

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №598  
с углубленным изучением математики, химии и биологии  
Приморского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ школа № 598 Приморского района Санкт-Петербурга)**

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

на Педагогическом совете ГБОУ школы №598  
Приморского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от «30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы №598  
Приморского района Санкт-Петербурга



\_\_\_\_\_ / Е.Ф. Трачук/

Приказ № 510-а от 06.10.2021г.

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Тхэквондо»**

**для учащихся 1-8 классов**

Возраст учащихся: 6-14 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Алексеев А.В.  
педагог платных образовательных услуг  
ГБОУ школы № 598  
Приморского района Санкт-Петербурга

Санкт-Петербург  
2021

## **Пояснительная записка**

Образовательная программа «Тхэквондо» имеет физкультурно-спортивную направленность. Не являясь частью основного (базового) образования, данная программа дополнительного образования по Тхэквондо составлена в соответствии с требованиями действующего законодательства РФ в области спорта, физической культуры и образования, требованиями к программам дополнительного образования. Также программа разработана на основе технических требований на ученические степени Тхэквондо, с учетом рекомендаций специалистов в области физического воспитания детей школьного возраста.

Тхэквондо, для детей прежде всего — отличная система психофизической подготовки. Занятия способствуют укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация движений). Кроме того, занятия Тхэквондо под руководством квалифицированного педагога (тренера, инструктора) стимулируют у детей умственное развитие — учат сосредотачивать внимание, развивают память, логическое и образное мышление, уводят от стереотипного мышления, укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Занятия проводятся с детьми групповым методом обучения, вырабатывающим соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность. Наполняемость группы занимающихся должна позволять использовать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля.

### **Цели и задачи Программы**

Цель: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий Тхэквондо.

Задачи:

- привлечение максимально возможного числа учащихся к систематическим занятиям спортом;
- привитие основ гигиены и здорового образа жизни;
- обучение основам дисциплины и техники безопасности;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов учащихся с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы;
- совершенствование уровня освоения базовой техники Тхэквондо.

### **Планируемые результаты**

К концу учебного года ребенок:

- будет иметь общее представление о тхэквондо как боевом искусстве;
- будет уметь выполнять основные двигательные действия базовых видов спорта (легкой атлетики, спортивных игр, гимнастики);
- будет иметь представление о многообразии технических действий тхэквондо;
- будет иметь общее представление о базовых технических действиях тхэквондо;
- получит навыки выполнения обще-подготовительных и частично специально-подготовительных упражнений;
- расширит представления о спортивных единоборствах;
- будут заложены основы развития физических качеств: ловкости, гибкости, быстроты.

## **Организационно-методические особенности подготовки**

### **Принципы и подходы к формированию Программы**

**Принцип сознательности и активности**, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой Тхэквондо; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач.

**Принцип наглядности**, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные, использование тренажеров и имитаторов и т.д.)

**Принцип доступности**, который требует, чтобы перед ребенком ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, при этом, однако, необходимо приучать детей к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей детей, их возможностей в освоении конкретных элементов.

**Принцип систематичности**, который предусматривает регулярное разучивание элементов.

**Принцип комплексности** программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

**Принцип преемственности** прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в

росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

**Принцип вариативности** даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

### **Особенности организации учебно-тренировочного процесса**

Считается, что именно с этого возраста (с 5 до 10 лет) ребёнок усваивает примерно 90% общего объёма приобретаемых в жизни двигательных навыков. Поэтому именно это возраст (вплоть до младшего школьного) является наиболее благоприятным для разучивания новых движений.

В возрасте 5-10 лет здоровые дети много и охотно занимаются упражнениями, требующие проявления физических усилий. Именно в этом возрасте дети обладают повышенным познавательным интересом.

Успех ребёнка этой возрастной группы в разных видах деятельности тесным образом связан с признанием его сверстниками. Успех, обязательно должен быть заслужен хорошим качеством выполненных заданий и замечен, оценен сверстниками и взрослыми. Именно поэтому развивающая программа должна быть разработана таким образом, что те упражнения, которые выполняют дети, в принципе не могут не получаться. В конце же обучающего периода дети сдают экзамен.

