Обучение простым трёх-ударным комбинациям технических приёмов. Закрепление 1-ого комплекса формальных упражнений. ОФП.	0	1	18.02.		Наблюдение, Анализ, Тестирование

68.	Работа в паре с партнёром в лёгкий контакт для изучения простых технических действий в варианте «атака-защита», «атака-защита-контратака». Условные поединки в лёгкий контакт по заданию и с контролем. ОФП.	0	1	20.02.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
69.	Развитие ловкости и быстроты, силы. Совершенствование простых двух-ударных комбинаций технических приёмов тхэквондо в «бое с тенью» и на лапах с различными вариантами передвижения. ОРУ. ОФП.	0	2	22.02.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
70.	Развитие ловкости и быстроты, силы. Совершенствование простых двух-ударных комбинаций технических приёмов тхэквондо в «бое с тенью» и на лапах с различными вариантами передвижения. ОРУ. ОФП.	0.5	0.5	25.02.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
71.	Совершенствование базовых технических приёмов в воздух и на лапах. Обучение простым трёх-ударных комбинациям технических приёмов. Закрепление 1-ого комплекса формальных упражнений. ОФП.	0.5	0.5	27.02.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
72.	Работа в паре с партнёром в лёгкий контакт для изучения простых технических действий в варианте «атака-защита», «атака-защита-контратака». Условные поединки в лёгкий контакт по заданию и с контролем. ОФП.	0	2	01.03.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
73.	Работа в паре с партнёром в лёгкий контакт для изучения простых технических действий в варианте «атака-защита», «атака-защита-контратака». Условные поединки в лёгкий контакт по заданию и с контролем. ОФП.	0.5	0.5	04.03.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
Интегральная подготовка (ТТП) – 20 часа						
74.	Развитие ловкости и быстроты, силы. Совершенствование простых двух-ударных комбинаций технических приёмов тхэквондо в «бое с тенью» и на лапах с различными вариантами передвижения. ОРУ. Упражнения СФП.	0.5	0.5	06.03.		Наблюдение, Анализ, Тестирование

75.	Совершенствование базовых технических приёмов в воздух и на лапах. Закрепление простых трёх-ударных комбинаций технических приёмов. Закрепление 1-ого комплекса формальных упражнений. ОФП.	0	1	11.03.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
76.	Совершенствование базовых технических приёмов в воздух и на лапах. Закрепление простых трёх-ударных комбинаций технических приёмов. Закрепление 1-ого комплекса формальных упражнений. ОФП.	0	1	13.03.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
77.	Работа в паре с партнёром в лёгкий контакт для изучения простых технических действий в варианте «атака-защита», «атака-защита-контратака». Условные поединки в лёгкий контакт по заданию и с контролем. Упражнения СФП.	1	1	15.03.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
78.	Развитие ловкости и быстроты, силы. Совершенствование простых двух-ударных комбинаций технических приёмов тхэквондо в «бое с тенью» и на лапах с различными вариантами передвижения. ОРУ. Упражнения СФП.	0	1	18.03.		Наблюдение, Анализ
79.	Развитие ловкости и быстроты, силы. Совершенствование простых двух-ударных комбинаций технических приёмов тхэквондо в «бое с тенью» и на лапах с различными вариантами передвижения. ОРУ. Упражнения СФП.	0	1	20.03.		Наблюдение, Анализ
80.	Совершенствование базовых технических приёмов в воздух и на лапах. Закрепление простых трёх-ударных комбинаций технических приёмов. Закрепление 1-ого комплекса формальных упражнений. ОФП.	0	2	22.03.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
81.	Совершенствование базовых технических приёмов в воздух и на лапах. Закрепление простых трёх-ударных комбинаций технических приёмов. Закрепление 1-ого комплекса формальных упражнений. ОФП.	0.5	0.5	25.03.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
82.	Работа в паре с партнёром в лёгкий контакт для изучения простых	0.5	0.5	27.03.		Наблюдение, Анализ,

