

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Районный центр внешкольной работы» с. Вильгорт

Принято
на педагогическом совете
Протокол №7
от 31 августа 2017 года

УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО
«РЦВР» с. Вильгорт


Н.В. Шестакова
приказом №53 от
31 августа 2017 года



Дополнительная общеразвивающая программа

Тхэквондо

Объединение «Тхэквондо»

направленность:
физкультурно-спортивная
для учащихся 8-12 лет

4 года обучения

Составитель:
Елена Степановна
Шевелева
педагог дополнительного
образования

с. Вильгорт
2017

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и соответствует концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), а так же порядку организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008). Структура программы разработана в соответствии с приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей».

Данная программа является модифицированной, составленной на основе программы «Тхэквондо (ВТФ). Примерная программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, школа высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки и другие юридические организации занимающиеся дополнительным образованием».

Актуальность программы.

Тхэквондо - древнекорейское боевое искусство, которое очень популярно в современном мире. Количество поклонников Тхэквондо превышает 50 миллионов человек. Причина столь высокой популярности этого 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 так же очень зрелищным и динамичным видом спорта.

Тхэквондо благотворно сказывается на умственном, физическом и психическом развитии подрастающего поколения, позволяет восполнить нехватку подвижного образа и тем самым избежать гиподинамии, скалеозов. Занятия тхэквондо позволяют укрепить опорно-двигательный аппарат, помогают предупредить умственное переутомление и повышают работоспособность во время учёбы.

Заниматься тхэквондо можно в любом возрасте - с малых лет и до глубокой старости.

Занятия в раннем возрасте развивают двигательные навыки у детей, прививают им культуру движения. На этом этапе у детей закладывается тот фундамент техники тхэквондо, который впоследствии даст возможность выступать на соревнованиях или, если в занятиях давался прикладной раздел Тхэквондо, поможет в военной службе, работе в силовых органах. Во время тренировок у детей вырабатывается упорство, сила воли, умение работать самостоятельно и в коллективе.

В зрелом возрасте занятия тхэквондо помогают поддерживать спортивную форму, сохранить высокий жизненный тонус.

Программа «Тхэквондо» предназначена для учащихся по данной программе от 8 до 12 лет и рассчитана на 4 года обучения.

Программа «Тхэквондо» ориентирована на начальный уровень подготовки учащихся и является началом систематических занятий в тхэквондо. На первом году у детей закладываются основы базовой техники, формируются основные понятия и представления о тхэквондо, а также о здоровом образе жизни и систематических занятиях спортом.

На втором-четвертом годах обучения благодаря систематическим занятиям у учащихся развивается базовая техника, улучшается физическая форма, формируются представления о соревнованиях, ребята чаще участвуют в соревнованиях различного уровня.

Программа тесно связана со школьными предметами - физической культурой, биологией, историей.

Цель:

Физическое развитие учащихся через обучение основам техники и тактики боевого искусства Тхэквондо.

Задачи:**Образовательные:**

1. Обучение основам техники и тактики Тхэквондо.
2. Формирование знаний, умений и навыков в области физкультуры, спорта, гигиены, медицины.

Воспитательные:

1. Формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.
2. Профилактика асоциального поведения.
3. Организация условий для полезного заполнения свободного времени ребят.
4. Формирование здорового образа жизни.
5. Формирование культуры поведения.

Развивающие:

1. Сохранение и укрепление здоровья.
2. Развитие физических качеств, силы воли, целеустремлённости, психологической устойчивости.

Характеристика программы:

тип программы - дополнительная общеразвивающая

направленность - физкультурно-спортивная

вид - модифицированная

Организационно-педагогические основы обучения:

В спортивную секцию Тхэквондо принимаются мальчики и девочки с 8 лет, желающие обучиться основам техники и тактики Тхэквондо. Приём в группу при отсутствии медицинских противопоказаний.

Срок реализации программы	Кол-во часов в неделю	Время одного занятия	Режим занятия	Кол-во недель в учебном году	Кол-во учащихся	Кол-во часов в год
1 год	6 часа	45 минут	1 раз в неделю - 2 часа и 1 раз в неделю - 1 час	36	12	216
2 год	6 часов	45 минут	3 раза в неделю по 2 часа	36	10-12	216
3 год	6 часов	45 минут	3 раза в неделю по 2 часа	36	8-10	216
4 год	6 часов	45 минут	3 раза в неделю по 2 часа	36	8	216

Форма проведения занятий: очная, групповая.

Ожидаемый результат: положительная динамика физического развития ребят, укрепление здоровья и формирования базовой техники, необходимых при занятиях Тхэквондо.

Контроль проводится в форме:

- проверка контрольных нормативов по физической подготовке.
- тестирование технических навыков
- тестирование теоретических знаний
- сдача тестов на пояса (10 гып-белый пояс, 9 гып-белый пояс жёлтая полоса, 8 гып-жёлтый пояс, 7 гып- жёлтый пояс зелёная полоса, 6 гып- зелёный пояс, 5 гып- зелёный пояс синяя полоса, 4 гып-синий пояс, 3 гып- синий пояс красная полоса)
- участие в спортивных соревнованиях по Тхэквондо.

Условия реализации программы:

Для успешной реализации программы необходимо:

- наличие спортивного зала, достаточного количества часов и удобного времени проведения занятий (занятия проводятся в спортивном зале МБОУ «Вьльгортская СОШ № 1»);
- наличие спортивного оборудования (скакалки, теннисные мячики, лапы боксёрские, подушки ударные, мешки навесные, ракетки ударные, шлемы защитные, жилеты защитные);
- наличие программы и сетки соревнований;
- наличие формы (дабок) и индивидуального защитного оборудования;
- наличие стабильно сформированной группы занимающихся детей.

2. Учебно–тематический план 1 года обучения

Разделы:	Кол-во теоретических часов	Кол-во практических часов	Всего часов
1. Вводное занятие	2	-	2
2. Теоретическая подготовка	9	-	9
3. Техническая подготовка	-	83	83
4. Общая физическая подготовка	-	45	45
5. Специальная физическая подготовка	-	40	40
6. Спарринговая подготовка	-	25	25
7. Педагогический контроль и промежуточная аттестация	4	6	10
8. Итоговое занятие	2	-	2
Всего часов:	17	199	216

3. Содержание программы 1 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Что такое Тхэквондо, правила поведения в спортзале. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил. Требования к учащимся. Спортивная форма и защитное оборудование, требование к ним. Правила техники безопасности. Требования к тренировкам. Сбор анкетных данных тетей и их родителей.

2. Теоретическая подготовка.

Теория: Предупреждение травм на занятиях. Первая доврачебная помощь при травмах. Морально-этические нормы поведения юных тхэквондистов. История и развитие Тхэквондо в Корее. Строение и функции человека, физические упражнения. Гигиена,

закаливание, режим и питание спортсмена. Корейская терминология. Инвентарь и снаряжение для занятий, техника безопасности.

3.Техническая подготовка.

Практика: Техника рук: блоки - ольгуль-маки, момтон-ан-маки, арэ-маки.

Удары - ольгуль-джируги, момтон-джируги, арэ-джируги, дубон-джируги.

Стойки – моа-соги, пьонхи-соги, джюнби-соги, ап-куби, двит-куби, поза мунг-нем - сед на полу со скрещенными ногами.

Удары ногами момтон-ап-чаги и момтон-долио-чаги.

Трехшаговый спарринг без партнера (4 комбинации).

Трехшаговый спарринг с партнером (4 комбинации).

Способы передвижения: ходьба, бег, прыжки, подскок.

4.Общая физическая подготовка.

