

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города

Ростова-на-Дону «Школа № 74»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

 С.А.Степанова

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МАДОУ «Школа № 74»

Садилова О.И.

Приказ №46 от 29.08.2025г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительной общеобразовательной программы  
«Тхэквондо»

на 2025-2026 учебный год

Составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Борисенко Сергей Владимирович

Ростов-на-Дону  
2025 г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа дополнительного образования детей «Тхэквондо» составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года № 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014г.);

Образовательная программа дополнительного образования детей по «Тхэквондо» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования по тхэквондо для детско-юношеских спортивных школ.

В мире одним из самых популярных восточных единоборств является тхэквондо.

Тхэквондо – это корейское боевое искусство, а также олимпийский вид спорта, кроме того – это одно из самых современных боевых искусств. Что же означает слово "тхэквондо"? Корейское "тхэ" означает "выполнение удара ногой", "квон" – "кулак", "до" – "искусство", "путь" – путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью мудростью. Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает "Путь ноги и кулака".

Таким образом, тхэквондо – это боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией, и олимпийский вид спорта, соревнования по которому проводятся в соответствии с правилами WTF (World taekwondo federation). Под боевыми искусствами принято понимать системы самозащиты и нападения без оружия и с различными видами холодного оружия: каратэ, кунг-фу (ушу), тайский бокс, дзюдо, джиу-джицу, кендо, кюдо и др.

Большинство атакующих действий в тхэквондо базируются на взаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника в результате удара, вторая - с инерцией движущихся сегментов тела соперника. Правильно используя поступательное движение тела соперника, достаточно нанести несильный встречный удар, чтобы опрокинуть его.

Тхэквондо не закостенелая 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.

**Актуальность программы:** занятия тхэквондо 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.

Тхэквондо позволяет даже физически слабому получить мощное оружие, приобрести уверенность в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых и для представительниц прекрасного пола.

Отличительными особенностями программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку тхэквондистов.

**Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы:** 7-15 лет.

**Объем и срок реализации** образовательной программы – 3 года

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| 1 год обучения (7 - 8 лет)  | 72 часа |
| 2 год обучения (9 - 11 лет) | 72 часа |
| 3 год обучения (10 -12 лет) | 72 часа |

**Цель программы:** приобщение детей к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физкультурой через занятия тхэквондо.

**Задачи:**

- Привлечение к занятиям тхэквондо (ВТФ) учащихся, принадлежащих к разным группам здоровья.
- Формирование общих представлений о тхэквондо (ВТФ), его значении в жизни человека.
- Приобретение навыков самообороны.
- Обучение выполнению базовых комплексов (Пумсе).
- Приобретение соревновательного опыта.
- Знакомство с историей тхэквондо.
- Укрепление здоровья, физическое развитие, физическая подготовленность, функциональная подготовленность.
- Обучение навыкам составления и выполнения разминки.
- Приобретение навыков использования специализированной экипировки.

**Условия реализации образовательной программы**

Программа по «Тхэквондо» реализуется в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком, рассчитана на 36 недель.

При работе с детьми, пришедшими заниматься контактными ударными единоборствами в образовательное учреждение, созданы необходимые для реализации образовательной программы

- Педагогическая компетентность педагога дополнительного образования
- Наличие материально-технической базы.
- Установление контакта с каждым родителем для получения подробной информации о ребенке.

**Условия набора в коллектив:** в коллектив зачисляются учащиеся, желающие заниматься тхэквондо.

Группы обучающихся формируются с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся.

**Количество детей в группе:** 20-25 человек

Занятия по тхэквондо проводятся в соответствии с утвержденным расписанием в помещении спортивного зала с соблюдением необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья занимающихся.

Продолжительность занятия составляет 2 часа.

**Планируемые результаты освоения образовательной программы**

**К концу первого года обучения обучающиеся будут знать:**

- правила техники безопасности (ТБ) и правила противопожарной безопасности (ППБ) на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем;
- соблюдать условия личной гигиены;
- первичные знания из истории спорта, в частности, по тхэквондо;
- базовые элементы на 10 (белый пояс) - 6 (зеленый пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

**обучающиеся будут уметь:**

- соблюдать правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем;
- выполнять базовые элементы на 10 (белый пояс) - 6 (зеленый пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

**К концу второго года обучения обучающиеся будут знать:**

- правила ТБ и ППБ на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- значимость посещения объединения тхэквондо для укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни;
- базовые элементы на 6 (зеленый пояс) – 4 (синий пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

