

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дворец детского (юношеского) творчества Петродворцового района Санкт-Петербурга
«ПЕТЕРГОФ»**

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ДДЮТ «ПЕТЕРГОФ»
Протокол № 1 от «22» января 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 25/у от «22» января 2025 г.
Директор ДДЮТ «ПЕТЕРГОФ»
_____ В.А. Апраксимов

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00C9DF420E45C5C12E918B262C7A3C1870
Владелец: Апраксимов Владислав Анатольевич
Действителен: с 14.04.2026 до 08.07.2027

**Дополнительная общеразвивающая программа
«ТХЭКВОНДО»**

Срок освоения: 3 года
Возраст обучающихся: 6-16 лет

Разработчики:
Джабаров Шокирджон Мадаминович,
педагог дополнительного образования,
Борисова Екатерина Сергеевна, методист

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тхэквондо – древнекорейское боевое искусство, которое очень популярно в современном мире. Количество поклонников тхэквондо превышает 50 миллионов человек. Причина столь высокой популярности этого вида единоборства заключается в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало тхэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта.

Большая популярность тхэквондо объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные, психические и волевые качества человека.

Тхэквондо – корейское боевое искусство самообороны без оружия. Характерная особенность тхэквондо – активное использование ног в бою, причем как для ударов, так и для блоков. Слово «тхэквондо» складывается из трёх корейских слов: «тхэ» – топтать (нога) означает «выполнение удара ногой в прыжке или в полете», «квон» – кулак (рука), «-до» – искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чхве Хон Хи, «тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников».

Направленность и уровень освоения

Дополнительная общеразвивающая программа (далее – образовательная программа) «Тхэквондо» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Уровень освоения: базовый.

Адресат программы

Данная программа предназначена для учащихся от 6 до 16 лет. В объединение принимаются учащиеся, независимо от гендерной принадлежности, желающие познакомиться с философией тхэквондо и овладеть базовым техническим арсеналом этого вида боевого искусства.

На первый год обучения принимаются все желающие – без отбора по физической или любой другой подготовленности. При приеме в объединение, необходимо предоставить медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям тхэквондо и согласие родителей (законных представителей) на зачисление в учебную группу по тхэквондо.

Актуальность

В настоящее время интерес к здоровому образу жизни резко увеличился: строятся спортивные комплексы, открываются новые направления спортивных секций, возрастает количество желающих заниматься спортом и вести здоровый образ жизни.

Актуальность данной программы заключается в первую очередь в наличии запроса как со стороны родителей, так и детей в занятиях боевыми единоборствами преимущественно по месту жительства, в том числе и тхэквондо. Обучение по программе не направлено исключительно на достижение высоких спортивных результатов, а ориентированные в большей степени на гармоничное физическое воспитание подрастающего поколения.

Тхэквондо – одновременно является как древним боевым искусством, так и относительно новой, современной системой. Тхэквондо не застывшая догма, а постоянно трансформирующееся и развивающееся вместе с обществом искусство. Это богатейший арсенал технических приёмов, взятых из предшествующих стилей древне корейских боевых искусств и трансформированных современным стилем жизни. В целом – это и скорость современной жизни, и энергия молодости, и мудрость древности.

Занятия этим видом спорта служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Объем и срок освоения

Образовательная программа «Тхэквондо» рассчитана на 648 часов за три года обучения.

В соответствии с вышеуказанными нормами в группах обучения по программе «Тхэквондо» занятия проводятся в следующем режиме:

- 1 год обучения – 216 часов, 6 часов в неделю по 2 часа на занятие (3 занятия в неделю).
- 2 год обучения – 216 часов, 6 часов в неделю по 2 часа на занятие (3 занятия в неделю).
- 3 год обучения – 216 часов, 6 часов в неделю по 2 часа на занятие (3 занятия в неделю).

Цель и задачи

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, посредством обучения основам боевого искусства тхэквондо.

Достижение цели раскрывается через следующие группы **задач:**

обучающие

- обучить основам техники тхэквондо;
- сформировать понятие об основных принципах тхэквондо;
- способствовать овладению тактикой тхэквондо.

развивающие

- способствовать развитию и совершенствованию общих физических качеств: выносливости, гибкости, ловкости, быстроты, реакции, внимания, силы;
- способствовать развитию умения оценивать и регулировать своё физическое и психическое состояние;
- способствовать развитию способности ставить перед собой цели и достигать их;
- способствовать развитию способности к самооценке своей деятельности, самоуважению и самоконтролю;
- способствовать формированию коммуникативных навыков, культуры взаимоотношения.

воспитательные

- сформировать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой, в частности занятий тхэквондо;
- способствовать приобщению к здоровому образу жизни,
- способствовать развитию духовно-нравственных качеств: уважения к личности, ценностного отношения к жизни и здоровью, чести и достоинству человека;
- сформировать условия для предупреждения вредных привычек и правонарушений;
- способствовать развитию активности, ответственности, уравновешенности, дисциплинированности.

Планируемые результаты

В результате освоения программы учащиеся должны достигнуть следующих результатов:

Предметные результаты

знать:

- основы тактики спортивного и боевого тхэквондо;
- краткую историю тхэквондо;
- анатомические основы применения захватов и освобождения от них;
- классификацию по поясам, требования программы аттестации на пояса по уровню пояса;
- критерии оценки формальных комплексов (индивидуальных и командных);
- основные принципы и понятия тхэквондо;
- основы элементарной первой помощи;
- правила соревнований по ТУЛЬ и МАСОГИ, критерии оценок;
- правила техники безопасности при занятиях спортом и в быту, правила самостраховки;
- происхождение и развитие боевых искусств;
- терминологию в пределах аттестационной программы на уровне 6 гып (зеленый пояс) и 5 гып (зеленый пояс с синей полосой);
- этикет поведения в зале.

уметь:

- выполнять все технические нормативы аттестационной программы на уровне зеленого пояса с синей полосой (5 гып);

- выполнять нормативы общей и специальной физической подготовки в соответствии с требованиями аттестационной программы;
- оказывать простые виды первой помощи;
- приводить себя в состояние психологической готовности к защите и атаке;
- применять дыхательную гимнастику для нормализации самочувствия и эмоционального контроля;
- правильно применять удары, блоки и прочие приемы тхэквондо для эффективной защиты и атаки;
- применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по тхэквондо.

Метапредметные результаты

- развиты общие физические качества (выносливость, гибкость, ловкость, быстрота, реакция, внимание, сила);
- учащиеся умеют преодолевать трудности и усталость (эмоциональную и физическую);
- проявлена способность ставить перед собой цели и достигать их;
- показана способность к адекватной самооценке своей деятельности;
- проявлена способность взаимодействия с педагогом, членами детского коллектива с позиции взаимоуважения;

Личностные результаты

- проявление у учащихся стремления к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- проявлена мотивация к занятиям тхэквондо;
- учащийся понимает и принимает важность здорового образа жизни;
- сформировано понимание значимости жизни и здоровья человека;
- учащийся проявляет уважение личности, чести и достоинству человека;
- учащийся показывает понимание важности соблюдения социальных норм, правил поведения;
- проявление у учащихся активности и ответственности в делах;
- учащиеся станут более уравновешенными, дисциплинированными.

Организационно-педагогические условия реализации

Язык реализации

Дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо» реализуется на русском языке.

Форма обучения

Программа реализуется очно. Она предусматривает возможность организации образовательного процесса в очно-заочном или заочном формате с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. В течение года в случае возникновения сложной эпидемиологической обстановки возможен переход полностью или частично на электронное обучение с применением дистанционных технологий с учетом требований действующих Санитарно-эпидемиологических правил.

Условия набора и формирования групп

Данная программа рассчитана на занятия с детьми в возрасте от 6 до 16 лет. Группы формируются на условиях свободного набора без отбора по физической или любой другой подготовленности. Группы разновозрастные. При приеме в объединение, необходимо медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям тхэквондо.

Возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения:

Учащиеся, обладающие высокими показателями физической и технической подготовленности по тхэквондо, по входному контролю могут быть зачислены сразу на 2-ой или последующий год обучения при наличии аттестации на соответствующий уровень мастерства: на 2-ой год – при наличии аттестации на 9 гып; на 3-ий год – при наличии аттестации на 7 гып.

Наполняемость групп

Количество учащихся в группе: 1 год обучения – не менее 15 человек, 2 год обучения – не менее 12 человек, 3 год обучения – не менее 10 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Режим организации учебных занятий.

В соответствии с законодательными и нормативно-правовыми документами Министерства

спорта Российской Федерации дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта (общеразвивающие и предпрофессиональные) рекомендуется проектировать с учетом особенностей организации тренировочной и методической деятельности, в частности, устанавливаются следующие этапы и периоды подготовки:

1. спортивно-оздоровительный этап (весь период);
2. этап начальной подготовки (периоды: до одного года; свыше одного года);
3. тренировочный этап (этап спортивной специализации) (периоды: начальной специализации; углубленной специализации);
4. этап совершенствования спортивного мастерства (весь период);
5. этап высшего спортивного мастерства (весь период) – только для программ спортивной подготовки.

Таким образом, первый и второй год обучения соответственно программе проходят как этап начальной подготовки, третий год обучения – тренировочный этап. Также в соответствии законодательными и нормативно-правовыми документами Министерства спорта Российской Федерации рекомендуемый уровень нагрузки на этапе начальной подготовки (1-2 год) не должен превышать 6 часов в неделю, на тренировочном этапе – 8 часов в неделю: «Продолжительность одного занятия при реализации образовательных программ рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать: на этапе начальной подготовки – 2 часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов...».

Формы проведения занятий.

Основной формой занятий является тренировка с классическим разделением на подготовительную, основную и заключительную части.

Структура учебно-тренировочных занятий:

1. Подготовительная часть – (15-20 % от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию учащихся к началу занятия, проверки готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания, создание психологического настроя на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма учащихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем;
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения тхэквондистов (акробатические, страховка и самостраховка, упражнения на гибкость, упражнения на координацию и т.д.).

2. Основная часть – (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить «врубывание» организма в новый режим деятельности.

3. Заключительная часть – (5-10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость, малоподвижные игры). В этой части тренировки желательно рекомендовать учащимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Основная цель занятий – овладение базовым техническим арсеналом тхэквондо и физическое развитие.

Современное представление о планировании подготовки спортсмена связано с определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный фрагмент общей конструкции тренировочного процесса, имеющий свои задачи. В зависимости от требований тренировочного процесса задачи и структура микроцикла могут повторяться. Как правило, длительность микроцикла составляет три-шесть занятий в зависимости от требований тренировочного процесса.

Мезоцикл – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов и объединяющих задачи микроциклов общей целью. Такой целью могут быть подготовка к соревнованиям или к аттестационным испытаниям на присвоение ученической степени (гип). Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла

основывается на периодизации круглогодичной тренировки и может быть привязано также к периодизации главных стартов (4х годичный цикл для Олимпиады, 2х годичный цикл для Чемпионатов Европы и Мира). На ранних этапах тренировки, когда столь высокий уровень соревнований еще не актуален, в качестве макроцикла выбирается учебный год с летним периодом восстановления.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

Основными формами организации учебного процесса являются: групповая, мало-групповая (парная) и индивидуальная с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Методы:

- словесный (лекции, беседы, рассказы, пояснения, команды, счет и др.);
- наглядный (натуральная и мультимедиа демонстрация);
- практический (многократных повторений, игровой, соревновательный и др.).

Формы проведения занятий

Учебные занятия включают отработку теоретического материала и практических навыков. Теоретическая подготовка – неотъемлемая часть образовательного процесса. Процентное соотношение часов, отведенных на теоретические и практические вопросы, обусловлено спецификой предмета, педагогической целесообразностью и рекомендациями по составлению примерного учебного плана по теоретической подготовке, рекомендованной Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту.