Практика: Упражнения для развития выносливости ног: бег по кругу с разной интенсивностью, ходьба в полуприседе и приседе, бег с выпрыгиванием и вращением, махи ногами в движении. Упражнения для развития силы ног: приседания и приседания попеременно на левой и правой ноге, выпрыгивания из положения присев. Сгибание и разгибания рук в упоре лёжа «отжимания». Подъём туловища из положения лёжа «пресс». Подтягивание на перекладине. Бег на 60 метров. Прыжок с места в длину. Прыжки на скакалке.

5.Специальная физическая подготовка.

Практика: Упражнения для развития быстроты: выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью; нанесение ударов в воздух или на специальных снарядах; последовательные нанесения 10 ударов руками или ногами; выполнение максимального количества ударов руками и ногами в прыжке; выполнение фиксированных серий ударов руками и ногами.

Бег со старта из различных положений из положения, лёжа, сидя, в упоре. -
Передвижения в различных стойках вперед – назад, влево – вправо.

Имитации ударов руками и ногами на месте, в движении, в прыжке.

Подвижные игры:

Спортивные игры по упрощенным правилам, по усложненным правилам, по общепринятым правилам (футбол, волейбол, баскетбол).

Комплексы растяжек индивидуально (перекаты, плуг, пружинка, полушпагат, шпагат, растяжка мышц спины) и в парах (растяжка у стены, растяжка на полу).

Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, «колесо», «мост», «опорный прыжок».

Упражнения на восстановление дыхания, медитация.

6. Спарринговая подготовка.

Практика: «Бой с тенью»- упражнение при подготовке к спаррингам с партнёром.

7. Педагогический контроль и промежуточная аттестация.

Практика: Проверка контрольных нормативов по физической подготовке. Тестирование технических навыков. Сдача тестов на пояса.

Теория: Теоретическое тестирование.

8. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов за учебный год. Награждение лучших учащихся.

4. Учебно–тематический план 2 года обучения

Разделы:	Кол-во теоретических часов:	Кол-во практических часов:	Всего часов
1. Вводное занятие	2	-	2
2. Теоретическая подготовка	9	-	9
3. Техническая подготовка	-	83	83
4. Общая физическая подготовка	-	45	45
5. Специальная физическая подготовка	-	40	40
6. Спарринговая подготовка	-	25	25
7. Педагогический контроль и промежуточная аттестация	4	6	10
8. Итоговое занятие	2	-	2
Всего часов:	17	199	216

5. Содержание программы 2 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Правила поведения в спортзале. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил. Спортивная форма и индивидуальная защитное оборудование, требование к ним. Правила техники безопасности. Требования к тренировкам. Расписание и планы мероприятий на год.

2. Теоретическая подготовка.

Теория: Предупреждение травм на занятиях. Первая доврачебная помощь при травмах. Достижения российских спортсменов по Тхэквондо. Правила проведения соревнований по Тхэквондо. Строение и функции человека, физические упражнения. Психологическая подготовка спортсмена. Корейская терминология. Инвентарь и снаряжение для занятий, техника безопасности. Философия Тхэквондо.

3. Техническая подготовка.

Практика: Техника рук: блоки - ольгуль-маки, момтон-ан-маки, арэ-маки, сонналь-маки, баккат-пальмок-момтон-маки.

Удары руками - ольгуль-джируги, момтон-джируги, арэ-джируги, дубон-джируги. сонкут-джируги, дун-джумок-апе-чиги и комбинированный блок-удар джепибум-сонналь-мокчиги.

Стойки – моа-соги, пьонхи-соги, джюньби-соги, ап-куби, двит-куби, поза мунг-нем - сесть на пол со скрещенными ногами.

Удары ногами момтон-ап-чаги и момтон-долио-чаги. ольгуль-йоп-чаги, момтон-двит-чаги, нэрио-чаги.

Трехшаговый спарринг с партнером (4 комбинации).

Двухшаговый спарринг с партнером (4 комбинации).

Способы передвижения: бег, прыжок, подскок, подшаг, зашаг.

Пхумсэ - 1,2,3, 4 комплекс Тхэгук.

4. Общая физическая подготовка.

Практика: Выполнение силовых упражнений с эспандерами. Работа в парах на опережение соперника. Двигательная координация (выполнение ряда упражнений с закрытыми глазами). Упражнения для развития выносливости ног: бег по кругу с разной интенсивностью, ходьба в полуприседе и приседе, бег с выпрыгиванием и вращением, махи ногами в движении. Упражнения для развития силы ног: приседания и приседания попеременно на левой и правой ноге, выпрыгивания из положения присев, прыжки на 180* и

360* градусов. Сгибание и разгибания рук в упоре лёжа «отжимания». Подъём туловища из положения, лёжа «пресс». Подтягивание на перекладине. Бег на 60 метров. Прыжок с места в длину. Прыжки на скакалке.

5. Специальная физическая подготовка.

Практика: Комбинации ударов руками и ногами по снарядам (макивары, мешки, лапы).

Упражнения для развития быстроты: выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью; нанесение ударов в воздух или на специальных снарядах; последовательные нанесения 10 ударов руками или ногами; выполнение максимального количества ударов руками и ногами в прыжке; выполнение фиксированных серий ударов руками и ногами.

Бег со старта из различных положений (из положения, лёжа, сидя, в упоре, передвижения в различных стойках вперёд – назад, влево – вправо).

Имитации ударов руками и ногами на месте, в движении, в прыжке. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам, по усложненным правилам, по общепринятым правилам (футбол, волейбол, баскетбол).

Комплексы растяжек индивидуально (перекаты, плуг, пружинка, полушпагат, шпагат, растяжка мышц спины) и в парах (растяжка у стены, растяжка на полу).

Акробатические упражнения: кувырок вперёд, кувырок назад, «колесо», «мост», «опорный прыжок».

Упражнения на восстановление дыхания, медитация.

6. Спарринговая подготовка.

Практика: Отработка отдельных спарринговых структур в парах. Учебно-тренировочные бои по заданию. Свободный бесконтактный спарринг. Спарринг с мягким контактом в защитном оборудовании. Спарринг с применением раудовых отсечек времени.

7. Педагогический контроль и промежуточная аттестация.

Практика: Проверка контрольных нормативов по физической подготовке. Тестирование технических навыков. Сдача тестов на пояса. Участие в спортивных соревнованиях по Тхэквондо (по плану спортивных соревнований федерации тхэквондо).

Теория: Теоретическое тестирование.

8. Итоговое занятие.

Подведение итогов за учебный год. Награждение лучших учащихся.

6. Учебно–тематический план 3 года обучения

Разделы:	Кол-во теоретических часов:	Кол-во практических часов:	Всего часов
1. Вводное занятие	2	-	2
2. Теоретическая подготовка	9	-	9
3. Техническая подготовка	-	83	83
4. Общая физическая подготовка	-	45	45
5. Специальная физическая подготовка	-	40	40
6. Спарринговая подготовка	-	25	25
7. Педагогический контроль и промежуточная аттестация	4	6	10
8. Итоговое занятие	2	-	2
Всего часов:	17	199	216

7. Содержание программы 3 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Правила поведения в спортзале. Спортивная форма и индивидуальная защитное оборудование, требование к ним. Правила техники безопасности. Требования к тренировкам. Расписание и планы мероприятий на год.

2. Теоретическая подготовка.

Теория: Предупреждение травм на занятиях. История возникновения боевых искусств. Достижение зарубежных спортсменов по Тхэквондо. Тактические действия при защите. Принципы необходимые при выполнении Пумсе. Корейская терминология 3-го года обучения. Пять духовных принципов в Тхэквондо. Первая доврачебная помощь при переломах и кровотечениях.