Опасность этого периода состоит в том, что ребёнок ещё не знает меры своим силам, как физическим, так и умственным. Поэтому его воздействие (как на себя, так и на других) может быть чрезмерным, поэтому, с одной стороны, взрослым необходимо пресекать агрессивное манипулирование и насилие. С другой стороны, в какой-то мере, помочь ребёнку самореализоваться.

Данные рекомендации, как составная часть программы носят развивающий характер и базируются на изучаемом материале спортивно-оздоровительного этапа.

Физические нагрузки регламентируются возможностями ребёнка. Педагог обязан выявить границы «ближайшей зоны физического развития» ребёнка. Спланировав динамику развития ребёнка от его начальных возможностей к «ближайшей зоне его развития», постепенно увеличивая нагрузку с позиции «успеха», т.е. с обязательным условием успешного выполнения требований ребёнком.

К основным физическим качествам, развивающимся в данном возрастном периоде, необходимым для успешного становления спортсмена в будущем, необходимо отнести такие, как равновесие, гибкость, координация (в том числе и пространственная). Данные качества необходимо развивать в двух направлениях:

- игровые упражнения;

- освоение элементарных составляющих технических элементов.

Технический арсенал, изучаемый ребёнком в данный возрастной период, должен состоять из:

- элементов на культуру движения;
- специально-развивающих упражнений;
- освоения простейших составляющих технических элементов.

Основные формы учебно-тренировочного процесса:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- выполнение индивидуальных домашних заданий;
- медико-восстановительные мероприятия;
- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов (аттестация);
- участие в соревнованиях школы, города, района.

### **Организация развивающей предметно-пространственной среды**

Помещения:

- спортивный зал, оборудованный в соответствии с санитарными нормами: стол и скамейки для педагога и учащихся, маты, инвентарная;

Тренировочное оборудование:

- лапы-ракетки для отработки ударов руками и ногами;
- силовые лапы для отработки ударов руками и ногами;
- боксерские лапы для отработки ударов руками;
- индивидуальное защитное снаряжение (накладки, перчатки, бандаж, жилеты, шлемы, капы);
- скакалки.

Медицинское оборудование:

- укомплектованная аптечка первой помощи

Инструменты и приспособления:

- секундомеры;
- свистки;
- ручки, бумага.

### **Учебно-тематический план учебного года**

№	Раздел подготовки	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	беседа
2	ОФП	54	2	52	тренинг , игра
3	СФП	28	2	26	тренинг
4	Технико-тактическая	18	2	16	Объяснение,

	подготовка				показ, тренинг
5	Психологическая подготовка	2	2	0	Объяснение, показ, тренинг
6	Зачетные испытания	4	0	4	Аттестация на пояса
ИТОГО		108	10	98	

### Календарно-тематическое планирование учебного года

№	Тема	Планируемые сроки
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	1 неделя
2.	Вводное занятие. История развития тхэквондо	1 неделя
3.	ОФП. Режим, гигиена, закаливание и питание. Предупреждение травматизма	1 неделя
4.	СФП. Специальные имитационные упражнения в строю	1 неделя
5.	ОФП. Упражнения на развитие координационных способностей	2 неделя
6.	СФП. Специальные имитационные упражнения на скорость с использованием лап	2 неделя
7.	ОФП. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости	2 неделя
8.	СФП. Специальные упражнения для развития ударной выносливости	2 неделя
9.	ОФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	3 неделя
10.	ТТП. Изучение правил соревнований	3 неделя
11.	ОФП. Упражнения на развитие гибкости	3 неделя
12.	СФП. Специальные имитационные упражнения в строю	3 неделя
13.	ОФП. Подвижные игры	4 неделя
14.	СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием лап	4 неделя
15.	ОФП. Беговые упражнения	4 неделя
16.	ОФП. Силовые упражнения	4 неделя
17.	ОФП. Упражнения для развития быстроты	5 неделя
18.	ТТП. Обучение и совершенствование техники прямых ударов ногами	5 неделя
19.	ОФП. Упражнения для развития координации	5 неделя
20.	СФП. Специальные имитационные упражнения на координацию движений	5 неделя
21.	ОФП. Упражнения для развития прыгучести	6 неделя
22.	ТТП. Обучение и совершенствование техники боковых и круговых ударов ногами	6 неделя
23.	ОФП. Акробатические упражнения	6 неделя
24.	СФП. Специальные имитационные упражнения на силу ударов	6 неделя
25.	ОФП. Эстафеты с элементами акробатики	7 неделя
26.	ТТП. Обучение и совершенствование техники ударов снизу стопой по корпусу	7 неделя
27.	ОФП. Упражнения на растяжку и гибкость	7 неделя