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим соответствующие квалификацию и образование. Помимо соответствующего образования педагог должен обладать уровнем мастерства не ниже 1 дана (для полноценной работы по программе).

Немаловажную роль играет современное **материально-техническое обеспечение программы**. Занятия проводятся в светлом, просторном помещении спортивного зала с теплым напольным покрытием (линолеум, паркет, ламинат), по площади зала уложены татами «ласточкин хвост». В помещении должны быть установлены гимнастические стенки с перекладинами для подтягивания (5 шт.).

Перечень необходимого оборудования

общее оснащение для занятий в помещении:

- маты – 26 шт.;
- лапы боксерские – 10 шт.;
- лапы большие для отработки ударов – 10 шт.;
- мячи набивные (медболы) 2 кг – 5 шт.;
- лестницы координационные – 2 шт.;
- мешки боксёрские водоналивные – 3 шт.;
- манекен напольный – 1 шт.;
- шведские стенки с турником для подтягивания и брусьями – 5 шт.;
- скамейки гимнастические деревянные – 2-3 шт.;
- тренажёры типа «скамья для пресса», гребной тренажёр, гантели;
- тренажёры типа «беговая дорожка», эллиптический тренажёр, штанга;
- ракетки – 10 шт.

личное оснащение учащихся:

- добок (форма для занятий тхэквондо) для соревнований и официальных мероприятий – обязательно;
- защита на руки (перчатки для тхэквондо/накладки);
- скакалка.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	–	–
2.	ОФП	68	3	65	Тестирование физической подготовленности
3.	СФП	26	3	23	
4.	Основы первой помощи	3	1	2	Зачет
5.	Соревнования	4	1	3	Анализ участия в соревнованиях
6.	Теоретическая подготовка	4	4	–	Контрольно-аттестационные испытания
7.	Базовая техническая подготовка	64	7	57	
8.	ТУЛЬ	24	6	18	
9.	МАСОГИ	16	6	10	
10.	Контрольные занятия	6	-	65	
Итого:		216	32	184	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	–	–
2.	ОФП	40	2	38	Тестирование физической подготовленности
3.	СФП	21	2	19	
4.	Основы первой помощи	3	1	2	Зачет
5.	Соревнования	9	1	8	Анализ участия в соревнованиях
6.	Теоретическая подготовка	3	3	–	Контрольно-аттестационные испытания
7.	Базовая техническая подготовка	45	3	42	
8.	ТУЛЬ	45	2	43	
9.	МАСОГИ	45	1	44	
10.	Контрольные занятия	4	-	4	
Итого:		216	16	200	

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	–	–
2.	ОФП	36	–	36	Тестирование физической подготовленности
3.	СФП	18	–	18	
4.	Соревнования	10	1	9	Анализ участия в соревнованиях
5.	Теоретическая подготовка	3	3	–	Контрольно-аттестационные испытания
6.	Базовая техническая подготовка	48	5	43	
7.	ТУЛЬ	48	5	43	
8.	МАСОГИ	48	5	43	
9.	Контрольные и итоговое занятие	4	-	4	
Итого:		216	20	196	

УТВЕРЖДЕН

Директор _____ В.А. Апраксимов

«___» _____ 202_ г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК *
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Тхэквондо»
на 202_-202_ учебный год

Педагог: _____

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	<i>В соответствии с приказом и расписанием занятий</i>	<i>В соответствии с приказом и расписанием занятий</i>	36	<i>В соответствии с КТП на конкретный учебный год</i>	216	3 раза в неделю по 2 часа
2	<i>В соответствии с приказом и расписанием занятий</i>	<i>В соответствии с приказом и расписанием занятий</i>	36	<i>В соответствии с КТП на конкретный учебный год</i>	216	3 раза в неделю по 2 часа
3	<i>В соответствии с приказом и расписанием занятий</i>	<i>В соответствии с приказом и расписанием занятий</i>	36	<i>В соответствии с КТП на конкретный учебный год</i>	216	3 раза в неделю по 2 часа

*Утверждается отдельно на каждый учебный год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо», имеет физкультурно-спортивную направленность, базовый уровень освоения.

Программа предназначена для детей в возрасте от 6 до 16 лет. Данная программа рассчитана на 3 года обучения, по 216 часов каждый год.

1 год обучения

Условия реализации программы на 1 году обучения

Первый год обучения рассчитан на 216 часов за учебный год, 6 часов в неделю.

Возраст детей 6-14 лет. Количество детей в группе – не менее 15 человек.

Особенности 1 года обучения

На первом году обучения на занятиях упор в большей степени делается на общефизическую подготовку (ОФП), нежели на специальную физическую (СФП). Этот год отличается относительно простой базовой техникой тхэквондо, без освоения которой невозможен переход на более высокие уровни мастерства.

На первом году обучения учащиеся узнают особенности своего здоровья, и как его улучшить. Разучивают комплексы корригирующей гимнастики. Осваивают базовую технику тхэквондо, различные способы выполнения бега, ходьбы и прыжков, лазания и ползания; разучивают комплексы утренней гимнастики, изучают различные подвижные игры, эстафеты и учатся самостоятельному их проведению. Знакомятся с историей тхэквондо и других видов спорта, историей и традициями своего учреждения. Учатся общению, стараются воспитывать силу духа и уверенность в себе.

Задачи 1 года обучения:

обучающие

- обучить основам техники тхэквондо на уровне белого пояса с желтой полосой (9 гып);
- познакомить с основными определениями, понятиями и принципами тхэквондо.

развивающие

- способствовать развитию и совершенствованию общих физических качеств: выносливости, гибкости, ловкости, быстроты, реакции, внимания, силы;
- способствовать развитию умения оценивать и регулировать своё физическое и психическое состояние
- способствовать развитию способности ставить перед собой цели и достигать их
- способствовать развитию способности к самооценке своей деятельности, самоуважению и самоконтролю
- способствовать формированию коммуникативных навыков, культуры взаимоотношения

воспитательные

- сформировать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой, в частности занятий тхэквондо;
- способствовать приобщению к здоровому образу жизни,
- способствовать развитию духовно-нравственных качеств: уважения к личности, ценностного отношения к жизни и здоровью, чести и достоинству человека;
- сформировать условия для предупреждения вредных привычек и правонарушений;
- способствовать развитию активности, ответственности, уравновешенности, дисциплинированности.

Планируемые результаты 1 года обучения

Предметные результаты:

знать	уметь
Правила техники безопасности при занятиях спортом и в быту, правила самостраховки;	Выполнять все технические нормативы аттестационной программы на уровне белого пояса с желтой полосой (9 гып)
Этикет поведения в зале	Выполнять нормативы ОФП в соответствии с требованиями аттестационной программы
Терминологию в пределах аттестационной программы 10 гып (белый пояс) и 9 гып (белый пояс с желтой полосой)	Выполнять нормативы специальной физической подготовки в соответствии с аттестационной программой

Определение понятия тхэквондо;	Уметь объяснять принципы, применяемые в тхэквондо, и принципы его применения;
Основателя тхэквондо	Приводить себя в состояние психологической готовности к защите;
Основной принцип тхэквондо	Оказывать простые виды первой помощи.

Метапредметные результаты

- развиты общие физические качества (выносливость, гибкость, ловкость, быстрота, реакция, внимание, сила);
- учащиеся умеют преодолевать трудности и усталость (эмоциональную и физическую);
- проявлена способность ставить перед собой цели и достигать их;
- показана способность к адекватной самооценке своей деятельности;
- проявлена способность взаимодействия с педагогом, членами детского коллектива с позиции взаиморезультата; уважения;

Личностные результаты

- проявление у учащихся стремления к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- проявлена мотивация к занятиям тхэквондо;
- учащийся понимает и принимает важность здорового образа жизни;
- сформировано понимание значимости жизни и здоровья человека;
- учащийся проявляет уважение личности, чести и достоинству человека;
- учащийся показывает понимание важности соблюдения социальных норм, правил поведения;
- проявление у учащихся активности и ответственности в делах;
- учащиеся станут более уравновешенными, дисциплинированными.

Содержание 1 года обучения

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.

Теория: понятие «тхэквондо»; цели и задачи обучения; основные дисциплины тхэквондо; входная диагностика, знакомство с группой.

2. ОФП (общая физическая подготовка)

Теория: анатомические и физиологические основы воздействия упражнений на организм спортсмена. Физиологическое обоснование правил дыхания в упражнениях.

Практика: упражнения на развитие силы: приседания; выпрыгивания из приседа с хлопком (разучивание и закрепление техники, тренировка силы ног), «планка» (разучивание, закрепление техники, тренировка мышц-стабилизаторов), сгибания-разгибания рук в упоре лежа (разучивание основы и деталей техники – от подоконника, от скамьи, от пола с коленей, от пола в упоре лежа; закрепление основы техники; тренировка силы рук), подъем туловища из положения лежа руки за головой (с касанием пальцами носков и без отрыва рук от головы: разучивание техники, закрепление техники, увеличение силы брюшного пресса), подтягивания на перекладине (разучивание основы техники: вис на прямых руках, вис на согнутых в локтях руках, подтягивание с поддержкой, самостоятельное подтягивание), подъем туловища из положения лежа на животе руки за головой (разучивание основы техники, закрепление техники, развитие силы мышц спины).

Упражнения на развитие быстроты: бег (разучивание основы техники, закрепление техники, развитие быстроты перемещения), челночный бег (разучивание основы техники, закрепление техники, развитие быстроты смены направления движения), выполнение силовых упражнений на скорость (развитие скоростно-силовых качеств).

Упражнения на развитие координации: различные дорожки из шагов и прыжков (разучивание и закрепление техники, развитие способности к быстрому выполнению непривычных форм перемещения), бег в усложненных позах (на четырех конечностях спиной вверх, на четырех конечностях спиной вниз: разучивание и закрепление техники, развитие общей координации движений рук и ног), ползание по-пластунски (разучивание и закрепление основы техники).

Упражнения на развитие гибкости: наклоны корпуса, махи ногами (разучивание и закрепление техники, увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), ходьба в выпаде (разучивание и закрепление техники, увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), статические упражнения в выпадах (разучивание и закрепление техники), шпагат (разучивание и

закрепление техники, увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), «бабочка», «лягушка».

Упражнения на развитие выносливости: длительный бег, выполнение силовых упражнений сериями.

3. СФП (специальная физическая подготовка)

Теория: необходимость специальных упражнений в контексте подготовки к обучению техническим действиям. Анатомо-физиологическое обоснование техники выполнения специальных упражнений.

Практика: подготовительные упражнения для развития специфических двигательных качеств перед изучением техники тхэквондо: повороты таза в стойке, подъем согнутого колена выше пояса, стояние в упоре лежа на кулаках, ходьба в выпадах, прыжки со скакалкой, прыжки на одной ноге; прыжки с подъемом согнутого колена.

4. ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТРАВМАХ

Теория: виды травм, их профилактика. Основы первой помощи при травмах. Основы первой помощи при обмороках и тепловом ударе. Основы первой помощи при повреждениях кожи. Правила оказания первой помощи при переломах. Состав индивидуальной аптечки спортсмена.

Практика: разучивание действий при обмороках, тепловом ударе, переломах, ушибах, травмах, повреждениях кожи с применением элементарных средств (воды, йода, полотенца, бинтов, эластичных бинтов, шины).

5. СОРЕВНОВАНИЯ

Теория: ход соревнований по тхэквондо. Правила соревнований по тхэквондо.

Практика: соревнования по дисциплинам «ОФП», «Туль», «Масоги».

6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 6.1 Правила техники безопасности.

Теория: техника безопасности при занятиях боевыми искусствами; техника безопасности при работе на снарядах; техника безопасности при отработке ударной техники в парах; техника безопасности в упражнениях на гибкость в парах.

Тема 6.2 Этикет и поведение спортсмена

Теория: этикет в тхэквондо; поведение спортсмена на тренировке; поведение спортсмена на соревнованиях; поведение спортсмена в обычной жизни.