	технических действий в варианте «атака-защита», «атака-защита-контратака». Условные поединки в лёгкий контакт по заданию и с контролем. Упражнения СФП.					Тестирование
83.	Развитие ловкости и быстроты, силы. Совершенствование простых двух-ударных комбинаций технических приёмов тхэквондо в «бое с тенью» и на лапах с различными вариантами передвижения. ОРУ. Упражнения СФП.	0	2	29.03.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
84.	Развитие ловкости и быстроты, силы. Совершенствование простых двух-ударных комбинаций технических приёмов тхэквондо в «бое с тенью» и на лапах с различными вариантами передвижения. ОРУ. Упражнения СФП.	0.5	0.5	01.04.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
85.	Совершенствование базовых технических приёмов в воздух и на лапах. Закрепление простых трёх-ударных комбинаций технических приёмов. Закрепление 1-ого комплекса формальных упражнений. ОФП.	0.5	0.5	03.04.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
86.	Совершенствование базовых технических приёмов в воздух и на лапах. Закрепление простых трёх-ударных комбинаций технических приёмов. Закрепление 1-ого комплекса формальных упражнений. ОФП.	0	2	05.04.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
87.	Работа в паре с партнёром в лёгкий контакт для изучения простых технических действий в варианте «атака-защита», «атака-защита-контратака». Условные поединки в лёгкий контакт по заданию и с контролем. Упражнения СФП.	0	1	08.04.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
88.	Развитие ловкости и быстроты, силы. Совершенствование простых двух-ударных комбинаций технических приёмов тхэквондо в «бое с тенью» и на лапах с различными вариантами передвижения. ОРУ. Упражнения СФП.	0	1	10.04.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
89.	Развитие ловкости и быстроты, силы. Совершенствование простых двух-ударных комбинаций	1	1	12.04.		Наблюдение, Анализ,

	технических приёмов тхэквондо в «бое с тенью» и на лапах с различными вариантами передвижения. ОРУ. Упражнения СФП.					Тестирование
90.	Совершенствование базовых технических приёмов в воздух и на лапах. Закрепление простых трёх-ударных комбинаций технических приёмов. Закрепление 1-ого комплекса формальных упражнений. ОФП.	0.5	0.5	15.04.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
91.	Совершенствование базовых технических приёмов в воздух и на лапах. Закрепление простых трёх-ударных комбинаций технических приёмов. Закрепление 1-ого комплекса формальных упражнений. ОФП.	0.5	0.5	17.04.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
92.	Совершенствование базовых технических приёмов в воздух и на лапах. Закрепление простых трёх-ударных комбинаций технических приёмов. Закрепление 1-ого комплекса формальных упражнений. ОФП.	0	2	19.04.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
93.	Работа в паре с партнёром в лёгкий контакт для изучения простых технических действий в варианте «атака-защита», «атака-защита-контратака». Условные поединки в лёгкий контакт по заданию и с контролем. Упражнения СФП.	0.5	0.5	22.04.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
94.	Развитие ловкости и быстроты, силы. Совершенствование простых двух-ударных комбинаций технических приёмов тхэквондо в «бое с тенью» и на лапах с различными вариантами передвижения. ОРУ. Упражнения СФП.	0.5	0.5	24.04.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
95.	Развитие ловкости и быстроты, силы. Совершенствование простых двух-ударных комбинаций технических приёмов тхэквондо в «бое с тенью» и на лапах с различными вариантами передвижения. ОРУ. Упражнения СФП.	0	2	26.04.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
96.	Совершенствование базовых технических приёмов в воздух и на лапах. Закрепление простых трёх-ударных комбинаций технических	0	1	29.04.		Наблюдение, Анализ, Тестирование