28.	СФП. Специальные имитационные упражнения в строю	7 неделя
29.	ОФП. Подвижные игры	8 неделя
30.	ТТП. Защита от ударов ногами в верхний, и средний уровни	8 неделя
31.	ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	8 неделя
32.	СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием лап	8 неделя
33.	ОФП. Игры на развитие скоростно-силовых способностей	9 неделя
34.	СФП. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости	9 неделя
35.	ОФП. Общеразвивающие упражнения	9 неделя
36.	ОФП. Игры на развитие координации движений	9 неделя
37.	ОФП. Общеразвивающие упражнения	10 неделя
38.	ТТП. Изучение и совершенствование техники передвижения	10 неделя
39.	ОФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	10 неделя
40.	СФП. Специальные имитационные упражнения на координацию движений	10 неделя
41.	ОФП. Упражнения на развитие выносливости	11 неделя
42.	ТТП. Обучение и совершенствование защитным действиям при ударах ногами	11 неделя
43.	ОФП. Упражнения на развитие гибкости	11 неделя
44.	СФП. Специальные имитационные упражнения на силу ударов	11 неделя
45.	ОФП. Эстафеты с элементами акробатики	12 неделя
46.	ТТП. Обучение и совершенствование техники и тактики ведения поединка	12 неделя
47.	ОФП. Строевые упражнения.	12 неделя
48.	СФП. Специальные имитационные упражнения в строю	12 неделя
49.	ОФП. Принятие нормативов по ОФП.	13 неделя
50.	ПП. Подготовка к зачетным испытаниям	13 неделя
51.	Зачетные испытания	13 неделя
52.	Зачетные испытания	13 неделя
53.	ОФП. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармоничного развития	14 неделя
54.	ТТП. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов	14 неделя
55.	ОФП. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости	14 неделя
56.	СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием лап	14 неделя
57.	ОФП. Упражнения на растяжку и гибкость	15 неделя
58.	СФП. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости	15 неделя
59.	ОФП. Эстафеты с элементами акробатики	15 неделя
60.	СФП. Специальные имитационные упражнения на координацию движений	15 неделя
61.	ОФП. Упражнения для развития быстроты	16 неделя
62.	ТТП. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях	16 неделя
63.	ОФП. Упражнения на развитие выносливости	16 неделя
64.	СФП. Специальные имитационные упражнения на силу ударов	16 неделя
65.	ОФП. Общеразвивающие упражнения	17 неделя

66.	ТТП. Изучение и совершенствование техники контрударов на опережение	17 неделя
67.	ОФП. Общеразвивающие упражнения	17 неделя
68.	СФП. Специальные имитационные упражнения в строю	17 неделя
69.	ОФП. Упражнения для развития прыгучести	18 неделя
70.	ТТП. Обучение и совершенствование техники и тактики ведения поединка	18 неделя
71.	ОФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	18 неделя
72.	СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием лап	18 неделя
73.	ОФП. Акробатические упражнения	19 неделя
74.	ТТП. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях	19 неделя
75.	ОФП. Подвижные игры	19 неделя
76.	СФП. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости	19 неделя
77.	ОФП. Упражнения на развитие координационных способностей	20 неделя
78.	ТТП. Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера	20 неделя
79.	ОФП. Беговые упражнения	20 неделя
80.	ОФП. Силовые упражнения	20 неделя
81.	ОФП. Упражнения на развитие силовых способностей и силовой выносливости	21 неделя
82.	СФП. Специальные имитационные упражнения на координацию движений	21 неделя
83.	ОФП. Упражнения на растяжку и гибкость	21 неделя
84.	СФП. Специальные имитационные упражнения на силу ударов	21 неделя
85.	ОФП. Эстафеты с элементами акробатики	22 неделя
86.	ТТП. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения	22 неделя
87.	ОФП. Упражнения для развития быстроты	22 неделя
88.	СФП. Специальные имитационные упражнения в строю	22 неделя
89.	ОФП. Упражнения на развитие выносливости	23 неделя
90.	ТТП. Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия	23 неделя
91.	ОФП. Общеразвивающие упражнения	23 неделя
92.	СФП. Специальные имитационные упражнения на скорость с использованием лап	23 неделя
93.	ОФП. Упражнения для развития прыгучести	24 неделя
94.	СФП. Специальные упражнения для развития ударной выносливости	24 неделя
95.	ОФП. Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей	24 неделя
96.	СФП. Специальные имитационные упражнения на выносливость с использованием лап	24 неделя
97.	ОФП. Акробатические упражнения	25 неделя
98.	ТТП. Изучение стандартных и не стандартных ситуаций спортивного боя	25 неделя
99.	ОФП. Подвижные игры	25 неделя
100.	СФП. Специальные имитационные упражнения на координацию движений	25 неделя
101.	ОФП. Беговые упражнения	26 неделя