Тема 6.3 Понятие «тхэквондо» как боевое искусство

Теория: основные принципы тхэквондо; правовые основы применения тхэквондо.

Тема 6.4 Терминология тхэквондо

Теория: изучение терминов тхэквондо, относящихся к изучаемым приемам и действиям.

7. БАЗОВАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 7.1 Самостраховка

Теория: Самостраховка, ее значение в повседневной деятельности и в спорте. Техника безопасности. Анатомическое и практическое обоснование техники самостраховки. Способы самостраховки.

Практика: кувырок вперед (отработка в целом движении), кувырок назад (отработка в целом движении), страховка падением вперед (отработка в целом движении), страховка падением назад (отработка в целом движении).

Тема 7.2 Стойки.

Теория: понятие «стойки» в единоборстве. Требования к стойкам. Названия основных стоек. Способы самопроверки верности выполнения стойки. Анатомическое и практическое обоснование техники стойки.

Практика: выполнение стоек на месте, разучивание перемещений по разделениям и в целом.

Тема 7.3 Удары руками и ногами

Теория: названия изучаемых ударов, классификация приставок относительно конечностей (нога или рука). Техника ударов. Анатомическое и практическое обоснование техники ударов.

Практика: удары руками – выполнение на месте, по разделениям и в целом.

Тема 7.4 Блоки (защита).

Теория: названия блоков. Техника блоков. Анатомическое и практическое обоснование техники блоков.

Практика: блоки: разучивание и закрепление основы техники на месте по разделениям и в целом, разучивание деталей техники.

8. ТУЛЬ (специальная техническая подготовка)

Теория: названия туль. Необходимость отработки туль **Саджу Чируги** и **Саджу Маки** в контексте освоения техники тхэквондо.

Практика: разучивание техники туль **Саджу Чируги** и **Саджу Маки** (соответственно аттестационной программе) – разучивание основы техники по разделениям, разучивание основы техники в целом, разучивание деталей техники в целом, закрепление в целом.

9. МАСОГИ (боевая техническая подготовка)

Теория: названия ударов и основной боевой стойки. Анатомическое и практическое обоснование техники перемещений, ударов и защит.

Практика: основная боевая стойка, разучивание техники основных перемещений в ней – «челнок» и выпад – в целом индивидуально и в парах. Одновременная тренировка защитных блоков при разучивании ударов в парах.

10. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Практика: тренировка сдачи теоретической части квалификационного экзамена на ученические пояса (гып)*; тренировка сдачи практической части квалификационного экзамена на ученические пояса (гып)*.

*На уровне объединения проводятся контрольно-аттестационные испытания в соответствии с аттестационной программой на ученические пояса (гып): в конце первого полугодия – 10 гып (белый пояс), в конце второго – 9 гып (белый пояс с желтой полосой). Успешно прошедшие испытания в своем объединении направляются на квалификационный экзамен в федерацию тхэквондо.

2 год обучения

Условия реализации программы на 2 году обучения

Второй год обучения рассчитан на 216 часов за учебный год, 6 часов в неделю.

Возраст детей 7-15 лет. Количество детей в группе – не менее 12 человек.

Особенности 2 года обучения

На втором году обучения учащиеся совершенствуют навыки выполнения базовой техники тхэквондо, учатся грамотно выполнять комплексы корригирующей гимнастики. Осваивают новые двигательные навыки, применяемые в гимнастике, легкой атлетике, акробатике и подвижных играх. Знакомятся с правилами проведения соревнований по тхэквондо и правилами спортивных игр. Развивают навыки общения, волевые качества, учатся анализировать своё поведение в коллективе.

Задачи 2 года обучения:

обучающие

- обучить основам техники тхэквондо на уровне желтого пояса с зеленой полоской (7 гып);
- сформировать понятие об основных принципах тхэквондо;
- способствовать овладению тактикой тхэквондо.

развивающие

- способствовать развитию и совершенствованию общих физических качеств: выносливости, гибкости, ловкости, быстроты, реакции, внимания, силы;
- способствовать развитию умения оценивать и регулировать своё физическое и психическое состояние
- способствовать развитию способности ставить перед собой цели и достигать их
- способствовать развитию способности к самооценке своей деятельности, самоуважению и самоконтролю
- способствовать формированию коммуникативных навыков, культуры взаимоотношения

воспитательные

- сформировать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой, в частности занятий тхэквондо;
- способствовать приобщению к здоровому образу жизни,
- способствовать развитию духовно-нравственных качеств: уважения к личности, ценностного отношения к жизни и здоровью, чести и достоинству человека;
- сформировать условия для предупреждения вредных привычек и правонарушений;
- способствовать развитию активности, ответственности, уравновешенности, дисциплинированности.

Планируемые результаты 2 года обучения

Предметные результаты:

По итогам 2-го года обучения учащиеся будут:

знать	уметь
Терминологию в пределах аттестационной программы на уровне 8 гып (желтый пояс) и 7 гып (желтый пояс с зеленой полоской)	Выполнять все технические нормативы аттестационной программы на уровне желтого пояса с зеленой полоской (7 гып)
Критерии оценки формальных комплексов (индивидуальных и командных)	Выполнять нормативы ОФП в соответствии с приложением
Названия основных стоек	Выполнять нормативы специальной физической подготовки в соответствии с аттестационной программой;
Происхождение и развитие боевых искусств	Уметь правильно применять удары, блоки и прочие приемы для эффективной защиты
Названия основных ударных поверхностей	Приводить себя в состояние психологической готовности к защите и атаке;
Основы элементарной первой помощи;	Оказывать первую помощь;
Классификация по поясам, требования программы аттестации на пояса по уровню пояса;	Применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по тхэквондо

Метапредметные результаты

- развиты общие физические качества (выносливость, гибкость, ловкость, быстрота, реакция, внимание, сила);

- учащиеся умеют преодолевать трудности и усталость (эмоциональную и физическую);
- проявлена способность ставить перед собой цели и достигать их;
- показана способность к адекватной самооценке своей деятельности;
- проявлена способность взаимодействия с педагогом, членами детского коллектива с позиции взаимоуважения;

Личностные результаты

- проявление у учащихся стремления к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- проявлена мотивация к занятиям тхэквондо;
- учащийся понимает и принимает важность здорового образа жизни;
- сформировано понимание значимости жизни и здоровья человека;
- учащийся проявляет уважение личности, чести и достоинству человека;
- учащийся показывает понимание важности соблюдения социальных норм, правил поведения;
- проявление у учащихся активности и ответственности в делах;
- учащиеся станут более уравновешенными, дисциплинированными.

Содержание 2 года обучения

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Теория: доведение целей, задач обучения и расписания занятий на текущий учебный год, диагностика состояния учащихся после летних каникул. Инструктаж по технике безопасности. Уточнение индивидуального целеполагания.

2. ОФП (общая физическая подготовка)

Теория: анатомические и физиологические основы воздействия упражнений на организм спортсмена. Физиологическое обоснование правил дыхания в упражнениях.

Практика: упражнения на развитие силы: выпрыгивания из приседа (развитие силы мышц ног), выпрыгивания из приседа «лягушкой» (колени к плечам) (развитие взрывной силы мышц ног), сгибания-разгибания рук в упоре лежа (на ладонях и на кулаках) (развитие силы мышц рук), подъем туловища из положения лежа руки за головой (развитие силы мышц брюшного пресса), подтягивания на перекладине (развитие силы мышц рук), подъем туловища из положения лежа на животе руки за головой (развитие силы мышц спины).

Упражнения на развитие быстроты: бег (развитие быстроты перемещений), челночный бег (развитие быстроты смены направления движения), выполнение силовых упражнений на скорость (развитие скоростно-силовых качеств).

Упражнения на развитие координации: различные дорожки из шагов и прыжков на координационной лестнице (развитие координации движений ног на скорость), бег спиной вперед и вращением (развитие работы вестибулярного аппарата).

Упражнения на развитие гибкости: наклоны корпуса (развитие гибкости позвоночника), махи ногами (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), ходьба в выпаде (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), статические упражнения в выпадах (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), шпагат, «бабочка», «лягушка», упражнения на гибкость в тазобедренных суставах в парах у стены (прямой подъем, боковой подъем, повороты в подъеме).

Упражнения на развитие выносливости: длительный бег, выполнение силовых упражнений сериями в конце занятия.

3. СФП (специальная физическая подготовка)

Теория: необходимость специальных упражнений в контексте подготовки к обучению техническим действиям. Анатомо-физиологическое обоснование техники выполнения специальных упражнений.

Практика: упражнения для развития специфических двигательных качеств перед изучением техники тхэквондо: прыжки со скакалкой, прыжки на одной ноге; прыжки с подъемом согнутого колена, выполнение ударов на скорость, выполнение ударной техники в перемещении на одной ноге, выполнение ударной техники в беге спиной вперед, выполнение ударной техники на сигнал (звуковой или визуальный, подаваемый тренером или напарником). Разучивание техники приема «колесо» (по разделениям и в целом).

4. ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ПРИ ТРАВМАХ

Теория: виды спортивных травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи, переломы), их профилактика. Диагностика травмы. Основы первой помощи при травмах.

Практика: способы первой помощи и самопомощи при травме. Способы ускорения заживления травмы и восстановления нарушенной функции в домашних условиях.

5. СОРЕВНОВАНИЯ

Теория: правила соревнований.

Практика: соревнования по дисциплинам «ТУЛЬ», «МАСОГИ» на уровне района, города.

6. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 6.1 Классификация по поясам. Квалификационные требования в соответствии с аттестационной программой.

Теория: классификация поясов по цвету (белый, желтый, зеленый, синий, красный, черный) и по номеру (с 10 по 1) с проведением соответствия. Квалификационные требования с 10 по 6 гып.

Тема 6.2: Этикет в тхэквондо

Теория: этикет в тхэквондо; поведение спортсмена на тренировке; поведение спортсмена на соревнованиях; поведение спортсмена в обычной жизни.

Тема 6.3. Основные ударные поверхности.

Теория: основные ударные поверхности – руки, ноги. Их вид, как формируются и в каких приемах используются.

7. БАЗОВАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 7.1 Самостраховка.

Теория: Самостраховка, ее значение в повседневной деятельности и в спорте. Техника безопасности. Анатомическое и практическое обоснование техники самостраховки. Способы самостраховки на соревнованиях.

Практика: совершенствование техники кувырка вперед; совершенствование техники кувырка назад; кувырок через плечо вперед (разучивание основы техники по разделениям из ИП с колена, разучивание и закрепление техники в целом с колена, разучивание и закрепление техники в целом из стойки); кувырок через плечо назад (разучивание основы техники по разделениям из ИП с колена, разучивание основы и деталей техники в целом с колена, разучивание основы и деталей техники в целом из стойки); страховка падением на бок (разучивание конечной фазы, разучивание по разделениям, отработка в целом).

Тема 7.2 Удары руками и ногами

Теория: названия вновь изучаемых ударов, классификация приставок относительно ударных поверхностей и формы удара (прямолинейный, хлесткий, круговой). Биомеханика ударов.

Практика: разучивание основы техники новых ударов на месте по разделениям с опорой, разучивание основы и деталей техники в целом на месте с опорой, разучивание основы и деталей техники на месте без опоры, разучивание и закрепление техники с перемещениями в стойке. Совершенствование техники пройденных ударов руками и ногами.

Тема 5.3 Виды блоков. Контратаки из блоков.

Теория: биомеханика блоков. Анатомическое и практическое обоснование техники блоков. Биомеханика и темповая характеристика контратаки после блока.

Практика: разучивание основы и деталей техники и закрепление техники новых блоков с контратакой по разделениям (на три и на два счета) и в целом, как на месте, так и в перемещениях. Совершенствование техники блоков ранее пройденных блоков.

8. ТУЛЬ (специальная техническая подготовка)

Тема 8.1: Саджу Чируги

Теория: основные направления тренировки в Саджу Чируги. Индивидуальные акценты техники.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом.