3. Техническая подготовка.

Практика: Техника рук: блоки - пальмок-арэ-макки - нижний блок предплечьем; пальмок-арэ-гидоро-макки - нижний блок предплечьем с поддержкой; хан-сональ-ольгуль-макки - верхний блок ребром ладони; хан-сональ-ольгуль-баккат-макки - верхний блок ребром ладони наружу; сональ-ольгуль-макки - верхний блок ребром ладони, усиленный; хан-сональ-момтон-бакат-макки - средний блок ребром ладони наружу

Удары руками - ме-джумок-чиги, палькуп-чиги, палькуп-пъоджок-чиги, , долио-джируги. Тычки: чумок-чирьги, панде-чирьги, паро-чирьги, сево-чирьги. Колющие удары-пёнсонкыт-чирьги, пёнсонкыт-опо-чирьги, пёнсонкыт-чечхо-чирьги. Рубящие удары тын-чумок-чхиги, сональ-ан-чиги

Стойки — коа-соги, наранхи-соги, пхёнхи-соги, кима-соги, чучхум-соги, пом-соги, твитпаль-соги.

Удары ногами. хорио-чаги, твио-ап-чаги, твио-долио-чаги, момдолио-хорио-чаги

Двухшаговый спаринг с партнёром спаринг с партнером (с 5-по 10 комбинации).

Одношаговый спаринг с партнером (5 комбинации).

Способы передвижения: отскок, прыжок в сторону, подскок, рваный бег, уходы в разных направлениях.

Пхумсэ - 3,4,5,6 комплекс Тхэгук.

4. Общая физическая подготовка.

Практика: Выполнение силовых упражнений с эспандерами. Работа в парах на опережение соперника. Двигательная координация (выполнение ряда упражнений с закрытыми глазами).

Упражнения для развития выносливости ног: бег по кругу с разной интенсивностью, ходьба в полуприседе и приседе, бег с выпрыгиванием и вращением, махи ногами в движении.

Упражнения для развития силы ног: приседания и приседания попеременно на левой и правой ноге, выпрыгивания из положения присев, прыжки на 180* и 360* градусов. Сгибание и разгибания рук в упоре лёжа «отжимания». Подъём туловища из положения, лёжа «пресс». Подъём ног из положения виса. Подтягивание на перекладине. Бег на 60 метров. Прыжок с места в длину. Прыжки на скакалке.

5. Специальная физическая подготовка.

Практика: Комбинации ударов руками и ногами по снарядам (макивары, мешки, лапы).

Упражнения для развития быстроты: выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью; нанесение ударов в воздух или на специальных снарядах; последовательные нанесения 10 ударов руками или ногами; выполнение максимального количества ударов руками и ногами в прыжке; выполнение фиксированных серий ударов руками и ногами.

Бег со старта из различных положений (из положения, лёжа, сидя, в упоре,

передвижения в различных стойках вперёд – назад, влево – вправо).

Имитации ударов руками и ногами на месте, в движении, в прыжке. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам, по усложненным правилам, по общепринятым правилам (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол).

Комплексы растяжек индивидуально (перекаты, плуг, пружинка, полушпагат, шпагат, растяжка мышц спины) и в парах (растяжка у стены, растяжка на полу).

Акробатические упражнения: кувырки, «колесо», «мост», «опорный прыжок».

Упражнения на восстановление дыхания, медитация.

6. Спаринговая подготовка.

Практика: Отработка отдельных спарринговых структур в парах. Учебно-тренировочные бои по заданию. Свободный спаринг с быстрой сменой партнёра. Спаринг с мягким контактом беззащитного оборудования. Спаринг с применением раудовых отсечек времени.

7. Педагогический контроль и промежуточная аттестация.

Практика: Проверка контрольных нормативов по физической подготовке. Тестирование технических навыков. Сдача тестов на пояса. Участие в спортивных соревнованиях по Тхэквондо (по плану спортивных соревнований федерации Тхэквондо).

Теория: Теоретическое тестирование.

8. Итоговое занятие.

Подведение итогов за учебный год. Награждение лучших учащихся.

8. Учебно–тематический план 4 года обучения

Разделы:	Кол-во теоретических часов:	Кол-во практических часов:	Всего часов
1. Вводное занятие	2	-	2
2. Теоретическая подготовка	9	-	9
3. Техническая подготовка	-	83	83
4. Общая физическая подготовка	-	45	45
5. Специальная физическая подготовка	-	40	40
6. Спаринговая подготовка	-	25	25
7. Педагогический контроль и промежуточная аттестация	4	6	10
8. Итоговое занятие	2	-	2
Всего часов:	17	199	216

9. Содержание программы 4 года обучения

1. Вводное занятие.

Теория: Правила поведения в спортзале. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил. Спортивная форма и индивидуальное защитное оборудование, требование к ним. Правила техники безопасности. Требования к тренировкам. Расписание и планы мероприятий на год.

2. Теоретическая подготовка.

Теория: Искусственное дыхание. История достижений спортсменов республики Коми. Корейская терминология 4-го года обучения. Тактические действия при нападении. Понятия о различных заболеваниях, временные ограничения и противопоказания. История Тхэквондо. Три королевства. Хварандо и кодекс поведения. Судейская коллегия и их обязанности. Кукивон - всемирный центр Тхэквондо.

3. Техническая подготовка.

Практика: Техника рук: удары - ме-джумок-чиги- удар основанием кулака, палькуп-чиги-, палькуп-пюджок-чиги, долио-джируги-, сональ-чиги- удар ребром ладони, палькуп-долио-чиги – удар вверх локтём., пьёнсонкут-опо-джируги- укол кончиками пальцев.

Техника рук: блоки - джепибум-хансонналь-маки, арэ-хэчьо-маки, батансон-момтон-маки, баккат-пальмок-маки.,отгоро маки- перекрёстный блок, сонналь-арэ-хэчьо- маки – блок нижней части корпуса в форме клина, выполненным ребром ладони.

Техника ног: удары - твио-двит-чаги, дубальдангсенг-долио-чаги, твио-долио-чаги, момдолио-хорио-чаги, нэрей-ан-чаги - удар ногой сверху вниз снаружи внутрь, нэрио-баккат-чиги- удар ногой сверху вниз изнутри наружу, ап-долио-чиги- удар ногой по окружности вперёд и вверх, без заноса колена за ось атаки, пит-чаги - удар ногой под углом внутрь, бандаль-чаги- удар ногой по малой окружности внутрь с заносом колена за ось атаки, битуро-чаги - удар ногой по малой окружности наружу, тит-чаги- удар ногой назад, сево-ан-чаги - вертикальный удар ногой снаружи внутрь, СЭВО-паккат-чаги - вертикальный удар ногой изнутри наружу, БАНДЭ-ЧАГИ - удар прямой ногой, ФУРИО-ЧАГИ - рвущий удар ногой, НАКО-ЧАГИ - удар ногой в форме крючка, муруп-кокки – удар по колену, муруп- чиги, удар коленом.

Техника ног: стойки: - АН-ЧЖОН-СОГИ закрытая стойка; ЧУЧУН-СОГИ - широкая стойка (стойка наездника); АП-СОГИ - передняя высокая стойка, ДИТ-СОГИ - задняя высокая, стойка, БОМ-СОГИ - стойка тигра, ХАК-ДАРИ-СОГИ - стойка на одной ноге, КОА-СОГИ - стойка со скрещенными ногами.

Одношаговый спарринг.(6-10 комбинация) По схеме он аналогичен спаррингу, демонстрируемому на Гып, но с более сложной техникой.