102.	ТТП. Изучение правил соревнований	26 неделя
103.	ОФП. Силовые упражнения	26 неделя
104.	СФП. Специальные имитационные упражнения на силу ударов	26 неделя
105.	ОФП. Принятие нормативов по ОФП.	27 неделя
106.	ПП. Подготовка к зачетным испытаниям	27 неделя
107.	Зачетные испытания	27 неделя
108.	Зачетные испытания	27 неделя

## Содержание программы учебного года

### Общая физическая подготовка.

#### 1. Развитие силовых способностей.

Практика: Упражнения на развитие силовых способностей мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание и разгибание рук из виса на перекладине, висы на перекладине; Упражнения на 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, гиперэкстензия, обратная гиперэкстензия, поднимание коленей к груди из виса на перекладине;

Упражнения на 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.

Практика: Упражнения на развитие общей выносливости: эстафеты с включением легко атлетических упражнений, подвижные и спортивные игры;

#### 3. Развитие гибкости.

Практика: Упражнения на 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.

Упражнения на 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.

Практика: Упражнения на 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.

Практика: Упражнения на развитие способности 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;

Упражнения на развитие способности 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, 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 7 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;

Упражнения на развитие способности 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.

### **Специальная физическая подготовка.**

#### **1. Развитие силовых способностей.**

Теория: Объяснение правил техники безопасности при выполнении силовых упражнений; Описание: техники выполнения силовых упражнений;

Практика: Упражнения на развитие силовых способностей мышц рук: сгибание и разгибание рук в упоре лежа через фазу прямого удара рукой;

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

#### **2. Развитие гибкости.**

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

Практика: Упражнения на развитие активной гибкости: 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.

Упражнения на развитие пассивной гибкости: 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).

#### **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: Упражнения на развитие способности 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; Упражнения на развитие способности 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.

### **Технико-тактическая подготовка.**

### 1. Обучение основным стойкам.

Теория: Описание техники выполнения основных стоек в тхэквондо;

Практика: Упражнения на обучение Стойкам и передвижение в них: короткая стойка (ап-соги), широкая стойка (ап-куби);

### 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-соги с нанесением прямого удара кулаком, нанесение прямого удара кулаком из широкой стойки, передвижение в стойке ап-соги 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-соги с выполнением блоков (нижнего, среднего, верхнего);

### 4. Обучение основным ударам ногами:

Теория: Объяснение правил техники безопасности при выполнении ударов ногами в тхэквондо; Описание техники выполнения основных ударов ногами в тхэквондо;

Практика: Техника ударов ногами: 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;

### **Психологическая подготовка**

Теория: Беседа о морально-волевых качествах спортсмена в процессе занятий спортом: патриотизм, сознательность, дисциплинированность, трудолюбие, уважение к старшим, выдержка, решительность, настойчивость и т.д. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учебе и жизни.

### **Зачетные испытания (аттестация)**

Для определения степени мастерства тхэквондистам предлагается показать свои знания, умения и навыки, полученные в результате учебно-тренировочного процесса. Оцениваются теоретические знания, техническая подготовленность, физическая подготовленность и испытания силы удара. В программе представлены аттестационные требования в соответствии с возрастающей сложностью требований.

### **Оценка и результаты обучения**

Все аттестационные требования в программе оцениваются по пятибалльной системе.

Особое внимание при аттестации на ученические пояса уделяется выполнению пхумсэ. При аттестации на дан (пум)- пхумсэ и кьок па. Если спортсмен не выполнил зачетные требования по этим разделам, то он лишается права аттестовываться на заявленный пояс.