Тема 8.2: Саджу Маки

Теория: основные направления тренировки в Саджу Маки.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом.

Тема 8.3: Чон-Джи

Теория: основные направления тренировки в **Чон-Джи**. Индивидуальные акценты техники.

Практика: разучивание основы техники по разделениям, разучивание основы техники в целом, разучивание деталей техники в целом, закрепление в целом.

Тема 8.4: Дан-Гун

Теория: основные направления тренировки в **Дан-Гун**. Индивидуальные акценты техники.

Практика: разучивание основы техники по разделениям, разучивание основы техники в целом, разучивание деталей техники в целом, закрепление в целом.

9. МАСОГИ (боевая техническая подготовка)

Теория: основные виды тактики поединка (прямолинейная атака, «финтовая» атака, оборона на контратаках, оборона посредством встречной атаки), их основные отличия. Подбор индивидуальной тактики для соревнований.

Практика: разучивание техники перемещений по разделениям и в целом в различных направлениях. Совершенствование ударов и блоков упражнениями в парах. Разучивание различных вариантов защиты и контратаки на основные типы атаки с использованием изученных приемов (в том числе перемещений). Подготовка боевых связок. Тренировка свободного поединка (по времени и с имитацией соревнований – на оценку).

10. КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Практика: тренировка сдачи теоретической части квалификационного экзамена на ученические пояса (гып)*; тренировка сдачи практической части квалификационного экзамена на ученические пояса (гып)*.

*На уровне объединения проводятся контрольно-аттестационные испытания в соответствии с аттестационной программой на ученические пояса (гып): в конце первого полугодия – 8 гып (желтый пояс), в конце второго – 7 гып (желтый пояс с зеленой полоской). Успешно прошедшие испытания в своем объединении направляются на квалификационный экзамен в федерацию тхэквондо.

3 год обучения

Условия реализации программы на 3 году обучения

Второй год обучения рассчитан на 216 часов за учебный год, 6 часов в неделю.

Возраст детей 8-16 лет. Количество детей в группе – не менее 10 человек.

Особенности 3 года обучения

На третьем году обучения учащиеся учатся не только выполнять базовые упражнения по тхэквондо, но и самостоятельно составляют комплексы утренней зарядки, разминки и корригирующей гимнастики, а также учатся объяснять назначение каждого упражнения. Учащиеся совершенствуют двигательные навыки, применяемые в тхэквондо, легкой атлетике, гимнастике, акробатике и подвижных играх. Учатся играть в спортивные игры по облегчённым правилам, учатся самостоятельно проводить подвижные игры. Изучают назначение базовых блоков, ударов ногами и руками по тхэквондо. Учатся использовать специальную амуницию, самостоятельно составлять показательную программу из базовых упражнений по тхэквондо.

К концу третьего года обучения по программе формируется базовый словарь корейских терминов по тхэквондо.

Задачи 3 года обучения:

обучающие

- обучить основам техники тхэквондо на уровне зеленого пояса с синей полосой (5 гып);
- сформировать понятие об основных принципах тхэквондо;
- способствовать овладению тактикой тхэквондо.

развивающие

- способствовать развитию и совершенствованию общих физических качеств: выносливости, гибкости, ловкости, быстроты, реакции, внимания, силы;
- способствовать развитию умения оценивать и регулировать своё физическое и психическое состояние
- способствовать развитию способности ставить перед собой цели и достигать их
- способствовать развитию способности к самооценке своей деятельности, самоуважению и самоконтролю
- способствовать формированию коммуникативных навыков, культуры взаимоотношения

воспитательные

- сформировать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой, в частности занятий тхэквондо;
- способствовать приобщению к здоровому образу жизни,
- способствовать развитию духовно-нравственных качеств: уважения к личности, ценностного отношения к жизни и здоровью, чести и достоинству человека;
- сформировать условия для предупреждения вредных привычек и правонарушений;
- способствовать развитию активности, ответственности, уравновешенности, дисциплинированности.

Планируемые результаты 3 года обучения

Предметные результаты:

По итогам третьего года обучения учащиеся будут:

знать	уметь
Терминологию в пределах аттестационной программы на уровне 6 гып (зеленый пояс) и 5 гып (зеленый пояс с синей полосой)	Выполнять все технические нормативы аттестационной программы на уровне зеленого пояса с синей полосой (5 гып)
Краткую историю тхэквондо	Выполнять нормативы ОФП в соответствии с приложением
Анатомические основы применения захватов и освобождения от них	Выполнять нормативы специальной физической подготовки в соответствии с аттестационной программой;
Основы тактики спортивного и боевого тхэквондо	Уметь применять удары и блоки в связках для эффективной защиты и атаки
Определение понятия «МАСОГИ».	Приводить себя в состояние психологической готовности к защите и атаке;
Необходимость и правила дыхательной гимнастики;	Применять дыхательную гимнастику для нормализации самочувствия и эмоционального контроля;

Правила соревнований по ТУЛЬ и МАСОГИ , критерии оценок	Применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по тхэквондо;
Названия и перевод 6 ТУЛЬ	Узнать визуально любой из 6 ТУЛЬ

Метапредметные результаты

- развиты общие физические качества (выносливость, гибкость, ловкость, быстрота, реакция, внимание, сила);
- учащиеся умеют преодолевать трудности и усталость (эмоциональную и физическую);
- проявлена способность ставить перед собой цели и достигать их;
- показана способность к адекватной самооценке своей деятельности;
- проявлена способность взаимодействия с педагогом, членами детского коллектива с позиции взаимоуважения;

Личностные результаты

- проявление у учащихся стремления к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- проявлена мотивация к занятиям тхэквондо;
- учащийся понимает и принимает важность здорового образа жизни;
- сформировано понимание значимости жизни и здоровья человека;
- учащийся проявляет уважение личности, чести и достоинству человека;
- учащийся показывает понимание важности соблюдения социальных норм, правил поведения;
- проявление у учащихся активности и ответственности в делах;
- учащиеся станут более уравновешенными, дисциплинированными.

Содержание 3 года обучения

1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ.

Теория: доведение целей, задач обучения и расписания занятий на текущий учебный год, диагностика состояния учащихся после летних каникул. Инструктаж по технике безопасности. Уточнение индивидуального целеполагания.

2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 2.1 Краткая история тхэквондо

Теория: зарождение и развитие тхэквондо; современная история тхэквондо; история тхэквондо в России.

Тема 2.2 ТУЛЬ

Теория: названия и перевод ТУЛЬ, визуальная демонстрация ТУЛЬ для формирования узнавания.

3. ОФП (общая физическая подготовка)

Теория: анатомические и физиологические основы воздействия упражнений на организм спортсмена. Физиологическое обоснование правил дыхания в упражнениях.

Практика: упражнения на развитие силы: выпрыгивания из приседа (развитие силы мышц ног), выпрыгивания из приседа «лягушкой» (колени к плечам) (развитие взрывной силы мышц ног), сгибания-разгибания рук в упоре лежа (на ладонях и на кулаках) (развитие силы мышц рук), подъем туловища из положения лежа руки за головой (развитие силы мышц брюшного пресса), подтягивания на перекладине (развитие силы мышц рук), подъем туловища из положения лежа на животе руки за головой (развитие силы мышц спины).

Упражнения на развитие быстроты: бег (развитие быстроты перемещений), челночный бег (развитие быстроты смены направления движения), выполнение силовых упражнений на скорость (развитие скоростно-силовых качеств).

Упражнения на развитие координации: различные дорожки из шагов и прыжков на координационной лестнице (развитие координации движений ног на скорость), бег спиной вперед и вращением (развитие работы вестибулярного аппарата).

Упражнения на развитие гибкости: наклоны корпуса (развитие гибкости позвоночника), махи ногами (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), ходьба в выпаде (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), статические упражнения в выпадах (увеличение амплитуды движений в тазобедренных суставах), шпагат, «бабочка», «лягушка», упражнения на гибкость в тазобедренных суставах в парах у стены (прямой подъем, боковой подъем, повороты в подъеме).

Упражнения на развитие выносливости: длительный бег, выполнение силовых упражнений сериями в конце занятия.

4. СФП (специальная физическая подготовка)

Теория: биомеханика движений в тхэквондо и подбор на ее основе упражнений на развитие специальных навыков.

Практика: Упражнения на развитие силы ног: кратковременный бег с низкого старта, выпрыгивания на одной ноге из приседа с подъемом согнутого колена другой, выходы в стойки из приседа, выполнение ударов ногами из приседа, выполнение базовых упражнений в приседе.

Упражнения на развитие силы рук и корпуса, а также на координацию работы мышц рук и корпуса: выполнение блоков в парах на сопротивление; броски набивных мячей от бедра толчком вперед (имитация ударного движения) в цель и напарнику.

Упражнения на развитие специальной координации: выполнение базовых упражнений в приседе, различные дорожки из прыжков на координационной лестнице, различные дорожки по «фишкам», выполнение ударов по движущейся или внезапно возникающей цели.

Упражнения на развитие быстроты: соединение-расстановка ног в стойку на скорость, выполнение ударов и связок блок-удар на скорость при смене стойки по сигналу.

Дыхательная гимнастика на расслабление и сосредоточение.

5. БАЗОВАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тема 5.1 Самостраховка

Практика: совершенствование техники кувырков вперед, назад, через плечо вперед и назад; совершенствование техники страховки на четыре стороны (вперед, назад, вправо, влево).

Тема 5.2. Базовая техническая подготовка соответственно аттестационной программе на 5 гып

Теория: особенности задач базовой технической подготовки на 5 гып. Стойки и их особенности. Биомеханика ударов. Анатомическое и практическое значение техники ударов.

Практика: разучивание стоек на месте и переходы из одних стоек в другие (разучивание и закрепление техники).

Разучивание основы техники ударов на месте с опорой по разделениям, на месте с опорой в целом и на месте без опоры по цели. Закрепление техники ударов на месте без опоры по цели на месте.

Разучивание связки ударов по разделениям на месте. Разучивание связки с шагом. Закрепление техники.

6 ТУЛЬ (специальная техническая подготовка)

Тема 6.1: Саджу Чируги

Практика: совершенствование техники по разделениям, и в целом, совершенствование деталей техники.

Тема 6.2: Саджу Маки

Практика: совершенствование техники по разделениям и в целом, совершенствование деталей техники.

Тема 6.3: Чон-Джи

Теория: основные направления тренировки в Чон-Джи. Индивидуальные акценты техники.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, и в целом, закрепление деталей техники.

Тема 6.4: Дан-Гун

Теория: основные направления тренировки в Дан-Гун. Индивидуальные акценты техники.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, и в целом, закрепление деталей техники.

Тема 6.5: До-Сан

Теория: основные направления тренировки в До-Сан. Индивидуальные акценты техники.

Практика: разучивание основы техники по разделениям, разучивание основы техники в целом, разучивание деталей техники в целом, закрепление в целом.

Тема 6.6: Вон-Хьё

Теория: основные направления тренировки в Вон-Хьё. Индивидуальные акценты техники.

Практика: разучивание основы техники по разделениям, разучивание основы техники в целом, разучивание деталей техники в целом, закрепление в целом.

7. МАСОГИ (боевая техническая подготовка)

Тема 7.1 Захваты и освобождения от них

Теория: виды захватов за горло и голову. Опасности попадания в такой захват. Биомеханика высвобождения из захватов за горло и голову. Техника безопасности при отработке захватов и освобождений от них в парах.

Практика: разучивание техники захватов за горло в парах. Разучивание основы техники освобождений от захватов за горло в парах по разделениям. Разучивание основы техники освобождений от захватов за горло в парах в целом. Закрепление техники освобождения от захватов за горло.

Разучивание техники захватов за голову в парах. Разучивание основы техники освобождений от захватов за голову в парах по разделениям. Разучивание основы техники освобождений от захватов за голову в парах в целом. Закрепление техники освобождения от захватов за голову.