Кекпа. В этом разделе испытуемый должен разбить доску ударом ап-чаги или долио-чаги (определяется экзаменатором) на уровень момтон, йоп-чаги, сонналь-баккат-чиги или оба удара сразу. Для кекпа используется просушенная сосновая доска размерами 30 на 30 см. Экзамен сдается испытуемыми, начиная с юниорского возраста - 15 лет. Толщина доски составляет 2 см. По достижении 18 лет толщина доски увеличивается до 3 см. У девушек толщина доски составляет 1,5 и 2,5 см соответственно (или, что удобнее, используются многоразовые доски с количеством шкантов, эквивалентным данным толщинам).

Самооборона – захваты за руки, корпус, одежду, подножки подсечки, болевые точки.

Способы передвижения: отскок с контр атакой, уклоны, прыжок в сторону с контратакой, подскок с атакой, финт, рваный бег, уходы в разных направлениях с контратакой.

Пхумсэ - 5,6,7, 8 комплекс Тхэгук.

4. Общая физическая подготовка.

Практика: Выполнение силовых упражнений с эспандерами. Работа в парах на опережение соперника. Двигательная координация (выполнение ряда упражнений с закрытыми глазами).

Упражнения для развития выносливости ног: бег по кругу с разной интенсивностью, с выполнением различных упражнений ходьба в полуприседе и приседе, бег с выпрыгиванием и вращением, махи ногами в движении.

Упражнения для развития силы ног: приседания и приседания попеременно на левой и правой ноге, выпрыгивания из положения присев, прыжки на 180* и 360* градусов, прыжки с утяжелением, прыжки через препятствия

Сгибание и разгибания рук в упоре лёжа «отжимания». Подъём туловища из положения, лёжа «пресс». Подъём ног из положения виса. Подтягивание на перекладине. Бег на 60 метров. Прыжок с места в длину. Прыжки на скакалке. Прыжки в высоту с места, в движении.

5. Специальная физическая подготовка.

Практика: Комбинации ударов руками и ногами по снарядам (макивары, мешки, лапы).

Упражнения для развития быстроты: выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью, попеременной; нанесение ударов в воздух или на специальных снарядах; последовательные нанесения 30 ударов руками или ногами; выполнение максимального количества ударов руками и ногами в прыжке, прыжки с отягощением; выполнение фиксированных серий ударов руками и ногами.

Упражнения выполняемые с хода- с предварительного разгона; преодоление, увеличение, скорости заданного короткого продвижения, контроль результативности отрезка дистанции с максимальной скоростью.

Упражнения выполняемые попеременно: Учащение движений, чередуя ускорение: увеличение скорости максимально возможной продвижения, овладение скоростью (5—25 сек) и с расслаблением меньшей интенсивностью (20-60 сек).

Уравнительное выполнение упражнения (гендикап)- выполнение упражнения одновременно несколькими спортсменами (каждый имеет преимущество перед другими соответственно своим силам).

Эстафеты, игры.

Бег со старта из различных положений (из положения, лёжа, сидя, в упоре, передвижения в различных стойках вперёд – назад, влево вправо).

Имитации ударов руками и ногами на месте, в движении, в прыжке. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощённым правилам, по усложненным правилам, по общепринятым правилам (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол).

Комплексы растяжек индивидуально (перекаты, плуг, пружинка, полушпагат, шпагат, растяжка мышц спины) и в парах (растяжка у стены, растяжка на полу).

Акробатические упражнения: кувырки, «колесо», «мост», «опорный прыжок», стойка на руках с опорой на стену, прыжки с разворотом на 180°, 360°, прыжки с выполнением ударной техники

Упражнения на восстановление дыхания, медитация.

6. Спарринговая подготовка.

Практика: Отработка отдельных спарринговых структур в парах. Учебно-тренировочные бои по заданию. Свободный спарринг с быстрой сменой партнёра. Спарринг с мягким контактом беззащитного оборудования. Спарринг с применением раундовых отсечек времени. Свободный спарринг с применением защитного оборудования.

7. Педагогический контроль и промежуточная аттестация.

Практика: Проверка контрольных нормативов по физической подготовке. Тестирование технических навыков. Сдача тестов на пояса. Участие в спортивных соревнованиях по Тхэквондо (по плану спортивных соревнований федерации Тхэквондо).

Теория: Теоретическое тестирование.

8. Итоговое занятие.

Подведение итогов за учебный год. Награждение лучших учащихся.

10. Методическое обеспечение программы:

Основной формой учебного занятия является учебная тренировка. Она делится на 4 части: вводную, подготовительную, основную и заключительную.

Вводная часть. Продолжительность 3-5 минут. Задачи: повысить эмоциональное состояние обучающихся, настроить на соблюдение дисциплины, подвести состояние их организма к нагрузке подготовительной части урока. Вводная часть предусматривает построение группы, ритуал, расчёт, краткое объяснение задач урока, выполнение строевых упражнений, упражнений на внимание.

Подготовительная часть. Продолжительность 15-20 минут. Задачи: повысить работоспособность занимающихся и специальными упражнениями развить и усовершенствовать такие качества, как быстрота, ловкость, сила, гибкость, смелость,

решительность, упорство и др. Выполняются подводящие упражнения. Подготовительная часть урока заканчивается активным отдыхом 3-5 минут. В это время дети готовят необходимый инвентарь, распределяются парами, занимают соответствующее место в зале.

Основная часть урока. Продолжительность 40-60 минут. Задачи: изучить технику и тактику Тхэквондо, усовершенствовать физические и волевые качества. Основная часть урока в большинстве случаев начинается с повторения ранее пройденного материала (выполнение ударов с использованием различных снарядов, видов защиты, комбинаций приёмов, контрприёмов и пр.) затем занимающиеся изучают новые приёмы атаки, защиту, контрприёмы, способы тактической подготовки атакующих действий и т.д.

Заключительная часть. Продолжительность 5-10 минут. Задачи: постепенно снизить нагрузку, активизировать восстановительные процессы в организме, подвести итоги урока. В заключительной части применяются ходьба, перестроение, упражнение на внимание, подвижные игры упражнение на расслабление. Заключительная часть заканчивается построением группы.

Средства обучения: Устные средства передачи знаний.

Объяснение- основной метод передачи информации, он часто комбинируется с показом. Объяснение необходимо при изучении нового материала, позволяет получить представление о закономерностях и правилах его выполнения. Педагог доказывает необходимость и эффективность применения данного приёма или способа его выполнения. Объяснение должно быть кратким и понятным. Ценность объяснения как метода заключается в том, что действие его легко дозируется.

Рассказ. При необходимости создать у занимающихся представление о логически связанных фактах и последовательном развитии событий или явлений используется рассказ. В практике время от времени необходимо прибегать к образному изложению подробностей ведения боя, раскрытию технических и тактических действий его конкретных участников.

Беседа. Иногда в ходе объяснений педагог поощряет занимающихся к тому, чтобы они задавали вопросы. Постепенно это перерастает в форму вопросов и ответов. Беседа способствует повышению активности и закреплению знаний.

Принципы сознательности, активности, наглядности, систематичности, доступности и прочности являются общими дидактическими принципами физического воспитания. Применение этих принципов при организации учебной, тренировочной или соревновательной деятельности является обязательным. Все принципы взаимосвязаны и дополняют друг друга. Только применяя их в единстве, можно достичь наибольшего эффекта в подготовке тхэквондиста.

Принцип сознательности и активности - тхэквондист должен ясно представлять задачи каждого периода и этапа подготовки. В процессе обучения общеразвивающим и специальным упражнениям боец не может правильно выполнить движение и достичь поставленной цели, если он не представляет конкретной задачи упражнения. При освоении нового приёма тренер должен требовать от тхэквондиста чёткого знания особенностей приёма, места, какое занимает данный приём в общей классификации боевых средств, а также его связь с другими средствами. Успех овладения навыками зависят от умения спортсмена сознательно оценивать временные, силовые и пространственные характеристики освоенного упражнения.