#### Технический тест

- стойки;
- блоки;
- удары руками;
- удары ногами;
- прыжковая техника;
- перемещения с блоками и ударами;
- удары ногами по снарядам (ракеткам, лапам и т.п.).

#### Пхумсэ (формальные технические комплексы).

1 балл - Незнание формы.

2 балл - Неправильное выступление с хорошей техникой. Например, смещение двух форм.

3 балл - Правильная диаграмма, слабая и дефективная техника, недостаточное чувство ритма, слабая концентрация.

4 балл - Правильная диаграмма, удовлетворительная техника, хорошее чувство ритма, достаточная сила, динамика и концентрация.

5 балл - Мобильная и правильная техника, динамика и концентрация.

#### Керуги (поединок)

- учебный;
- спортивный.

#### Кьок па (тест на силу удара)

Аттестуемому на 4 гып и выше предлагается разбить доску.

Размер доски 300х300.

Толщина доски: 10 мм (до 12 лет), 15 мм (до 15 лет), 20 мм (старше 15 лет).

Минимальная толщина доски для аттестуемых на дан- 25 мм (женщины- 20 мм), для аттестуемых на пум толщина доски определяется соответственно возрасту (см. выше).

На 1 дан (пум) и выше кьок-па ногами предлагается по назначению аттестационной комиссии на верхний уровень, с применением прыжковой техники. Разбивание производится по слабо закрепленной доске (удерживаемой в одной точке).

Девушкам (женщинам) предлагается кьок па только ногами.

### Хосинсуль

Техника освобождения от захватов, самозащита от одного или нескольких противников (безоружных и вооруженных).

### Теоретический тест

- Терминология технического минимума.
- Этикет тхэквондо.
- Общие знания по истории развития тхэквондо.
- Основы правил соревнований (WTF)

### Специальная физическая подготовка, общая физическая подготовка

За основу предложенных критериев оценки физической подготовленности были взяты критерии государственного образовательного стандарта и скорректированы на основе результатов, полученных во время исследования уровня физической подготовленности тхэквондистов в разных регионах.

Аттестационная комиссия может предложить четыре теста по ОФП из перечисленных, вправе вносить изменения, заменять тесты в зависимости от условий проведения экзамена, соблюдая принцип проверки уровня физической готовности различных групп мышц.

Следует заметить, что тест на гибкость («шпагат») является обязательным компонентом испытаний по ОФП.

Оценка за ОФП и СФП является среднеарифметической оценок за исполнения всех выполняемых аттестующимся тестов.

Т.е. экзаменуемый, даже получив неудовлетворительную оценку за одно-два теста, получает возможность повысить итоговую оценку за счет остальных испытаний.

## Требования к аттестации на ученические пояса (гып) тхэквондо (ВТФ)

Гып	Цвет пояса	Гып	Цвет пояса
10	Белый	5	Зеленый с синей полоской
9	Белый с желтой полоской	4	Синий
8	Желтый	3	Синий с красной полоской
7	Желтый с зеленой полоской	2	Красный
6	Зеленый	1	Коричневый

### 10<sup>й</sup> гып (белый пояс) минимальный срок занятий 1 месяц

- **стойки:** *нارانхи соги, чучум соги, моа соги*
- **удары:** *джумок чируги,*
- **кибон дончжак:** *чучум соги + момтом джумок чируги*
- **Теория.** Этикет тхэквондо. Терминология технического минимума. Техника безопасности при занятиях тхэквондо (ВТФ).

### 9<sup>й</sup> гып (бело-желтый пояс) минимальный срок занятий 2 месяца

- **стойки:** *ап куби, ап соги,*
- **блоки:** *момтом ан макки, арэ макки, ольгуль макки*
- **удары:** *ап чаги*
- Основные технические приемы из *тэгук иль джан* (перемещение в стойках с изученными ударами и блоками).
- **Теория.** Этикет тхэквондо. Терминология технического минимума.