Тема 7.2 Техника подножек и подсечек

Теория: значение подножек и подсечек в спортивной и уличной борьбе. Биомеханика подножек и подсечек. Техника безопасности при разучивании и тренировке техники подножек и подсечек в парах.

Практика: разучивание основы техники задней подсечки в парах по разделениям. Разучивание основы техники задней подсечки в парах в целом. Разучивание деталей техники задней подсечки в целом в парах. Закрепление техники задней подсечки.

Разучивание основы техники боковой подсечки изнутри в парах по разделениям. Разучивание основы техники боковой подсечки изнутри в парах в целом. Разучивание деталей техники боковой подсечки изнутри в целом в парах. Закрепление техники боковой подсечки изнутри.

Разучивание основы техники боковой подсечки снаружи в парах в целом. Разучивание деталей техники боковой подсечки снаружи в целом в парах. Закрепление техники боковой подсечки снаружи.

Разучивание основы техники передней подножки в парах в целом. Разучивание деталей техники передней подножки в целом в парах. Закрепление техники передней подножки.

Разучивание основы техники задней подножки в парах в целом. Разучивание деталей техники задней подножки в целом в парах. Закрепление техники задней подножки.

Тема 7.4 Тактика ударов

Теория: Теория: Основные виды тактики ударов. Подбор индивидуальной тактики для соревнований.

Практика: разучивание техники перемещений по разделениям и в целом в различных направлениях. Совершенствование ударов и блоков упражнениями в парах. Разучивание различных вариантов защиты и контратаки на основные типы атаки с использованием изученных приемов (в том числе перемещений). Подготовка боевых связок. Тренировка свободного поединка (по времени и с имитацией соревнований – на оценку).

Тема 7.4 Тактика поединка

Теория: основные виды тактики поединка. Случаи и условия смены тактики. Основные приемы каждого вида тактики. Индивидуальный подбор тактики спортсмена.

Практика: моделирование условий для тактики прямой атаки с тренировкой связок для нее (индивидуально). Моделирование условий для тактики «финтовой» атаки с тренировкой связок для нее (индивидуально). Моделирование условий для тактики обороны контратак с тренировкой связок для нее (индивидуально). Моделирование условий для тактики обороны встречной атакой с тренировкой связок для нее (индивидуально).

8. СОРЕВНОВАНИЯ

Теория: правила соревнований. Основные принципы работы судей. Требования к судейству.

Практика: соревнования районного и городского уровня. Судейская практика на занятиях.

9. КОНТРОЛЬНОЕ И ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

Практика: тренировка сдачи теоретической части квалификационного экзамена на ученические пояса (гып)*; тренировка сдачи практической части квалификационного экзамена на ученические пояса (гып)*.

*На уровне объединения проводятся контрольно-аттестационные испытания в соответствии с аттестационной программой на ученические пояса (гып): в конце первого полугодия – 6 гып (зеленый пояс), в конце второго – 5 гып (зеленый пояс с синей полосой). Успешно прошедшие испытания в своем объединении направляются на квалификационный экзамен в федерацию тхэквондо.

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Учебно-методический комплекс образовательной программы «Тхэквондо» состоит из следующих компонентов:

1. Описания применяемых педагогических методик и технологий.
2. Дидактические средства.
3. Информационных источников, используемых при реализации программы.
4. Системы средств контроля результативности обучения (описание форм и средств выявления, фиксации и предъявления результатов обучения, а также их периодичности).

1. ОПИСАНИЕ ПРИМЕНЯЕМЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ МЕТОДИК И ТЕХНОЛОГИЙ

Технология индивидуализации обучения (адаптивная), в основе которой лежит индивидуальный подход и индивидуальная форма обучения. Педагог учитывает индивидуальные способности и возможности учащихся, использует дифференцированный подход.

Групповые технологии: одновременная работа со всей группой, работа в парах, групповая работа на принципах дифференциации.

Игровые технологии. Педагог в своей деятельности использует педагогические игры на занятиях, например, подвижные игры и эстафеты на развитие быстроты, ловкости, внимания, командного духа и т.п. Применение данной технологии наиболее актуально для учащихся 6-9 лет.

Информационные технологии. Педагог использует компьютер на занятиях как наглядное пособие (показ презентаций, фильмов, фотографий и т.д.), интернет-технологии для поиска информации учащимися, компьютерные программы для набора текста, создания графических объектов, моделирования, программирования и т.д.

Здоровьесберегающие технологии при помощи чередования различных видов деятельности, форм и темпа выполнения упражнений, соблюдения гигиенических пауз. Для сохранения благоприятного психологического климата, после интенсивной нагрузки используются игры с элементами Тхэквондо.

В основе обучения тхэквондо лежат следующие **принципы**: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип всестороннего развития личности учащихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования тхэквондо. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы тхэквондо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, видеофильмы, плакаты), а также присутствует с учащимися на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

Принцип постепенности – переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной

скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения. Образование предполагает искусство педагога предоставлять учащимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами.

2. ДИДАКТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог использует наглядные пособия следующих видов:

1. **Картинный и картинно-динамический.**

Фотография основателя стиля «Тхэквондо». Изображение эмблемы стиля «Тхэквондо».

2. **Смешанный.** Банк видеоматериалов и видео-уроков:

– видеоизображение выполнения формальных комплексов: «Вон-Хье», «Гэ-Бек», «Дан-Гун», «Джун-Гун», «До-Сан», «Дхан-Гун», «Кван-Гэ», «По-Ун», «Тэ-Ге», «Хва-Ранг», «Чи-Гу», «Чи-Сан», «Чон-Джи», «Чунг-Му», «Юль-Гок»;

– показательные выступления учащихся;

– рекламно-информационный видеофильм о тхэквондо.

3. **Методические материалы**

– «Краткий словарь. Основные термины, используемые в тхэквондо»;

– «Выписка из Правил Глобальной федерации тхэквондо»;

– «Формальные комплексы (Хьёнги): методика выполнения».

4. **Диагностические и контрольные материалы.**

«Аттестационная программа на ученические степени», «Тесты физической подготовленности».

3. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

Список литературы для педагога

1. Головихин, Е. В. Организация и методика обучения спортивным видам единоборств : учебное пособие / Е. В. Головихин, С. В. Степанов. – Екатеринбург : Издательские решения, 2018. – 188 с. – ISBN 978-5-4493-9148-3. – Текст : непосредственный

2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь / Ю. И. Гришина. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 249 с. – ISBN 978-5-222-25925-2. – Текст : непосредственный

3. Лукьяненко, В. П. Формирование познавательной активности в процессе общего физкультурного образования / В. П. Лукьяненко, Н. В. Лукьяненко. – Москва : Советский спорт, 2022. – 273 с. – ISBN 978-5-00129-308-8. – Текст : непосредственный

4. Масалова, О. Ю. Теория и методика физической культуры / О. Ю. Масалова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 572 с. – ISBN 978-5-222-28626-5. – Текст : непосредственный

5. Основы теории боевых искусств / М. В. Федулов, Н. В. Панов, Н. А. Логинова [и др.]. – Москва : Макс пресс, 2018. – 33, [1] с. : ил. – ISBN 978-5-317-05824-1. – Текст : непосредственный

6. Педагогика физической культуры и спорта: проблемы и перспективы : коллективная монография / К. М. Хамчиев, Н. В. Сливкина, Е. Ю. Голубева [и др.] ; отв. ред. А. Ю. Нагорнова. – Ульяновск : Зебра, 2020. – 208 с. : табл. – ISBN 978-5-6045070-3-2. – Текст : непосредственный

7. Цой Хонг Хи, Тэквон-до (Корейское искусство самообороны) / Цой Хонг Хи. – Москва : АО "ТКД", 1993. – 766 с. – ISBN 978-5-859338-022-4. – Текст : непосредственный

8. Чой, С.М Тхэквондо для начинающих / С.М Чой. – Москва : Феникс, 2005. – 128 с. – ISBN 5-222-06065-9. – Текст : непосредственный

Список литературы для детей и родителей

1. Масалова, О. Ю. Теория и методика физической культуры / О. Ю. Масалова. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2018. – 572 с. – ISBN 978-5-222-28626-5. – Текст : непосредственный

2. Лукьяненко, В. П. Формирование познавательной активности в процессе общего физкультурного образования / В. П. Лукьяненко, Н. В. Лукьяненко. – Москва : Советский спорт, 2022. – 273 с. – ISBN 978-5-00129-308-8. – Текст : непосредственный

3. Чой, С.М Тхэквондо для начинающих / С.М Чой. – Москва : Феникс, 2005. – 128 с. – ISBN 5-222-06065-9. – Текст : непосредственный

Интернет-источники

1. Основы таэквон-до : сайт . – Санкт-Петербург – Режим доступа: http://gtftaekwondo.narod.ru/tkd_cd/vol1/history.htm – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный
2. Питерские Волки : Группа учащихся секции тхэквондо ДДЮТ «ПЕТЕРГОФ» : портал : [сообщество в социальной сети «ВКонтакте»]. – Санкт-Петербург, 2014-2023. – URL: https://vk.com/volki_spb – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.
3. Упражнения по ОФП для детей в домашних условиях // Каталог Спортивных Организаций : сайт. – URL: <http://www.vsesadiki.ru/ofp-doma-gimnastika.html> – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный.
4. Федерация Таэквон-до ЮГ : сайт : [Энциклопедия Таэквон-до (15 томов)]. – Москва, 2010. – URL: <https://taek-won-do.ru/dokumenty/112-yenciklopediya-tayekvon-do15-tomov.html> – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный
5. Федерация Тхэквондо ИТФ в Санкт-Петербурге : сайт : [сайт]. – Санкт-Петербург. – URL: <https://spb-taekwondo-itf.ru/> – Режим доступа: свободный. – Текст : электронный

4. СИСТЕМЫ СРЕДСТВ КОНТРОЛЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входная диагностика, входной, промежуточный и итоговый контроль.

Входная диагностика проводится на начальном этапе формирования коллектива (сентябрь первого года обучения) с целью изучения способностей учащихся в этой области, личностных качеств ребенка в форме тестирования исходной физической подготовленности.

Входной контроль в форме предъявления аттестации на соответствующий уровень мастерства проводится для детей, которые принимаются в учебную группу на вакантные места: на 2-ой год – при наличии аттестации на 9 гып; на 3-ий год – при наличии аттестации на 7 гып.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня и качества освоения учебного материала программы отдельных тем и/или разделов программы.

Формы:

- зачет по разделу программы «Основы первой помощи»;
- тестирование физической подготовленности по разделам программы «ОФП (общая физическая подготовка)» и «СФП (специальная физическая подготовка)»;
- анализа участия учащихся в соревнованиях различного уровня.

Промежуточная аттестация в конце полугодия, 1, 2 и 3 года обучения в целях изучения динамики освоения предметного содержания, личностного развития, взаимоотношений в коллективе в форме контрольно-аттестационные испытания (на уровне объединения) в соответствии с аттестационной программой на ученические пояса (гып) по разделам программы: «Теоретическая подготовка», «Базовая техническая подготовка», «Туль», «Масоги».

Итоговый контроль (итоговое оценивание) проводится по завершению всего периода обучения – в конце 3 года для оценки уровня и качества освоения учащимися программы. Итоговый контроль проводится в форме контрольно-аттестационного испытания на зеленый пояс с синей полосой (5 гып) по разделам программы: «Теоретическая подготовка», «Базовая техническая подготовка», «Туль», «Масоги».

Контрольно-аттестационные испытания проводятся на уровне объединения, но в соответствии с аттестационной программой на ученические пояса (гып). Успешно прошедшие испытания в своем объединении направляются на квалификационный экзамен, проводимый аттестационной комиссией федерации тхэквондо.