Принцип наглядности - основой обучения и совершенствования в занятиях Тхэквондо служит показ упражнения. Педагог должен показать приём точно так, как он выполняется в условиях соревновательного поединка. Только после того как занимающиеся получают правильное представление о целом действии, необходимо обратить внимание на существенные детали, от которых зависит техника выполнения приёма. Для повышения эффективности используют средства информации- фотоснимки, плакаты, видеофильмы.

Принцип систематичности и последовательности - систематичность является важной составляющей занятий по Тхэквондо и позволяет спортсменам лучше усвоить и закрепить

пройденный материал. Каждая новая тема должна быть органически связана с предыдущей. Обучение техник Тхэквондо должно идти от простого к сложному.

Принцип доступности и индивидуализации - он заключается в обязательном учёте групповых, возрастных и индивидуальных различий тхэквондистов при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе. Занятия Тхэквондо привлекает людей самых разных возрастов и физической подготовленности, поэтому педагогу необходимо дифференцированно подходить к различным по составу и подготовленности группам занимающихся, по-разному подбирать учебный материал и устанавливать допустимую физическую нагрузку в занятиях.

По окончании обучения по данной программе ребята получают необходимый уровень знаний и умений:

После первого года обучения:

Теоретические знания:

- Предупреждение травм на занятиях.
- Первая доврачебная помощь при травмах.
- Морально-этические нормы поведения юных тхэквондистов.
- История и развитие Тхэквондо в Корее.
- Строение и функции человека, физические упражнения.
- Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.
- Корейская терминология.
- Инвентарь и снаряжение для занятий, техника безопасности.

Практические умения:

По технической подготовке:

- Техника рук: блоки - ольгуль-маки, момтон-ан-маки, арэ-маки.
- Удары рук - ольгуль-джируги, момтон-джируги, арэ-джируги, дубон-джируги.
- Стойки – моа-соги, пьонхи-соги, джюнби-соги, ап-куби, двит-куби, поза мунг-нем - сед на полу со скрещенными ногами.
- Удары ногами: момтон-ап-чаги и момтон-долио-чаги.
- Трёхшаговый спарринг без партнера (4 комбинации).
- Трёхшаговый спарринг с партнером (4 комбинации).
- Способы передвижения: ходьба, бег, прыжки, подскок.

По спарринговой подготовке.

«Бой с тенью»- упражнение при подготовке к спаррингам с партнёром.

Этапы педагогического контроля первого года обучения:

Вид контроля	Цели и задачи	содержание	формы	критерии
текущий	Проверка усвоения технических знаний	Блоки и удары руками.	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка усвоения технических знаний	Блоки руками	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка усвоения технических знаний	Удары руками.	тесты	Правильность выполнения

текущий	Проверка усвоения технических знаний	Стойки.	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка усвоения технических знаний	Способы передвижения и защитные действия	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка усвоения технических знаний	Способы передвижения: бег, прыжок, подскок, подшаг, зашаг.	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка усвоения технических знаний	Стойки и удары ногами.	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка усвоения технических знаний	Трехшаговый спарринг без партнера (4комб-и).	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка усвоения технических знаний	Трехшаговый спарринг с партнером (4комб-и).	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка усвоения технических знаний	Способы передвижения	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка спарринговой техники	«Бой с тенью»	тесты	Правильность ответов
текущий	Проверка теоретических знаний	Правила поведения в спортзале, корейская терминология	опрос	Правильность ответов

После второго года обучения:

Теоретические знания:

- Предупреждение травм на занятиях.
- Первая доврачебная помощь при травмах.
- Достижения российских спортсменов по Тхэквондо.
- Правила проведения соревнований по Тхэквондо.
- Строение и функции человека, физические упражнения.
- Психологическая подготовка спортсмена.
- Корейская терминология.
- Инвентарь и снаряжение для занятий, техника безопасности.
- Философия Тхэквондо.

Практические умения:

По технической подготовке:

- Техника рук: блоки - ольгуль-маки, момтон-ан-маки, арэ-маки, сонналь-маки, баккат-пальмок-момтон-маки.

- Удары руками - ольгуль-джируги, момтон-джируги, арэ-джируги, дубон-джируги, сонкут-джируги, дун-джумок-апе-чиги и комбинированный блок-удар джепибум-сонналь-мокчиги.

- Стойки – моа-соги, пьонхи-соги, джюнби-соги, ап-куби, двит-куби, поза мунг-нем - сед на полу со скрещенными ногами.

- Удары ногами момтон-ап-чаги и момтон-долио-чаги. ольгуль-йоп-чаги, момтон-двит-чаги, нэрио-чаги.

- Трехшаговый спарринг с партнером (4 комбинации).

- Двухшаговый спарринг с партнером (4 комбинации).

- Способы передвижения: бег, прыжок, подскок, подшаг, зашаг.

- Пхумсэ - 1,2,3, 4 комплекс Тхэгук.

По спарринговой подготовке:

- Спарринг с мягким контактом в защитном оборудовании.

- Спарринг с применением раудовых отсечек времени.

Этапы педагогического контроля второго года обучения:

Вид контроля	Цели и задачи	содержание	формы	критерии
текущий	Проверка усвоения технических знаний	Блоки руками	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка усвоения технических знаний	Удары руками.	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка усвоения технических знаний	Стойки.	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка усвоения технических знаний	Удары ногами	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка усвоения технических знаний	Трехшаговый спарринг с партнером (4 комб-и).	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка усвоения технических знаний	Двухшаговый спарринг с партнером (4 комбинации).	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка усвоения технических знаний	Способы передвижения: бег, прыжок, подскок, подшаг, зашаг.	тесты	Правильность выполнения

текущий	Проверка освоения технических знаний	Пхумсэ - 1,2,3,4 ком-с Тхэгук.	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка спарринговой техники	Спарринг с мягким контактом в защитном оборудовании	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка спарринговой техники	Спарринг с применением раундовых отсечек времени.	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка теоретических знаний	Предупреждение травм на занятиях, Философия Тхэквондо	опрос	Правильность ответов

После третьего года обучения:

Теоретические знания:

- Предупреждение травм на занятиях.
- История возникновения боевых искусств.
- Достижение зарубежных спортсменов по Тхэквондо.
- Тактические действия при защите.
- Принципы необходимые при выполнении Пумсе.
- Корейская терминология 3-го года обучения.
- Пять духовных принципов в Тхэквондо.
- Первая доврачебная помощь при переломах и кровотечениях.

Практические умения:

Техническая подготовка:

-Техника рук: блоки - пальмок-арэ-макки - нижний блок предплечьем; пальмок-арэ-годоро-макки - нижний блок предплечьем с поддержкой; хан-сональ-ольгуль-макки - верхний блок ребром ладони; хан-сональ-ольгуль-баккат-макки - верхний блок ребром ладони наружу; сональ-ольгуль-макки - верхний блок ребром ладони, усиленный; хан-сональ-момтон-баккат-макки - средний блок ребром ладони наружу

-Удары руками -. удары - ме-джумок-чиги, палькуп-чиги, палькуп-пъоджок-чиги, ме-джумок-чиги, палькуп-чиги, палькуп-пъоджок-чиги, долио-джируги.

-Стойки - коа-соги, удары - хорио-чаги, твио-ап-чаги, - кима-соги

-Удары ногами: хорио-чаги, твио-ап-чаги, твио-долио-чаги, момдолио-хорио-чаги

-Двухшаговый спарринг с партнёром (5 комбинации).