	приёмов. Закрепление 1-ого комплекса формальных упражнений. ОФП.					
97.	Совершенствование базовых технических приёмов в воздух и на лапах. Закрепление простых трёх-ударных комбинаций технических приёмов. Закрепление 1-ого комплекса формальных упражнений. ОФП.	0.5	0.5	06.05.		<i>Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
98.	Работа в паре с партнёром в лёгкий контакт для изучения простых технических действий в варианте «атака-защита», «атака-защита-контратака». Условные поединки в лёгкий контакт по заданию и с контролем. Упражнения СФП.	0.5	0.5	13.05.		<i>Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
99.	Работа в паре с партнёром в лёгкий контакт для изучения простых технических действий в варианте «атака-защита», «атака-защита-контратака». Условные поединки в лёгкий контакт по заданию и с контролем. Упражнения СФП.	0.5	0.5	15.05.		<i>Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
100.	Совершенствование базовых технических приёмов в воздух и на лапах. Закрепление простых трёх-ударных комбинаций технических приёмов. Закрепление 2-ого комплекса формальных упражнений. ОФП.	0	2	17.05.		<i>Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
101.	Совершенствование базовых технических приёмов в воздух и на лапах. Закрепление простых трёх-ударных комбинаций технических приёмов. Закрепление 2-ого комплекса формальных упражнений. ОФП.	0.5	0.5	20.05.		<i>Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
102.	Развитие ловкости и быстроты, силы. Совершенствование простых двух-ударных комбинаций технических приёмов тхэквондо в «бое с тенью» и на лапах с различными вариантами передвижения. ОРУ. Упражнения СФП.	0.5	0.5	22.05.		<i>Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>
103.	Развитие ловкости и быстроты, силы. Совершенствование простых двух-ударных комбинаций технических приёмов тхэквондо в «бое с тенью» и на лапах с различными вариантами	0	2	24.05.		<i>Наблюдение, Анализ, Тестирование</i>

	передвижения. ОРУ. Упражнения СФП.					
104.	Развитие ловкости и быстроты, силы. Совершенствование простых двух-ударных комбинаций технических приёмов тхэквондо в «бое с тенью» и на лапах с различными вариантами передвижения. ОРУ. Упражнения СФП.	0.5	0.5	27.05.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
105.	Совершенствование базовых технических приёмов в воздух и на лапах. Закрепление простых трёх-ударных комбинаций технических приёмов. Закрепление 2-ого, комплекса формальных упражнений. ОФП.	0	1	29.05.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
106.	Совершенствование базовых технических приёмов в воздух и на лапах. Закрепление простых трёх-ударных комбинаций технических приёмов. Закрепление 3-ого комплекса формальных упражнений. ОФП.	0	2	31.05.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
107.	Совершенствование базовых технических приёмов в воздух и на лапах. Закрепление простых трёх-ударных комбинаций технических приёмов. Закрепление 3-ого комплекса формальных упражнений. ОФП.	0	1	03.06.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
	Контрольно-переводные испытания (тестирование, аттестация, соревнования) – 4 часов					
108.	Подготовка к аттестационному экзамену на квалификационную категорию (пояс). Повторение изученных технических приёмов. ОРУ. ОФП.	0	1	05.06.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
109.	Итоговое занятие. Показательный турнир для родителей	0	2	07.06.		Наблюдение, Анализ, Тестирование
	ИТОГО	30	114			144

Методические и оценочные материалы

Методические материалы.

Контрольно-переводные испытания (тестирование, аттестация, соревнования)

1) Аттестационный экзамен на квалификационную категорию (пояс)

Теория:

Объяснение: правил техники безопасности на аттестационном экзамене на квалификационную категорию (пояс);

Рассказ: как проходит аттестационный экзамен на квалификационную категорию (пояс);

Практика:

Стойки и передвижение в них: в классических (в широкой фронтальной, длинной фронтальной), в боевой;

Защитные действия (блоки) руками: нижний блок, средний блок снаружи-внутри, средний блок изнутри-наружу, верхний блок;

2) Итоговое занятие

Практика:

Показательный турнир для родителей. Награждение лучших учащихся.

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.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 обучение 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.

Иллюстрирование - 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 направления индивидуальные занятия могут быть учебными, тренировочными, поединочными, 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 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 по организации и проведению занятия 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.
2. Врачебный контроль. Его цель - профилактика и лечение заболеваний.
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.

Основными формами контроля являются

- Тестирование (учащийся должен знать, уметь и владеть навыками выполнения нормативов теоретической, физической и технико-тактической подготовки в соответствии с требованиями);
- Соревнования (участие в соревнованиях различного уровня, с достижением того или иного соревновательного результата (рейтинга, призового места и т.п.)

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.
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 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).

	6-8 лет, сек		9-11 лет, сек		12-14 лет, сек		15-17 лет, сек	
Оценка	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).

		6-8 лет, см		9-11 лет, см		12-14 лет, см		15-17 лет, см	
уровень (групп)	Оценка	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)

[illegible]

39