Средствами и формами *фиксации* результатов по данной программе могут являться: карты наблюдений, диагностические таблицы, протоколы диагностики физической подготовки учащихся, отзывы родителей, фото и видео записи соревнований и показательных выступлений учащихся, информационные карты и т.п.

Формами *предъявления* результатов по программе могут являться: карты результативности образовательного процесса по программе, информационные карты, в том числе и внешней результативности – анализ участия учащихся в соревнованиях различного уровня, открытые и итоговые занятия и т.п.

Формы предъявления результатов по дополнительной программе «Тхэквондо»

Карта результативности образовательного процесса по программе «Тхэквондо»

По дополнительной общеразвивающей программе: «Тхэквондо» год обучения: _____

Педагог дополнительного образования: _____

Учебная группа №: _____ количество часов в неделю: _____ возраст учащихся: _____

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Предметные результаты			Метапредметные результаты	Личностные результаты	Средний балл
		Теоретические знания	Технические умения	Физическая подготовка			
1.							
2.							
...							
15.							
Итого среднее значение по показателям:							

Низкий уровень – от 0 до 1,4 балла.

Средний уровень – от 1,5 до 2, 4 баллов.

Высокий уровень – от 2,5 до 3 баллов.

Информационная карта участия и результативности учащихся

программы «Тхэквондо» в конкурсных мероприятиях

за _ полугодие 20__ /20__ учебного года

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	На уровне учреждения			На уровне района			На уровне города			На международном и российском уровне			Итого баллов
		Участие (выступление)	Призер, дипломант	Победитель	Участие (выступление)	Призер, дипломант	Победитель	Участие (выступление)	Призер, дипломант	Победитель	Участие (выступление)	Призер, дипломант	Победитель	
		1 б	2 б	3 б	2 б	3 б	4 б	3 б	4 б	5 б	4 б	5 б	6 б	
1.														
2.														
...														
Общая сумма баллов по группе:														

Количество баллов для определения уровня творческой активности и достижений учащихся определяется педагогом и учитывает реальные возможности участия учащихся в соревнованиях и конкурсах различного уровня

Формы фиксации результатов по программе «Тхэквондо»

Протокол диагностики физической подготовки учащихся

20__/20__ учебного года, учебная группа №: _____

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Возраст (лет)	Отжимания от пола		Подтягивания на перекладине		Приседания		Челночный бег 4х9 м		Прыжки через скакалку		Подъем туловища из положения лежа		Средний балл
			кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз за 2 мин.	кол-во баллов	сек.	кол-во баллов	кол-во раз	кол-во баллов	кол-во раз за 1 мин.	кол-во баллов	
1															
2															
...															

Балльная система*:

0 – показатели низкие или упражнение вовсе не выполнено;

1 – показатели ниже среднего;

2 – показатели средние;

3 – показатели выше среднего или высокие.

* Количество баллов для определения уровня физической подготовки определяется педагогом в соответствии с Приложением 2.

Система оценки предметных результатов

Поскольку образовательная программа «Тхэквондо» предусматривает контрольные аттестационные испытания теоретических знаний, физической подготовленности и технических умений, каждый из этих блоков требует своей системы оценки.

Все блоки оцениваются по четырех-балльной шкале: 0, 1, 2, 3.

Требования к теоретическим знаниям	Требования к физической подготовленности	Требования к техническим умениям
в соответствии с образовательной программой при аттестационных испытаниях на каждый пояс свои (см. «Аттестационную программу на ученические степени»).	зависят от возраста учащегося (то есть от возрастных возможностей организма) и от уровня притязаний (чем выше пояс, тем выше требования). Фиксируются в протоколах на контрольных занятиях, 1 раз в полугодие сведения из протоколов переносятся в карту результативности образовательного процесса.	на каждый пояс технические требования свои см. «Аттестационную программу на ученические степени».
Но система оценки одинаковая:	Балльная система:	Балльная система такова:
0 – учащийся молчит, ответа нет;	0 – показатели низкие или упражнение вовсе не выполнено;	0 – упражнение не выполнено;
1 – ответ неполный, с ошибками;	1 – показатели ниже среднего;	1 – упражнение выполнено неуверенно, слабо, с ошибками;
2 – ответ полный, с немногочисленными ошибками;	2 – показатели средние;	2 – упражнение выполнено неуверенно, с немногочисленными ошибками;
3 – ответ полный, безошибочный.	3 – показатели выше среднего или высокие.	3 – упражнение выполнено уверенно, сильно, безошибочно.

Карта наблюдения «Метапредметные и личностные результаты»
20__/20__ учебного года

По дополнительной общеразвивающей программе: «Тхэквондо» год обучения: _____

Педагог дополнительного образования: _____

Учебная группа №: _____ количество часов в неделю: _____ возраст учащихся: _____

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Метапредметные результаты								Итого (средний показатель)	Личностные результаты												Итого (средний показатель)
		Умение преодолевать трудности и усталость (эмоциональную и физическую)	Способность ставить перед собой цели и достигать их	Способность к адекватной самооценке своей деятельности	Способность взаимодействия с педагогом, членами детского коллектива с позиции взаимоуважения	Стремление к систематическим занятиям физической культурой и спортом, мотивация к занятиям тхэквондо	Понимание значимости жизни и здоровья человека, понимание и принятие важности здорового образа жизни	Проявление уважения личности, чести и достоинству человека	Соблюдение социальных норм, правил поведения		Активности и ответственность в делах, дисциплинированность	Уравновешенность											
полугодие								полугодие															
1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		
1.																							
2.																							
...																							
15.																							
Итого среднее:																							

Низкий уровень – от 0 до 1,4 балла.
Средний уровень – от 1,5 до 2,4 баллов.
Высокий уровень – от 2,5 до 3 баллов.

Система оценки метапредметных и личностных результатов

Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
Метапредметные результаты обучения по программе			
Развитие общих физических качеств (выносливость, гибкость, ловкость, быстрота, реакция, внимание, сила)	Низкий уровень: выполнение части комплекса упражнений, частая необратимая потеря статического равновесия, низкая работоспособность, быстрая утомляемость, заметная усталость до окончания занятий, невозможность выполнения некоторых заданий	1 балл	Тестирование физических способностей (протокол диагностики физ. подготовки учащихся)
	Средний уровень: выполнение полного комплекса упражнений с кратковременной обратной потерей статического равновесия, хорошая работоспособность, заметная усталость к концу занятий	2 балла	
	Высокий уровень: спокойное и уверенное выполнение полного комплекса упражнений, высокая работоспособность, сохранение устойчивой мотивации на всем протяжении занятия	3 балла	
Умение преодолевать трудности и усталость (эмоциональную и физическую)	Низкий уровень: учащийся испытывает серьезные затруднения в ощущении собственного тела и его состояния, испытывает серьезные затруднения в управлении собственным физическим и психическим состоянием	1 балл	Педагогическое наблюдение (карта наблюдения)
	Средний уровень: учащийся часто адекватно воспринимает информацию, идущую от собственного тела о его состоянии, учащийся часто адекватно управляет собственным физическим и психическим состоянием, но периодически нуждается в помощи и контроле педагога	2 балла	
	Высокий уровень: учащийся адекватно воспринимает информацию, идущую от собственного тела о его состоянии, не нуждается в помощи и контроле педагога, учащийся адекватно управляет собственным физическим и психическим состоянием и не нуждается в помощи и контроле педагога	3 балла	
Способность ставить перед собой цели и достигать их	Низкий уровень: учащийся испытывает серьезные затруднения в определении своих целей в тхэквондо и, соответственно, путей их достижения	1 балл	Педагогическое наблюдение (карта наблюдения)
	Средний уровень: учащийся адекватно ставит цели, но не прилагает или недостаточно прилагает усилия для их достижения	2 балла	
	Высокий уровень: учащийся адекватно ставит цели и прилагает соответствующие усилия для их достижения	3 балла	
Способность к адекватной самооценке своей	Низкий уровень: завышенная способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	1 балл	Педагогическое наблюдение (карта

деятельности	Средний уровень: заниженная способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	2 балла	наблюдения)
	Высокий уровень: адекватная способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	3 балла	
Способность взаимодействия с педагогом, членами детского коллектива с позиции взаимоуважения	Низкий уровень: учащийся может остро отреагировать на критику и замечания со стороны педагога, игнорирует его просьбы и требования. Испытывает проблемы в общении с другими учащимися, обособленная позиция, замкнутость	1 балл	Рефлексивные методы диагностики, педагогическое наблюдение (карта наблюдения)
	Средний уровень: небольшие, легко устранимые затруднения в общении с педагогом: отказ в выполнении ряда просьб, несогласие с замечаниями и критикой, готовность и желание разбираться в случае проблем, избирательное общение с членами коллектива	2 балла	
	Высокий уровень: не испытывает трудностей в общении с педагогом, адекватно реагирует на его просьбы, критику, требования. Свободно общается со всеми участниками объединения	3 балла	
Личностные результаты обучения по программе			
Стремление к систематическим занятиям физической культурой и спортом, мотивация к занятиям тхэквондо	Низкий уровень: у учащегося не сформировано позитивного отношения к физической культуре и спорту, он не стремится к систематическим занятиям физической культурой, мотивация вести здоровый образ жизни не выражена или слабо выражена, случайная, навязанная извне мотивация к занятиям тхэквондо – родители, друзья. Неосознанный интерес, поддерживается педагогом и родителями	1 балл	Методика незаконченное предложение, анкетирование, педагогическое наблюдение (карта наблюдения)
	Средний уровень: у учащегося сформировано ценностное отношение к физической культуре и спорту, он понимает важность данного вида деятельности для личного развития, неустойчивая мотивация вести здоровый образ жизни, неустойчивая мотивация к занятиям тхэквондо, зависит от результативности занятий, интерес на уровне любознательности, иногда поддерживается самостоятельно	2 балла	
	Высокий уровень: учащийся имеет четко сформированное позитивное отношение к физической культуре и спорту, у него выражена потребность в деятельности в данной области, он готов самостоятельно и систематически заниматься физической культурой, устойчивая мотивация к занятиям тхэквондо, интерес на уровне увлечения, поддерживается самостоятельно	3 балла	
Понимание значимости жизни и здоровья человека, понимание и принятие важности здорового образа жизни	Низкий уровень: ценность жизни и здоровья принята, но учащийся не готов придерживаться здорового образа жизни, понимание важности здорового образа жизни выражено слабо	1 балл	Беседа, педагогическое наблюдение (карта наблюдения)
	Средний уровень: хорошо развито чувство ценности жизни и здоровья, но учащийся не воспринимает ее как личную ценность и не готов постоянно придерживаться здорового образа жизни	2 балла	

	Высокий уровень: ценность жизни и здоровья принята, учащийся воспринимает их как личную ценность, он готов самостоятельно вести здоровый образ жизни	3 балла	
Проявление уважения личности, чести и достоинству человека	Низкий уровень: правила взаимодействия в коллективе не принимаются, умение вести диалог низкого уровня, часто проявляет неуважение и грубость по отношению к другим учащимся	1 балл	Педагогическое наблюдение (карта наблюдения)
	Средний уровень: правила взаимодействия в коллективе принимаются, во время диалога могут быть допущены грубость, неуважительное отношение к собеседнику	2 балла	
	Высокий уровень: правила взаимодействия в коллективе принимаются, по отношению к окружающим присутствует доброжелательность и уважение, во время диалога не допускаются грубость,	3 балла	
Соблюдение социальных норм, правил поведения	Низкий уровень: часто игнорирует социальные нормы, правила поведения	1 балл	Педагогическое наблюдение (карта наблюдения)
	Средний уровень: социальные нормы и правила поведения освоены, но не всегда применяются	2 балла	
	Высокий уровень: полностью освоил и применяет на практике социальные нормы и правила поведения	3 балла	
Активности и ответственность в делах, дисциплинированность	Низкий уровень: учащийся не ощущает себя ответственным за обучение и свои поступки, не задумывается о последствиях, не проявляет активность, часто опаздывает на занятия и/или пропускает занятия не предупредив педагога	1 балл	Педагогическое наблюдение (карта наблюдения)
	Средний уровень: ориентируется в правах и обязанностях учащихся, но не всегда выполняет возложенные обязанности, периодически проявляет активность, редко опаздывает или пропускает занятия	2 балла	
	Высокий уровень: чувствует себя ответственным за порученное дело, иногда призывает окружающих к ответственности, выполняет порученное, практически всегда активен на занятиях, без уважительной причины не опаздывает и не пропускает занятия	3 балла	
Уравновешенность	Низкий уровень: учащийся часто бурно реагирует на возникшую проблему или замечания со стороны педагога (собеседника) или любую другую неприятную ситуацию	1 балл	Педагогическое наблюдение (карта наблюдения)
	Средний уровень: учащийся умеет практически всегда трезво и рационально воспринимать происходящие события	2 балла	
	Высокий уровень: учащийся способен управлять своими поступками и поведением под воздействием различных по силе и качеству эмоций, соответствующим образом реагировать на различные жизненные обстоятельства.	3 балла	

Аттестационная программа

9 ГЫП (ПРОГРАММА БЕЛО-ЖЕЛТОГО ПОЯСА)

Программа бело-желтого пояса служит переходной ступенью от белого к желтому поясу. Она содержит упражнения, предназначенные для выполнения базовых элементов Тхэквондо. В терминологию добавляется 10 новых корейских терминов.