-Одношаговый спарринг с партнером (5 комбинации).

-Способы передвижения: отскок, прыжок в сторону, подскок, рваный бег, уходы в разных направлениях.

-Пхумсэ - 3,4,5,6 комплекс Тхэгук.

Спарринговая подготовка:

-Спарринг с мягким контактом в защитном оборудовании.

-Спарринг с применением раундовых отсечек времени.

Этапы педагогического контроля третьего года обучения:

Вид контроля	Цели и задачи	содержание	формы	критерии
текущий	Проверка освоение технических знаний	Блоки руками	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка освоение технических знаний	Удары руками.	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка освоение технических знаний	Стойки.	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка освоение технических знаний	Удары ногами.	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка освоение технических знаний	Двухшаговый спаринг с партнёром (5 комбинации).	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка освоение технических знаний	Одношаговый спаринг с партнером (5 комбинации).	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка освоение технических знаний	Способы передвижения: отскок, прыжок в сторону, подскок, рваный бег, уходы в разных направлениях	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка освоение технических знаний	Пхумсэ - 3,4,5,6 комплекс Тхэгук	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка спарринговой техники	Спаринг с мягким контактом в защитном оборудовании	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка спарринговой техники	Спаринг с применением раудовых отсечек времени.	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка теоретических знаний	Тактические действия при защите. Принципы необходимые при выполнении Пумсе. Корейская терминология 3-го года обучения.	опрос	Правильность ответов

После четвёртого года обучения:

Теоретические знания:

- Искусственное дыхание.
- История достижений спортсменов республики Коми.

- Корейская терминология 4-го года обучения
- Тактические действия при нападении.
- Понятия о заразных заболеваниях, временные ограничения и противопоказания.
- История Тхэквондо. Три королевства. Хварандо и кодекс поведения.
- Судейская коллегия и их обязанности.
- Кукивон- всемирный центр Тхэквондо.

Практические умения:

Техническая подготовка.

1. Техника рук: удары - ме-джумок-чиги- удар основанием кулака, палькуп-чиги-, палькуп-пъоджок-чиги, долио-джируги-, сональ-чиги- удар ребром ладони, палькуп-долио-чиги – удар вверх локтём., пёнсонкут-опо-джируги- укол кончиками пальцев.

2. Техника рук: блоки - джепибум-хансонналь-маки, арэ-хэчьо-маки, батансон-момтон-маки, баккат-пальмок-маки.,отгоро маки- перекрёстный блок, сонналь-арэ-хэчьо-маки – блок нижней части корпуса в форме клина, выполненным ребром ладони.

3. Техника ног: удары - твио-двиг-чаги, дубальдангсенг-долио-чаги, твио-долио-чаги, момдолио-хорио-чаги, нэрей-ан-чаги - удар ногой сверху вниз снаружи внутрь, нэрио-баккат-чиги- удар ногой сверху вниз изнутри наружу, ап-долио-чиги- удар ногой по окружности вперёд и вверх, без заноса колена за ось атаки, пит-чаги - удар ногой под углом внутрь, бандаль-чаги- удар ногой по малой окружности внутрь с заносом колена за ось атаки, битуро-чаги - удар ногой по малой окружности наружу, тит-чаги- удар ногой назад, сево-ан-чаги - вертикальный удар ногой снаружи внутрь, сево-паккат-чаги - вертикальный удар ногой изнутри наружу, бандэ-чаги - удар прямой ногой, фурио-чаги - рвущий удар ногой, нако-чаги - удар ногой в форме крючка, муруп-кокки – удар по колену, муруп- чиги, удар коленом.

4. Техника ног: стойки: - ан-чжон-соги закрытая стойка, чучун-соги - широкая стойка (стойка наездника), ап-соги - передняя высокая стойка, дит-соги - задняя высокая, стойка, бом-соги - стойка тигра, хак-дари-соги - стойка на одной ноге, коа-соги - стойка со скрещенными ногами,

5. Одношаговый спарринг.(6-10 комбинация) По схеме он аналогичен спаррингу, демонстрируемому на Гып, но с более сложной техникой.

6. Кекпа. В этом разделе испытуемый должен разбить доску ударом руки или ноги.

7. Самооборона – захваты за руки, корпус, одежду, подножки подсечки, болевые точки.

8.-Пхумсэ - 5,6,7, 8 комплекс Тхэгук.

Спарринговая подготовка:

- Отработка отдельных спарринговых структур в парах.
- Учебно-тренировочные бои по заданию.
- Свободный спарринг с быстрой сменой партнёра.
- Спарринг с мягким контактом беззащитного оборудования.
- Спарринг с применением раундовых отсечек времени.
- Свободный спарринг с применением защитного оборудования.

Этапы педагогического контроля четвёртого года обучения

Вид контроля	Цели и задачи	содержание	формы	критерии
текущий	Проверка освоение технических знаний	Блоки руками	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка освоение технических знаний	Удары руками.	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка освоение технических знаний	Стойки.	тесты	Правильность выполнения

текущий	Проверка освоение технических знаний	Удары ногами.	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка освоение технических знаний	Самооборона	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка освоение технических знаний	Одношаговый спарринг с партнером (6-10 комбинация).	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка освоение технических знаний	Способы передвижения:	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка освоение технических знаний	Пхумсэ - 5,6,7,8 комплекс Тхэгук	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка спарринговой техники	Учебно-тренировочные бои по заданию	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка спарринговой техники	Свободный спарринг с применением защитного оборудования.	тесты	Правильность выполнения
текущий	Проверка теоретических знаний	1.Тактические действия при нападении. 2.Судейская коллегия и их обязанности. 3.Корейская терминология 4-го года обучения.	опрос	Правильность ответов

Промежуточная аттестация 1 года обучения

Тест на теоретическую подготовку.

1. Дата основания Тхэквондо?
 - а) Дата основания Тхэквондо 11 августа 1955
 - б) Дата основания Тхэквондо 12 апреля 1955.
 - с) Дата основания Тхэквондо 11 апреля 1955
 - д) Дата основания Тхэквондо 11 апреля 1945

2. Основатель Тхэквондо?
 - а) Основатель Тхэквондо - лейтенант Чой Хонг Хи.
 - б) Основатель Тхэквондо - генерал Хой Хонг Хи.
 - с) Основатель Тхэквондо - генерал Чой Хонг Хи.
 - д) Никто не основывал, Тхэквондо само появилось.

3. Образование Международной федерации (ИТФ)?
 - а) Образование Международной федерации (ИТФ) - 1866
 - б) Образование Международной федерации (ИТФ).- 1966
 - в) Образование Международной федерации (ИТФ)- 1973

4. Образование Всемирной федерации (ВТФ)?

- а) Образование Всемирной федерации (ВТФ) - 2066
- б) Образование Всемирной федерации (ВТФ).- 1966
- в) Образование Всемирной федерации (ВТФ)- 1973

5. Образование Глобальной Ассоциации Тхэквондо.

- а) Образование Глобальной Ассоциации Тхэквондо - 1091
- б) Образование Глобальной Ассоциации Тхэквондо - 1991
- в) Образование Глобальной Ассоциации Тхэквондо - 1993

6. Дата образование республиканской федерации тхэквондо(ВТФ).В неё вошли все три дисциплины (версии) тхэквондо ВТФ, ИТФ, ГТФ .

- а) Декабрь 1904.
- б) Декабрь 2004.
- в) Она всегда была.
- г) Сентябрь 2004

7. Что такое Тхэквондо (перевод)?