СФП	
10 – 9 <sup>й</sup> гып (белый – бело-жёлтый пояс)	
Тест	Описание
Ап оллиги	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мах ногой вперед,</li> <li>• мах ногой к противоположному плечу.</li> </ul>

ОФП
На все пояса

Тест	оценка	Критерии оценки
Шпагат (продольный, поперечный)	<b>5</b>	Расстояние до пола отсутствует, ноги в коленях прямые, Свободное правильное исполнение, ненапряженное состояние
	<b>4</b>	Расстояние до пола менее 5 см., ноги в коленях прямые , правильное исполнение(корпус и ноги в одной плоскости)
	<b>3</b>	Расстояние до пола менее 10 см.; расстояние до пола менее 5 см., но ноги в коленях согнуты , или корпус и ноги не лежат в одной плоскости.
	<b>2</b>	Расстояние до пола 10 - 20 см.;

Оценка теста является среднearифметической оценок за исполнения каждого шпагата.

ОФП											
10 – 9 <sup>й</sup> гып (белый – бело-жёлтый пояс)											
Тест	Возраст (лет)	6 - 8		9 - 11		12 - 14		15 - 17		18 и стар.	
	оценка	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж	М	Ж
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	<b>5</b>	18	10	20	15	25	20	30	25	35	30
	<b>4</b>	15	8	17	12	22	17	26	22	32	25
	<b>3</b>	10	5	12	8	17	12	20	15	25	18
	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>10</b>
Подтягивания на перекладине из виса (кол-во раз)	<b>5</b>	3	0	5	0	7	0	10	0	12	0
	<b>4</b>	2	0	3	0	5	0	7	0	9	0
	<b>3</b>	1	0	2	0	3	0	4	0	5	0
	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	<b>5</b>	18	10	20	15	25	20	30	25	35	30
	<b>4</b>	15	8	17	12	22	17	26	22	32	25
	<b>3</b>	10	5	12	8	17	12	20	15	25	18
	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>10</b>
Прыжок в длину с места (см)	<b>5</b>	155	145	175	160	190	180	215	195	220	205
	<b>4</b>	145	135	165	150	185	170	205	185	210	195
	<b>3</b>	135	125	155	140	180	160	195	175	200	185
	<b>2</b>	<b>125</b>	<b>115</b>	<b>145</b>	<b>130</b>	<b>170</b>	<b>150</b>	<b>185</b>	<b>165</b>	<b>190</b>	<b>175</b>
Бег 1000 м, с 15 лет 2000 м. (мин.)	<b>5</b>	0	0	Без зачета	Без зачета	3.50	4.00	7.20	7.40	7.15	7.35
	<b>4</b>	0	0	Без зачета	Без зачета	4.00	4.10	7.30	7.50	7.25	7.45
	<b>3</b>	0	0	Без зачета	Без зачета	4.10	4.20	7.40	8.00	7.35	7.55
	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	Без зачета	Без зачета	<b>4.30</b>	<b>4.40</b>	<b>8.10</b>	<b>8.30</b>	<b>8.05</b>	<b>8.25</b>



## Список литературы:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании».
2. Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации до 2010 года.
3. Методические рекомендации Управления воспитания и дополнительного образования детей и молодёжи Минобразования России по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях. (Приложение к письму Минобразования России от 11.06.2002 г. № 30-15-433/16).
4. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844.
5. Павленко, А. В. Тхэквондо с элементами акробатики и паркура: дополнительная общеобразовательная программа / А. В. Павленко, М. А. Рогожников. – СПб., 2014. – 13 с.
6. Воробьёв, В. Тхэквондо / В. Воробьёв // Физическая культура в школе. – 1998. – №2. – с.48-50
7. Гил, К. Искусство тхэквондо. Три ступени. / К. Гил, Ч.Х. Ким; пер. с нем. – М.: Советский спорт, 1991, книги 1-3.
8. Гил, К. Таэквондо. Корейский боевой вид спорта / К. Гиль. – изд. испр. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 1998 – 224с.: ил.
9. Общая и спортивная психология: Учеб. для высш. физкультур. учеб. заведений. Ч2: Основы спортивной психологии / Сиб. гос. акад. физ. культуры. – Омск, 2000. – 191с. 6. Сафонкин, С.Н. Таэквондо / С.Н. Сафонкин; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф.Лесгафта. – СПб., 2001. – 181с.: ил.
10. Соколов И.С. Основы таэквондо. / И.С. Соколов – М.: Советский спорт, 1994. – 256с.: ил.
11. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб – М.: Terra- Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520 с., ил.
12. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 464с
13. 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.
14. 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
15. Ингерлейб, М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей /М.Б. Ингерлейб// серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д: «Феникс», 2002. – 128 с.
16. 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.