Основной задачей является вырабатывание у занимающихся устойчивой привычки к регулярным занятиям и необходимых навыков сознательной дисциплины.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Стойки – НИУНЦА СОГИ, АННУН СОГИ

Удары руками – АП ДЖУМОК ЧУРУГИ

Удары ногами – АПЧАГИ, ДОЛИО ЧАГИ

Блоки – ЧУКЁ САНКАЛ МАККИ, АН САНКАЛ МАККИ, НАДЖУНДЕ САНКАЛ МАККИ

ТЕХНИКА РУК: из АНУН СОГИ – попеременно удары и блоки.

ТЕХНИКА НОГ: из САДЖИК СОГИ – АП ЧАГИ, ДОЛИО ЧАГИ на 4 счета.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ: из НАРАНИ СОГИ по 3 удара и блока в верхний, средний и нижний уровни (открытой ладонью), Все упражнения выполняются под счет.

СПАРРИНГ; САМБО МАСОГИ – на 3 шага. Выполняется под счет.

ТУЛЬ: ЧОН-ДЖЙ. Переводится как «рай земной». На Востоке интерпретируется, как создание мира, и зарождение истории человечества. Это первый туль, с которым знакомится новичок. Он состоит из двух частей: первая из которых символизирует землю, а вторая – небеса. Число движений – 19.

СВОБОДНЫЙ СПАРРИНГ: один поединок с партнером без контакта.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Сгиб, разгиб, рук в упоре лежа
2. Подъем туловища из положения лежа
3. Приседания
4. Тест на гибкость
5. «Плуг» – из положения сидя полуперекатом назад коснуться прямыми ногами пола за головой.
6. АКРОБАТИКА: кувырок, назад.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

ТХЭКВОНДО – искусство самообороны без оружия.

ТХЭКВОНДО – Корейское «ТАЭ» означает «выполнение удара ногой в прыжке или в полете», «КВОН» – кулак, «ДО» – искусство, путь истины, проделанный в прошлом, покрытый святостью и мудростью.

ЗАПОВЕДИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Я буду соблюдать принципы ТХЭКВОНДО.

Я буду уважать инструкторов и старших.

Я никогда не применю ТХЭКВОНДО для достижения несправедливой цели.

Я никогда не предам своего инструктора и боевое искусство.

8 ГЫП (ПРОГРАММА ЖЕЛТОГО ПОЯСА)

Желтый пояс символизирует Землю, в которую пускают корни, и из которых прорастают семена Тхэквондо. Предназначена для овладения базовой техникой руками и ногами, перемещения активной и пассивной защиты, подготовки занимающихся к соревнованиям. Основной задачей курса является вырабатывание у занимающихся ясного понимания физических и физиологических основ техники боевых искусств (умение объяснить, почему данное движение выполняется так, а не иначе).

В терминологию добавляется 10 терминов.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Удары руками – ОЛИО ДЖУМОК ЧУРУГИ, ДОЛИО ДЖУМОК ЧУРУГИ, САНКАЛ ЮП ТЕРИГИ

Удары ногами – ЮП ЧАГИ

Блоки – ДЕБИ САНКАЛ МАККИ, ДЕБИ ПАЛЬМОК МАККИ, САНГ ПАЛЬМОК МАККИ

ТЕХНИКА РУК: из АНУН СОГИ – попеременно удары и блоки.

ТЕХНИКА НОГ: из САДЖИК СОГИ – АП ЧАГИ, ДОЛИО ЧАГИ, ЮП ЧАГИ на 4 счета.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ: из АНУН СОГИ – по 3 удара и блока в верхний, средний и нижний уровни. Выполняется под счет.

СПАРРИНГ: САМБО МАСОГИ – на 3 шага (верхний, средний и нижний уровни).

ТУЛЬ: ДАН-ГУН. Назван в честь Дан Гуна – легендарного основателя Кореи (2333 г. до н.э.). Число движений-

СВОБОДНЫЙ СПАРРИНГ: три поединка с разными партнерами (легкий контакт).

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Сгиб, разгиб, рук в упоре лежа
2. Подъем туловища из положения лежа
3. Прыжки на скакалке
4. Тест на гибкость
5. Опорный прыжок, ноги врозь

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Уметь объяснить принципы Тхэквондо.

В 1955 г. комитет, членами которого были инструкторы, историки и видные государственные деятели, открытым голосованием присвоил новое название национальному виду боевых искусств – «ТХЭКВОНДО». Предложенное название состояло из трех частей: «ТАЭ» – нога, «КВОН» – рука, «ДО» – искусство.

В 1990 году мастер Пак Дзюн Тэ создал Глобальную Федерацию Тхэквондо.

7 ГЫП (ПРОГРАММА ЖЕЛТО-ЗЕЛЕННОГО ПОЯСА)

Программа желто-зеленого пояса служит завершением первой фазы обучения. Переход к более глубокому пониманию Тхэквондо. Спортсмен должен участвовать в клубных и городских соревнованиях. В терминологию входят новых 10-15 корейских терминов.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Удары руками – ДУНГ ЮП ДЖУМОК ТЭРИГИ

Удары ногами – ГОРО ЧАГИ, НЕРИО ЧАГИ

Блоки – БАКАТ ПАЛЬМОК НОПУНДЕ МАККИ, АН СОНКАЛ КАУНДЕ МАККИ

ТЕХНИКА РУК: из АНУН СОГИ – последовательные удары, блоки открытой ладонью (под счет).

ТЕХНИКА НОГ: из САДЖИК СОГИ – АП ЧАГИ, ДОЛИО ЧАГИ, ЮП ЧАГИ на 4 счета;

из САДЖИК СОГИ – попеременно все удары ногами без разворота (средний уровень) в быстром темпе.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ: из АНУН СОГИ – по 3 удара и блока в верхний, средний и нижний уровни (блоки открытой ладонью).

ТУЛЬ: ЧИ-САН. "ЧИ" означает землю – представлял основание земли. "САН" – то, что над землей, представлял дух

ГТГ. 24 движения представляют 24 часа (сутки) для того, чтобы мы учились, связывались с другими, приобретали интуицию, знания, свободу.

4 направления представляют наш внутренний компас. С ними мы никогда не собьемся с пути.

Когда мы соединяем "ЧИ" и "САН", мы соединяем небеса с землей, для того чтобы создать невидимую силу, которая будет жить всегда.

СВЯЗКА: Исходное положение: НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в ГУННУН СОГИ, блок левой рукой НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАККИ
- Удар правой ногой КАУНДЕ АП ЧА ГИ (АП ЧА БУСИГИ), руки у головы
- Шаг правой ногой вперед в ГУННУН СОГИ, удар правой рукой КАУНДЕ БАРО ЦИРЮГИ
- Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад в ГУННУН СОГИ, блок левой рукой НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАККИ).

СПАРРИНГ: САМБО МАСОГИ на 3 шага (верхний, средний и нижний уровни) открытой ладонью.

СВОБОДНЫЙ СПАРРИНГ: три поединка с разными партнерами (лайт контакт).

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Сгиб, разгиб, рук в упоре лежа
2. Подъем туловища из положения лежа
3. Прыжки на скакалке
4. Тест на гибкость
5. Длинный кувырок вперед через препятствие

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Главное значение пояса - подчеркнуть знание философских основ ТХЭКВОНДО, а также обозначить квалификацию спортсмена. 1 июля 1985 г. было принято решение о том, что пояс должен опоясывать тело занимающегося 1 раз, а не дважды, как это практиковалось ранее. 1 оборот пояса вокруг тела символизирует:

- а) стремление во что бы то ни стало достигнуть одну ранее поставленную цель;
- б) служение одному хозяину с непоколебимой преданностью;
- в) достижение победы путем одного удара.

Тули – это комплексы, состоящие из атакующих и защитных двигательных действий, выполняемых в логической последовательности. Занимающийся имитирует поединок с несколькими соперниками, при этом выполняются различные атакующие и защитные действия, соответствующие складывающейся обстановке.

Использование в тренировке туля позволяет, путем повторения многократных связок движений, совершенствовать спарринг, улучшить гибкость, овладеть техникой передвижений, укрепить мышцы, контролировать дыхание, оттачивать плавность и ритмичность движений.

ВЫПИСКА ИЗ ПРАВИЛ СОРЕВНОВАНИЙ

Критерии оценки формальных комплексов (командные):

1. Синхронность.
2. Диаграмма.
3. Последовательность выполнения элементов.
4. Технически правильное выполнение элементов,
5. Уровни.
6. Ритм.
7. Концентрация

Критерии оценки формальных комплексов (индивидуальные):

- 1.Диаграмма.
- 2.Последовательность выполнения элементов.
- 3.Технически правильное выполнение элементов.
- 4.Уровни.
- 5.Ритм.
- 6.Концентрация.

6 ГЫП (ПРОГРАММА ЗЕЛЕННОГО ПОЯСА)

Зеленый пояс символизирует начальный этап роста растений, которому уподобляется процесс развития Тхэквондо. Программа предназначена для формирования скоростно-силовых навыков физической подготовки и приобретения уверенности в себе в психологическом плане. С этой целью занимающийся должен регулярно участвовать в клубных соревнованиях. Основной задачей курса является выработка навыка скоростного исполнения техники и силы при исполнении удара. В терминологию добавляется 20 корейских терминов.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Удары руками – САН САНКУГ ТУЛЬКИ, ДУНГ ЮП ДЖУМОК ТЭРИГИ

Удары ногами – БАНДЕ ДОЛИО ЧАГИ, БАНДЕДОЛИОГОРОЧАГИ, ТОРО ЮП ЧАГИ

Блоки – ХЕЧО БАКАТ ПАЛЬМОК МАККИ, СНСОНКАЛЬМАККИ, НОЛУНДЕ ДУ ПАЛЬМОК МАККИ

ТЕХНИКА РУК: ТЕХНИКА НОГ:

из АНУН СОГИ – последовательные удары, блоки открытой ладонью.

из САДЖИК СОГИ – АП ЧАГИ, ДОЛИО ЧАГИ, ЮП ЧАГИ на 8 счетов не опуская ногу;

из САДЖИК СОГИ – попеременно все удары ногами (средний уровень) в быстром темпе, в рзвороте.

ТУЛЬ: ДО-САН. Название туль является псевдонимом известного патриарха Ахи Чанг-Хо (1876-1938 гг.). Включение в туль 24 двигательных действий символизирует годы жизни, посвященные этим человеком просветительской деятельности, участию в движении за освобождение Кореи. Число движений – 24.