- а) Корейская Олимпиада.
- б) Такой вид спорта, не переводится.
- в) Тае - рука, Квон - нога, До - гулять.
- г) Тае - нога, Квон - кулак, До - путь.

8. Для чего вы занимаетесь Тхэквондо?

- а) Чтобы достичь успеха в жизни и в спорте.
- б) Я думал здесь Домино.
- в) Чтобы стать сильным и злым.

9. Ритуал поведения в зале для занимающихся Тхэквондо?

- а) Да главное - вообще прийти в спортзал.
- б) Когда ешь, в спортзале не крошить сильно.
- в) Кланяться вредно, может заболеть спина.
- г) При входе в спортзал и выходе необходимо поклониться.

10. Как правильно завязывать пояс?

- а) На шее.
- б) На поясе бантиком для красоты.
- в) На поясе 2 узла- длина концов должна составлять длину локтя.
- г) Можно не завязывать - главное на скамейку положить.

11.Ударные поверхности руки?

- а) Кончиками пальцев, основанием ладони, ребром ладони, кулаком, локтём.
- б) Только кулаком.
- в) Всегда локтём и кулаком.
- г) Ногтями.

12.Ударные поверхности ноги?

- а) Подъёмом стопы.
- б) Подъёмом стопы, пяткой, ребром стопы
- в) Подъёмом стопы, пяткой, ребром стопы, подушечкой стопы
- г) Подъёмом стопы, пяткой, ребром стопы, подушечкой стопы, коленом.

13. Что такое: Чариот, Кюнне, Сабум?

- а) Чариот – ровно, Кюнне – поклон, Сабум - мучитель.
- б) Чариот – плохой, Кюнне – поворот, Сабум - учитель.
- в) Чариот – смирно, Кюнне – поклон, Сабум - отжимание.
- г) Чариот – смирно, Кюнне – поклон, Сабум - учитель.

14. Что такое: Джюнби, Щи дяк, Гыман?

- а) Джюнби – приготовиться, Щи дяк – начали, Гыман - конец.
- б) Джюнби – да быстрее уже, Щи дяк – где я, Гыман - начало.
- в) Джюнби – ещё не готов, Щи дяк – не переводится, Гыман - середина.

15. Что такое: Баро, Галле, Кейсок?

- а) Баро - не переводится, Галле – остановиться, Кейсок - продолжить.
- б) Баро - возврат в исходное положение, Галле – остановиться, Кейсок - продолжить.
- в) Баро - иди, Галле – не иди, Кейсок – стой посередине.

16. Что такое ольгуль-маки, момтон-ан-маки, арэ-маки?

- а) Ольгуль-маки - нижний блок рукой, момтон-ан-маки - верхний блок рукой, арэ-маки - средний блок рукой.
- б) Ольгуль-маки - верхний блок рукой, момтон-ан-маки - средний блок рукой, арэ-маки - нижний блок рукой.
- в) Ольгуль-маки - верхний блок рукой, момтон-ан-маки - средний блок рукой, арэ-маки – такого блока нет вообще.

17. Что такое ап-чаги, долио-чаги, ёп-чаги, нерио-чаги?

- а) Что такое ап-чаги – прямой удар ногой, долио-чаги – удар ногой по кругу, ёп-чаги-удар ногой в бок, нерио-чаги – удар ногой сверху вниз.
- б) Что такое ап-чаги - прямой удар рукой, долио-чаги - удар ногой по кругу, ёп-чаги-почеши мне пузо, нерио-чаги – удар ногой сверху вниз.
- в) Что такое ап-чаги - прямой удар ногой, долио-чаги - удар ногой по кругу, ёп-чаги-удар ногой в бок, нерио-чаги - удар ногой сверху вниз.

Обработка результатов

1-в	2-б	3-а	4-г	5-б	6-б	7-г	8-б	9-г	10-в
11-а	12-д	13-д	14-а	15-б	16-б	17-а			

Уровни освоения программы

Высокий уровень: 15-17 правильных ответов

Средний уровень: 9-14 правильных ответов

Низкий уровень: 8 правильных ответов и менее

Промежуточная аттестация 2 года обучения

Тест на теоретическую подготовку.

Спортивная медицина

1.Что такое черепно-мозговая травма?

- а) Механическое повреждение черепа и внутричерепного содержимого (головного мозга, мозговых оболочек, сосудов, черепных нервов).
- б) Химическое повреждение черепа и внутричерепного содержимого (головного мозга, мозговых оболочек, сосудов, черепных нервов).
- в) Механическое повреждение только пустого черепа.

2. Симптомы черепно-мозговой травмы.
 - а) Тошнота, рвота, нарушение зрения.
 - б) Замешательство, дезориентацию, потерю памяти, головную боль, головокружение, звон в ушах, тошноту, рвоту, нарушение зрения.
 - в) Замешательство, дезориентацию, потерю памяти, головную боль.

3. Первая помощь при черепно-мозговой травме?
 - а) Пострадавшему необходим покой, носилки следует приподнять под углом 30° , последующей транспортировкой в лечебное учреждение.
 - б) Само пройдет.
 - в) Пострадавшему необходим покой.

4. Что такое тепловой удар?
 - а) Тепловой удар - это опасное для жизни состояние, когда просто воды нет.
 - б) Тепловой удар - это когда бежал и стукнулся об горячую батарею, поэтому бегать больше не буду.
 - в) Тепловой удар - это опасное для жизни состояние, которое возникает при жаркой и душной погоде, отсутствие воды, не правильных больших физических нагрузках или из - за плотной одежде.

5. Симптомы теплового удара.
 - а) Потливость, усталость, бледность, частое сердцебиение, головокружение, обмороки, тошнота, высокая температура, жажда.
 - б) Потливость, усталость, бледность.
 - в) Человек мёрзнет и чувствует усталость, бледность, иногда бьётся сердце, а иногда нет, головокружение, обмороки, тошнота.

6. Первая помощь при тепловом ударе.
 - а) При признаках перегрева спортсмен должен прекратить занятие.
 - б) При признаках перегрева спортсмен должен прекратить занятие, выпить воды, снять лишнюю одежду и лечь в прохладное помещение или тень, необходимо положить холод на голову, шею и в область сердца.
 - в) Первая помощь вообще не нужна.

7. Что такое потеря сознания?
 - а) Потеря сознания - это состояние, когда человек лежит без движения, не реагирует на вопросы и не воспринимает происходящее. Она обусловлена недостаточным притоком крови к мозгу и нарушение нервной деятельности.
 - б) Потеря сознания - это состояние, когда человек стоит не разговаривает, не реагирует на вопросы, плачет и отворачивается.
 - в) Потеря сознания - это как тепловой удар, только пить не хочется.

8. Первая помощь при потере сознания.
 - а) При признаках перегрева спортсмен должен прекратить занятие.
 - б) При признаках потере сознания спортсмен должен прекратить занятие, сходить и выпить воды, снять лишнюю одежду и лечь в прохладное помещение.
 - в) Необходимо уложить спортсмена и приподнять ноги, расстегнуть одежду, поднести к носу ватку с нашатырным спиртом. Если не приходит в себя человек долго нужно перевернуть на бок, если перестал дышать, начинать сразу искусственное дыхание.

9. Что такое растяжение связок?

а) Растяжение связок - редкий вид травмы. Растяжение обычно возникает при резких движениях в суставе.

б) Растяжение связок - распространённый вид травмы. Растяжение обычно возникает при резких движениях в суставе, превышающих его нормальную амплитуду. Чаще всего растяжению подвергаются связки голеностопного, коленного, тазобедренного суставов.