**обучающиеся будут уметь:**

- соблюдать правила ТБ и ППБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- выполнять базовые элементы на 6 (зеленый пояс) – 4 (синий пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

**К концу третьего года обучения обучающиеся будут знать:**

- правила ТБ и ППБ на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- правила судейства, правила поведения спортсменов во время соревнований, действия судей;
- терминологию элементов тхэквондо в тренировочном и соревновательном режимах, оценку результативных действий в соревновательном режиме;
- самоконтроль спортсмена (контролировать свое состояние на тренировках и во время соревнований; своевременно ставить в известность своего тренера-преподавателя);

**обучающиеся будут уметь:**

- соблюдать правила ТБ и ППБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- выполнять базовые элементы на 6 (зеленый пояс) – 3 (синий пояс с красной полосой) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации);
- комплексы специальных упражнений для развития силы, выносливости, прыгучести, гибкости, функций равновесия;
- рационально распределять силы и технические возможности в процессе соревнования.

### **Методы отслеживания успешности овладения содержанием программы**

Проверка результативности проводится 2 раза в год: октябрь, май.

Диагностика проводится по следующим методикам:

- сдача ОФП тестов
- наблюдение ребенка на всех этапах занятия;
- анализ деятельности (проведение аттестации);
- выступления детей

**Формы подведения итогов** – подведение итогов проводится в форме проведения промежуточной аттестации, которая проводится не реже одного (но не больше двух) раза в год.

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Программа предусматривает последовательность изучения материала по общей физической, технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, возрастом обучающихся. Установленная учебная нагрузка является максимальной.

### **Учебно-тематический план 1 года обучения**

| №             | Разделы подготовки             | Кол-во часов |             |             | Формы контроля             |
|---------------|--------------------------------|--------------|-------------|-------------|----------------------------|
|               |                                | Всего        | Теория      | Практика    |                            |
| 1             | Вводное занятие                | 2            | 2           |             | беседа                     |
| 2             | ОФП                            | 39           | 2           | 37          | тренинг, игра              |
| 3             | СФП                            | 15           | 2           | 13          | тренинг                    |
| 4             | Технико-тактическая подготовка | 12           | 2           | 10          | объяснение, показ, тренинг |
| 5             | Психологическая подготовка     | 2            | 2           | 0           | объяснение, показ, тренинг |
| 6             | Зачетные испытания             | 2            | 0,5         | 1,5         | показательные выступления  |
| <b>Итого:</b> |                                | <b>72</b>    | <b>10,5</b> | <b>61,5</b> |                            |

## **Содержание программы обучения 1 года обучения**

### **1. Вводное занятие.**

Теория: Знакомство с историей тхэквондо, восточной культурой и этикетом, ТБ, ППБ, общие правила гигиены, определение цели обучения.

Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.

### **2. Общая физическая подготовка.**

Теория: Актуальность занятий спортом, ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья. Разъяснения правил безопасности, правил личной гигиены спортсмена, объяснения правильности выполнения технического действия упражнений и подводящие упражнения к этому действию.

Практика: Общеразвивающие упражнения, подвижные игры, начальное развитие физических способностей.

### **3. Специальная физическая подготовка.**

Теория: Правила выполнения упражнений, самоконтроль.

Практика: Элементы скоростно-силовых действий, упражнения на развитие гибкости, быстроты, силы, координации и ловкости.

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

Теория: Разъяснение способов ведения состязаний, которые позволяют спортсмену наиболее эффективно реализовать свои индивидуальные возможности и достичь наиболее высокого спортивного результата.

Практика: Выполнение формальных комплексов (хъенг). Первоначальная тактико-технические действия в поединке (массоги).

### **5. Психологическая подготовка.**

Теория: базовая – психологическое развитие, образование и обучение.

Практика: формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам.

### **6. Зачетные испытания.**

Теория: Просмотр показательных выступлений по тхэквондо, спортивных репортажей.

Практика: соревнования.