СВЯЗКА: Исходное положение; НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в КУПЦА СОГИ, блок-разрыв САН СОНКАЛЬ МАККИ
- Удар правой ногой НОПУНДЕ ДОЛЬО ЧАГИ, руки у головы
- Шаг правой ногой вперед в ГУННУН СОГИ, усиленный блок правой рукой НОПУНДЕ ДУ ПАЛЬМОК МАККИ
- Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад в НУНЦА СОГИ, блок-разрыв САН СОНКАПЬ

СПАРРИНГ: ИБО МАСОГИ (на 2 шага).

ХО СИН СОЛЬ: Срывы захвата спереди.

СВОБОДНЫЙ СПАРРИНГ: БАНДЗАЮ СОГИ - полусвободный спарринг (не менее 3 комбинаций}.

ДЗАЮ МАТСОГИ – свободный бой – 3 раунда по 1,5 минуты с меняющимися партнерами, имеющими квалификацию не менее 6 гыпа

КЁГ ПА: ЮП ЧАГИ.

СПЕЦТЕХНИКА: ТВИМИО НОПИ АП ЧА БУСИГИ.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Сгиб, разгиб, рук в упоре лежа
2. Подъем туловища из положения лежа
3. Прыжки на скакалке
4. Тест на гибкость
5. Длинный кувырок вперед через препятствие
6. **АКРОБАТИКА:** переворот в сторону «Колесо»

ОСНОВЫ ЗНАНИИ

- Знание Гимна Российской Федерации.
- Происхождение и развитие боевых искусств.

История Тхэквондо (стили и направления, различия в правилах проведения соревнований).

Слово «Тхэквондо» было впервые предложено в качестве названия для корейского вида единоборств в 1955 г. генералом Чой Хон Хи. Тхэквондо в переводе означает «путь руки и ноги». Это название в полной мере отражает соотношение техники рук и техники ног. В таэквондо более 70% ударов наносится ногами, руками около 30%. История корейских боевых искусств прослеживается на протяжении многих веков. Уже во втором веке нашей эры солдаты китайского императора У-Ди перенесли на землю Когуре [одного из трёх древних государств - Пэкче, Когурё, Силла – на территории современной Кореи) искусство боя, названное в последствии субак. В государстве Силла был сформирован офицерский корпус, получивший название Хва Ран - «юноши-цветы». В обязательную программу их подготовки входили разнообразные виды поединка с оружием и без оружия, в том числе система, называемая Тэк Кьон, включающая разнообразные способы борьбы руками и ногами. Наставниками хваранов часто становились буддийские монахи, сведения о некоторых из них сохранились до наших дней. Одним из создателей корейской системы рукопашного боя был монах Вон Хьё. Другой монах - Вон Кан - разработал кодекс чести воина – хварана, называемый Хааран-до. Многие современные исследователи считают, что Хваран-до послужил основой для создания известного кодекса чести самураев – Буси-до.

К числу основных нравственных постулатов Хваран-до относились следующие:

1. Быть верным своему государю и начальнику.
2. Быть послушным своим родителям.
3. Быть честным и искренним с друзьями.
4. Никогда не отступать в бою,

Затяжная борьба корейского народа с монголо-китайскими и японскими интервентами также наложила свой отпечаток на развитие корейских боевых искусств. Только после освобождения Кореи в 1945 г. благодаря усилиям старых мастеров и специалистов более молодого поколения стало возможным появление Тхэквондо. Наибольшее развитие в становлении Тхэквондо внесли школы Мудуккван, Юнмукван, Чундоокван и Сунмукван («кван» – школа), объединившиеся в 1953 г. в Корейский Союз Тапсу-до. В 1955 г. ЧойХонХи, известный ныне как Президент и создатель Международной федерации Тхэквондо (ITF), предложил новое название для корейского спортивного единоборства – ТАЭКВОНДО.

Сегодня в мире существуют три Федерации Тхэквондо: Глобальная – GTF, Международная – ITF и Всемирная – WTF.

Глобальная Федерация Тхэквондо была создана в 1990г. обладателем 9-го дана, гранд-мастером Пак Дзюн Тэ. Сейчас Тхэквондо возглавляет его жена Линда Пак. По данным на 1999 г. Федерация объединяет 78 стран мира, из них 27 европейских стран. Регулярно проводятся международные и всероссийские соревнования. В августе 2004 года Чемпионат Мира прошел в России (г.Архангельск).

5 ГЫП (ПРОГРАММА ЗЕЛЕНО-СИНЕГО ПОЯСА)

Программа зелено-синего пояса предназначена для овладения занимающимися комбинативной работой в защите и нападении при ведении спортивного поединка. Занимающийся должен уметь выполнять туль в составе команды. Знать основные правила соревнований, принимать участие в показательных (демонстративных) выступлениях. В терминологию добавляется 20 новых корейских терминов.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Стойки – КИОЧИ СОГИ, ГУБУРИО СОГИ, ГАДЖУН СОГИ

Удары ногами - ТВИМИО АП ЧАГИ, ТВИМИО ЮП ЧАГИ, ТВИМИО ДОЛИО ЧАГИ

Блоки – ДОЛИМИО ПАЛЬМОК МАККИ, ДЕБИ ПАЛЬМОК МАККИ

ТЕХНИКА РУК: ТЕХНИКА НОГ:

из АНУИ СОГИ – попеременные удары и блоки.

из САДЖИК СОГИ – ТОГО ЮП ЧАГИ – на 4 счета. ДОЛИО ЧАГИ, ЮП ЧАГИ по 10 раз, не опуская ногу на площадку. Скольжение ДОЛИО ЧАГИ (до 10 метров). Обязательна устойчивость и выполнение техники.

Из САДЖИК СОГИ – попеременно все удары ногами (средний уровень) в быстром темпе, в развороте, в прыжках.

ТУЛЬ ВОН ХЬЁ. Назван в честь монаха, познакомившего в 686 г. до н.э. династию Силла с буддизмом. Число движений – 28,

СВЯЗКА Исходное положение: НАРАНИ ЧУНБИ СОГИ

- Шаг правой ногой назад в ГУНЫУН СОГИ, блок левой рукой ЧОКИО ПАЛЬМОК МАККИ
- Удар правой ногой НОПУНДЕ ЮП ЧАГИ (ЮП ЧА ЦИРЮГИ), правая рука в кулаке вперед
- Шаг правой ногой вперед в НУНЦА СОГИ, блок правой рукой КАУНДЕ! АН ПАЛЬМОК МАККИ
- Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад в ГУННУН СОГИ, блок левой рукой ЧОКИО ПАЛЬМОК МАККИ).

СПАРРИНГ: ИБО МАСОГИ (на 2 шага).

ИЛЬБО МАСОГИ (на 1 шаг).

ХО СИН СОЛЬ: Срывы захвата спереди и сзади (5 комбинаций).

СВОБОДНЫЙ СПАРРИНГ: БАНДЗАЮ СОГИ - полусвободный спарринг (не менее 3 комбинаций).

ДЗАЮ МАТСОГИ - свободный бой - 5 раундов по 1,5 минуты с меняющимися партнерами, имеющими квалификацию не менее 6 гыпа.

КЁГ ПА: ДОЛИО ЧАГИ.

ТЭКЕ: ТВИМИО ЮП ЧАГИ.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Сгиб, разгиб, рук в упоре лежа
2. Подъем туловища из положения лежа
3. Прыжки на скакалке
4. Тест на гибкость

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Происхождение и развитие боевых искусств.

Исторические документы свидетельствуют о том, что сельское хозяйство, охота, медицина, торговля и письменность были распространены в Китае еще в 3500 г. до н.э. во

время правления императора Бок Хи, Син Нонга и Хванг Же. Найденные в долине реки Нил наскальные рисунки, а также иероглифы в погребальницах египетских пирамид говорят о том, что египтяне еще до 3000 г. до н.э. практиковали кулачный бой, напоминающий совместный современный бокс. Имеются документальные свидетельства о культивировании кулачных боев месопотамцами и шумерами (2-3 вв. до н.э.).

Основываясь на исторических материалах легко представить, насколько сильно выживание примитивного по уровню развития человечества зависело от умения использовать руки и ноги для борьбы с врагами, дикими животными и окружающей средой. По мере развития человечества примитивные способы борьбы постоянно совершенствовались. Со временем сформировались боевые искусства. Со времен древних греков (700 лет до н.э.) бокс, борьба и другие виды единоборств уже присутствовали в программе Олимпиад. В мире развивалось большое количество стилей единоборств, использовавших руки и ноги. В каждом из них нашли отражение особенности времени, а также культурные традиции соответствующих стран. В Китае было распространено кун-фу (ушу), в Индии - селембам, во Франции – саватэ, в Японии – дзю-до, карате, айки-до, сумо и джиуджицу, В России - самбо, В Малайзии – босипат, в Таиланде – тайбоксинг, в Корее – таэ-кьон, субак-ги и Тхэквондо. Некоторые виды из этих единоборств столь же древние как и само человечество. Практически невозможно проследить историю, чтобы сказать, где, когда впервые началось использование рук и ног в единоборствах.

I. ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОТЖИМАНИЙ, ПОДТЯГИВАНИЙ И ПРИСЕДАНИЙ

Ученическая степень	9-гyp	8-гyp	7-гyp	6-гyp	5-гyp	4-гyp	3-гyp	2-гyp	1-гyp
Отжимание от пола	15	20	25	30	40	50	60	70	80
Подтягивание на перекладине	2	3	5	6	8	9	12	15	>15
Приседание за 2 мин.	30 - б/у времени	40 - б/у	60	80	100	110	115	120	120

**II. ТАБЛИЦА
ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА 4X9 М (СЕК.)**

Возраст	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	Средний	В-среднего	Высокий	Средний	В-среднего	Высокий
7	13,0-12,5	12,4-11,6	11,5 и выше	13,2-12,6	12,5-12,2	12,1 и выше
8	12,3-11,9	11,8-11,2	11,1 -«-	12,9-12,2	12,1-11,9	11,8 -«-
9	12,0-11,6	11,5-11,0	10,9 - «-	12,5-11,6	11,5-11,2	11,1 -«-
10	11,6-11,1	11,0-10,4	10,3 -«-	12,1-11,4	11,3-10,9	10,8 -«-
11	11,2-10,7	10,6-10,1	10,0 -«-	11,5-10,9	10,8-10,6	10,5 -«-
12	10,7-10,4	10,3-9,9	9,8 -«-	11,3-10,8	10,7-10,5	10,4 -«-
13	10,3-10,1	10,0-9,6	9,5 - « -	11,1-10,6	10,5-10,3	10,2 -«-
14	10,0-9,7	9,6-9,2	9,1 - « -	11,2-10,6	10,5-10,2	10,1 -«-
15	9,8-9,5	9,4-9,1	9,0 -«-	11,0-10,7	10,6-10,1	10,0 -«-
16	9,5-9,2	9,1-8,8	8,7 - « -	10,9-10,5	10,4-10,2	10,1 -«-
17	9,5-9,2	9,1-8,8	8,7 - « -	10,8-10,4	10,3-10,1	10,0 -«-

**III. ТАБЛИЦА
ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ БЕЗ ВРЕМЕНИ**

Возраст	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	Средний	В-среднего	Высокий	Средний	В-среднего	Высокий
7	10	20	40	20	30	50
8	20	30	50	30	40	60
9	30	40	70	40	50	80
10	40	50	80	50	60	90
11	70	80	90	90	100	110
12	85	95	105	95	105	115
13	90	100	110	100	110	120
14	95	105	115	105	115	125
15	100	110	120	110	120	130
16	105	115	125	115	125	135
17	110	120	130	120	130	140

**IV. ТАБЛИЦА
ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПОДЪЁМА ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА, НОГИ СОГНУТЫ, РУКИ ЗА ГОЛОВОЙ за 1 м**

Возраст	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
---------	----------	---------