## **Учебно-тематический план 2 года обучения**

| № | Разделы подготовки             | Кол-во часов |        |          | Формы контроля             |
|---|--------------------------------|--------------|--------|----------|----------------------------|
|   |                                | Всего        | Теория | Практика |                            |
| 1 | Вводное занятие                | 2            | 2      |          | беседа                     |
| 2 | ОФП                            | 39           | 2      | 37       | тренинг, игра              |
| 3 | СФП                            | 15           | 2      | 13       | тренинг                    |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 12           | 2      | 10       | объяснение, показ, тренинг |
| 5 | Психологическая подготовка     | 2            | 2      | 0        | объяснение, показ, тренинг |
| 6 | Зачетные испытания             | 2            | 0,5    | 1,5      | показательные              |

|               |           |             |             |             |
|---------------|-----------|-------------|-------------|-------------|
|               |           |             |             | выступления |
| <b>Итого:</b> | <b>72</b> | <b>10,5</b> | <b>61,5</b> |             |

## **Содержание программы обучения 2 года обучения**

### **1. Вводное занятие**

Теория: Изучение истории физической культуры, истории тхэквондо, тактико-технических особенностей знаменитых мастеров, установка цели дальнейшего обучения.

Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.

### **2. Общая физическая подготовка**

Теория: Ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья, опасность вредных привычек, регулярность занятий спортом. Правила безопасности, самоконтроля, правила личной гигиены спортсмена.

Практика: Общеразвивающие упражнения, упражнения на отдельные группы мышц.

### **3. Специальная физическая подготовка**

Теория: Правила выполнения упражнений, самоконтроль спортсмена.

Практика: Комплексы специальных упражнений для развития силы, прыгучести, гибкости, функций равновесия. Комплексы специально подготовленных индивидуальных упражнений.

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

Теория: Объяснение правил тхэквондо, разъяснение спортсменам способов и форм ведения борьбы в условиях спортивных соревнований.

Практика: Продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных элементов, а также варианты их замены. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место.

### **5. Зачетные испытания**

Теория: Просмотр соревнований, спортивных репортажей.

Практика: Участие в соревнованиях, турнирах.

### **6. Психологическая подготовка**

Теория: базовая – психологическое развитие, образование и обучение.

Практика: формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам; формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

## **Учебно-тематический план**

## **3 года обучения**

| № | Разделы подготовки             | Кол-во часов |        |          | Формы контроля             |
|---|--------------------------------|--------------|--------|----------|----------------------------|
|   |                                | Всего        | Теория | Практика |                            |
| 1 | Вводное занятие                | 2            | 2      |          | беседа                     |
| 2 | ОФП                            | 39           | 2      | 37       | тренинг, игра              |
| 3 | СФП                            | 15           | 2      | 13       | тренинг                    |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 12           | 2      | 10       | объяснение, показ, тренинг |
| 5 | Психологическая подготовка     | 2            | 2      | 0        | объяснение, показ, тренинг |
| 6 | Зачетные испытания             | 2            | 0,5    | 1,5      | показательные              |

|               |           |             |             |             |
|---------------|-----------|-------------|-------------|-------------|
|               |           |             |             | выступления |
| <b>Итого:</b> | <b>72</b> | <b>10,5</b> | <b>61,5</b> |             |

### **Содержание программы обучения 3 года обучения**

#### **1. Вводное занятие**

Теория: Изучение истории физической культуры, истории тхэквондо, тактико-технических особенностей знаменитых мастеров, установка цели дальнейшего обучения.

Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.

#### **2. Общая физическая подготовка**

Теория: Ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья, опасность вредных привычек, регулярность занятий спортом. Правила безопасности, самоконтроля, правила личной гигиены спортсмена.

Практика: Общеразвивающие упражнения, упражнения на отдельные группы мышц.

#### **3. Специальная физическая подготовка**

Теория: Правила выполнения упражнений, самоконтроль спортсмена.

Практика: Комплексы специальных упражнений для развития силы, прыгучести, гибкости, функций равновесия. Комплексы специально подготовленных индивидуальных упражнений.

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

Теория: Объяснение правил тхэквондо, разъяснение спортсменам способов и форм ведения борьбы в условиях спортивных соревнований.

Практика: Продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных элементов, а также варианты их замены. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место.

#### **5. Зачетные испытания**

Теория: Просмотр соревнований, спортивных репортажей.

Практика: Участие в соревнованиях, турнирах.

#### **6. Психологическая подготовка.**

Теория: базовая – психологическое развитие, образование и обучение.

Практика: формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам; формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

### **Сводный учебный план**

| № | Название программ | Года обучения |      |      | Всего часов |
|---|-------------------|---------------|------|------|-------------|
|   |                   | 1год          | 2год | 3год |             |
| 1 | Тхэквондо         | 72            | 72   | 72   | 216         |

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

### **Календарный график реализации дополнительной общеразвивающей программы «Тхэквондо» на 2025-2026 учебный год**

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий            |
|--------------|---------------------|------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 год        | 01.09.2025          | 31.05.2026             | 36                        | 36                      | 72                       | 1 раз в неделю по 2 часа |
| 2 год        | 01.09.2026          | 31.05.2027             | 36                        | 36                      | 72                       | 1 раз в неделю по 2 часа |
| 3 год        | 01.09.2027          | 31.05.2028             | 36                        | 36                      | 72                       | 1 раз в неделю по 2 часа |

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Учебно - материальная база:

- "Лапы" для ударов ногами.
- "Лапы" для ударов руками"
- Мешки боксёрские" и "труши"
- Утяжелители для рук
- Защитные нагрудники (жилеты).

Учащийся должен быть одет в одежду тхэквондо (ВТФ) - тобок (белого цвета из ткани х.б.), иметь защитную амуницию (накладки на ноги, на голень, шлем /раковину/ на пах).

Подведение итогов работы - систематическая аттестация учащихся на пояса (уровни).

Градации технического уровня в тхэквондо .

- |    |                               |  |
|----|-------------------------------|--|
| 1. | Белый пояс                    | - 10 гып                               |
| 2. | Белый пояс с желтой полосой   | - 9 гып                                |
| 3. | Желтый пояс                   | - 8 гып                                |
| 4. | Желтый пояс с зеленой полосой | - 7 гып                                |
| 5. | Зеленый пояс                  | - 6 гып                                |
| 6. | Зеленый пояс с синей полосой  | - 5 гып                                |
| 7. | Синий пояс                    | - 4 гып                                |
| 8. | Синий пояс с красной полосой  | - 3 гып                                |
| 9. | Красный пояс                  | - 2 гып                                |
| 10 | Красный пояс с черной полосой | - 1 гып                                |
| .  |                               |  |
| 11 | Черный пояс                   | - 1-3 пум (детская мастерская степень) |
| .  |                               |  |
| 12 | Черный пояс                   | - 1-10 дан (мастерская степень)        |
| .  |                               |  |

### **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ**

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 2014. – 144 стр.
3. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 193 стр.
4. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010. – 439 стр.

5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 2011. – 320 стр.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 стр.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 2014. – 352 стр.
9. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 2014. – 320 стр.
10. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.
11. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 255 стр.
12. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физ. воспитания и спорта. Киев «Олимпийская литература», 2013.
13. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
14. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 2011.
15. Пилоян Р.А. Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховк, 2010.
16. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.:Просвещение, 2013.
17. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 2015.
18. Станкин М.И. Психолог – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 2013.
19. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2015.

## **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
2. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010. – 439 стр.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
4. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Ростовской области
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
5. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
6. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

Критерии для определения результативности и качества образовательного (воспитательного) процесса  
Приложение №1 из программы дополнительного образования «Тхэквондо»

## **Переводные нормативы для учащихся и занимающихся тхэквондо (ВТФ)**

| <b>группа</b> | <b>мужчины</b>   | <b>женщины</b> |
|---------------|--|----------------|
| <b>ГНП 1</b>  | <p>Навыки поведения в спортивном коллективе. Навыки бега, прыжков, ползания. Удержание простейших равновесий. Умения группового взаимодействия (подвижные игры, эстафеты). Упражнения на гибкость: наклоны, шпагаты, мосты.</p> <p>Адаптация в группе, адаптация к нагрузкам. Участие в соревнованиях по ОФП. Навыки личной гигиены. Соблюдение условий техники безопасности. Уход за инвентарем и оборудованием. Упражнения на развитие двигательно-координационных качеств</p> |                |

|       |  |   |
|-------|--|---|
| ГНП 2 | <p>бег 30 метров – 6,2 сек<br/>челночный бег 3*10 метров – 16 сек.<br/>подтягивание на перекладине – 3 раза<br/>отжимание от пола на ладонях – 15 раз<br/>подъем туловища к ногам лежа на полу (пресс) – 15 раз<br/>прыжок в длину с места -110 см<br/>«мост», складка, шпагат<br/>выполнение технических действий (стойки, перемещения, удары ногами и руками, блоки)<br/>Непрерывный бег в свободном темпе- 10 минут</p> | <p>бег 30 метров – 6,2 сек<br/>челночный бег 3*10 метров – 16 сек.<br/>подтягивание на перекладине – 1 раз<br/>отжимание от пола на ладонях – 10 раз<br/>подъем туловища к ногам лежа на полу (пресс) – 15 раз<br/>прыжок в длину с места -110 см<br/>«мост», складка, шпагат<br/>выполнение технических действий (стойки, перемещения, удары ногами и руками, блоки)<br/>Непрерывный бег в свободном темпе- 10 минут</p> |
| ГНП 3 | <p>подтягивание на перекладине – 4 раза<br/>отжимания на брусьях – 5 раз<br/>челночный бег 3*10 метров – 15 секунд<br/>бег 30 метров-5,6 сек<br/>прыжок в длину с места – 120см<br/>подъем туловища к ногам, лежа на спине - 20 раз<br/>бег 300 метров – 60сек<br/>Пробегание в свободном темпе 1000м<br/>техника одиночных ударов руками и ногами по воздуху</p>  | <p>подтягивание на перекладине – 2 раза<br/>отжимания от пола – 10 раз<br/>челночный бег 3*10 метров – 15 секунд<br/>бег 30 метров – 5,6 сек<br/>прыжок в длину с места – 120см<br/>подъем туловища к ногам, лежа на спине - 18 раз<br/>бег 300 метров – 60сек<br/>Пробегание в свободном темпе 1000м<br/>техника одиночных ударов руками и ногами по воздуху</p>   |

Критерии для определения результативности и качества образовательного (воспитательного) процесса

Приложение №2 из программы дополнительного образования «Тхэквондо»

### **Комплекс тестов для оценки уровня подготовленности тхэквондистов**

#### **Тесты оценки скоростных качеств:**

- Бег 60 метров
- Бег 100 метров
- Подъем туловища к ногам из положения лежа на спине, ноги согнуты под 90 градусов, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд
- Прыжки со скакалкой

#### **Тесты оценки скоростной выносливости:**

- Бег 400 метров
- Бег 800 метров
- Челночный бег 5\*10метров

#### **Тесты оценки силовых способностей:**

- Подтягивание на перекладине
- Отжимание на брусьях (мужчины), отжимания от пола в упоре лежа (женщины)
- «Пистолетик» по наименьшему результату

#### **Тест оценки подвижности суставов:**

- «мост» с замером расстояния между руками и стопами, по ближайшим точкам опоры
- «складка» стоя на опоре. Замер от кончика пальцев до плоскости опоры.
- Шпагат в трех положениях. Сумма оценок: отлично – полное касание бедер, хорошо – до 10 см, удовлетворительно – от 10 до 20 см, 20 и более см – неудовлетворительно. Замер от нижней поверхности таза до поверхности пола.

#### **Тест оценки функционального состояния (восстановление после нагрузки субмаксимальной мощности):**

- 8\*400 метров в 2/3 силы с замером ЧСС (для мужчин до 70 сек, для женщин 80сек), повторный старт через 5 минут:
- после финиша;

- через минуту;
- через две минуты;
- через три минуты.
- 

Приложение №3

**Основные методы, используемые для реализации образовательной программы «Тхэквондо»**

| Тема                              | Форма занятий                           | Методы<br>И приемы   | Дидактический материал<br>ТСО   | Форма<br>подведения<br>итогов |
|-----------------------------------|---|--|---|-------------------------------|
| Вводное занятие                   | беседа                                  | наглядный  | Инструкция по ТБ, ПБ  | опрос                         |
| Общая физическая подготовка       | беседа<br>тренировочные упражнения      | словесно-репродуктивный,<br>наглядный,<br>демонстрационный | Гимнастическая лестница,<br>скакалка,<br>гимнастическая скамейка,<br>тренажеры, секундомер.                     | контрольные нормативы         |
| Специальная физическая подготовка | беседа,<br>тренировочные упражнения     | словесно-репродуктивный,<br>наглядный,<br>демонстрационный | Гимнастическая лестница,<br>скакалка, гимнастическая скамейка, тренажеры,<br>секундомер, пальчаги,<br>макивары. | контрольные нормативы         |
| Технико-тактическая подготовка    | Объяснение,<br>тренировочные упражнения | словесно-репродуктивный<br>наглядный,<br>демонстрационный  | Инструкции, технико-тактические комбинации.   | контрольные нормативы         |
| Теоретическая подготовка.         | Объяснение,                             | словесно-репродуктивный,<br>наглядный,<br>демонстрационный | Видео- и аудио кассеты,<br>инструкции,  | опрос                         |
| Соревнования                      | Занятие                                 | словесный,<br>наглядный                                    | Футы, перчатки, шлем.   | Выявление победителей         |