в) Растяжение связок - распространённый вид травмы. Чаще всего растяжению подвергаются связки голеностопного, коленного, тазобедренного суставов.

10. Симптомы растяжения связок.

а) Боль при движении, в ряде случаев - гематома (синяк).

б) Нет симптомов.

в) Боль при движении в суставе, боль при наступании на ногу, постепенное нарастание отёка сустава, в ряде случаев - гематома (синяк), покраснение и повышение температуры кожи в районе травмы.

11. Первая помощь при растяжении связок?

а) Тугую повязку не накладывать, холод не прикладывать, нужен только покой и тишина.

б) Обеспечить покой травмированной ноге или руке, наложите тугую повязку. При подозрении на разрыв связок (аномальная подвижность в суставе) надо наложить шину из подручных средств, на первые два часа надо положить пузырь со льдом, приподнять конечность.

в) Обеспечить покой травмированной ноге или руке, наложите тугую повязку, приподнять конечность.

12. Гигиенические требования к спортивной одежде.

а) Должна быть лёгкой и удобной, не стеснять движения, соответствовать по росту и полноте, хорошо пропускать воздух, гигиенически чистой и соответствовать виду спорта.

б) Большой разницы нет в одежде, просто мама велела тепло одеваться.

в) Чем меньше одежды тем легче бежать, а значит меньше стирать.

13. Гигиенические требования к спортивной обуви.

а) Должна быть лёгкой и удобной, прочной, мягкой и эластичной, защищать от сырости и соответствовать размеру, гигиенически чистой и соответствовать виду спорта.

б) Большой разницы нет в обуви.

в) Должна быть, красивой, дорого стоить, соответствовать моде.

14. Закаливание это....

а) Закаливание – это система гигиенических мероприятий направленных на оздоровление организма. Закаливание бывает воздухом, водой, солнцем.

б) Закаливание – это система ерунды, которую придумали взрослые, чтобы было веселей.

в) Закаливание – это система не гигиенических мероприятий направленных на заболевание организма. Закаливание бывает с помощью, жевания, глотания, запивания.

15. Личная гигиена спортсмена это.....

а) Регулярное мытьё тела с мылом и сменой белья. Обязательное мытьё рук перед едой, после туалета и спортивной тренировки, регулярная стрижка ногтей и волос, нельзя носить чужое нательное бельё. Ранки, мозоли, воспаления на коже необходимо дезинфицировать.

б) Регулярное мытьё тела. Регулярная стрижка ногтей и волос, можно носить чужую одежду. Гнойники сами заживают.

в) Грязь всё время появляется, зачем её мыть. После туалета руки мыл один раз. Волосы и ногти, длинные очень модно, стричь не буду, девочки же носят.

16. Рациональное питание

а) Рациональное питание - здоровая еда, которая содержит белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества. Еда должна быть легко усваивается, обладать приятным вкусом, запахом и внешним видом. Чипсы и сухарики ни ем, потому что их даже кошки не едят.

б) Я не знаю, что такое витамины - шмитаминны, покупаю всякую гадость пока мама не знает, а то что я толстый и желудок болит это от супа наверное.

в) Рациональное питание - это еда, которая содержит белки, жиры, углеводы, конфеты, жвачки из пачки, мармеладки, шоколадки.

17. Гигиенические требования к местам занятий.

а) Зал должен быть проветренный и чистый, хорошо освещён.

б) Температура в спортзале должна составлять 27- 34 С⁰, зал должен быть проветренный и чистый, освещён солнцем.

в) Температура в спортзале должна составлять 17-24 С⁰, зал должен быть проветренный и чистый, хорошо освещён.

Обработка результатов

1-а	2-б	3-а	4-	5-а	6-б	7-а	8-в	9-б	10-в
11-б	12-а	13-а	14-а	15-а	16-а	17-б			

Уровни освоения программы

Высокий уровень: 15-17 правильных ответов

Средний уровень: 9-14 правильных ответов

Низкий уровень: 8 правильных ответов и менее

Промежуточная аттестация 3 года обучения Тест на теоретическую подготовку.

Техника рук:

1) пальмок-арэ-макки

а) блоки - пальмок-арэ-макки - нижний блок предплечьем;

б) блоки - пальмок-арэ-макки - верхний блок предплечьем;

в) блоки - пальмок-арэ-макки - задний блок предплечьем;

2) пальмок-арэ-гodoro-макки

а) пальмок-арэ-гodoro-макки - верхний блок предплечьем с поддержкой

б) пальмок-арэ-гodoro-макки - нижний блок предплечьем с поддержкой

в) пальмок-арэ-гodoro-макки - нижний блок ладонью с поддержкой

3) хан-сональ-ольгуль-макки -

а) хан-сональ-ольгуль-макки - верхний блок ребром ладони;

б) хан-сональ-ольгуль-макки - нижний блок ребром ладони;

в) хан-сональ-ольгуль-макки - средний блок ребром ладони;

4) хан-сональ-ольгуль-баккат-макки

- а) хан-сональ-ольгуль-баккат-макки - верхний блок локтём наружу
- б) хан-сональ-ольгуль-баккат-макки - верхний блок ребром ноги
- в) хан-сональ-ольгуль-баккат-макки - верхний блок ребром ладони наружу

5) сональ-ольгуль-макки

- а) сональ-ольгуль-макки - верхний блок ребром ладони, усиленный;
- б) сональ-ольгуль-макки - нижний блок ребром ладони, усиленный;
- в) сональ-ольгуль-макки – удар ногой;

6) хан-сональ-момтон-бакат-макки - средний блок ребром ладони наружу

- а) хан-сональ-момтон-бакат-макки - средний блок ребром локтя
- б) хан-сональ-момтон-бакат-макки - средний блок ребром ладони наружу
- в) хан-сональ-момтон-бакат-макки - средний блок ребром стопы

7) кима-соги, -



8) Стойки - чучум-соги





в)

9) Удары ногами. хорио-чаги,

а) хорио-чаги – удар ногой по кругу

б) хорио-чаги - удар крючок

в) хорио-чаги – удар ногой в бок

10) Удары ногами, твио-ап-чаги,

а) твио-ап-чаги – удар ногой в бок

б) твио-ап-чаги – удар ногой вперед

в) твио-ап-чаги – удар ногой вперед в прыжке

11) Удары ногами., твио-долио-чаги,

а) твио-долио-чаги, удар ногой по кругу

б) твио-долио-чаги –удар ногой по кругу в прыжке

в) твио-долио-чаги, удар ногой в бок в прыжке

12) Удары ногами. момдолио-хорио-чаги

а) момдолио-хорио-чаги – удар крючок с разворота

б) момдолио-хорио-чаги удар крючок

в) момдолио-хорио-чаги удар по кругу с разворота

13) Способы передвижения: отскок, прыжок в сторону, подскок, рваный бег

а) отскок, прыжок в сторону, подскок, рваный бег

б) подскок, рваный бег

в) отскок, прыжок в сторону,

14) АРЭ МАККИ — защита нижнего уровня;

а) АРЭ МАККИ — защита нижнего уровня;

б) АРЭ МАККИ — атака нижнего уровня;

в) АРЭ МАККИ — защита среднего уровня;

15) МОМТХОН МАККИ — защита среднего уровня;

а) АРЭ МАККИ — защита нижнего уровня;

б) АРЭ МАККИ — защита среднего уровня;

в) АРЭ МАККИ — удар в нижний уровень;

Обработка результатов

1-а	2-б	3-а	4-в	5-а	6-б	7-а	8-в	9-б	10-в
11-б	12-а	13-а	14-а	15-а					

Уровни освоения программы:

Высокий уровень: 15-13 правильных ответов

Средний уровень: 12-8 правильных ответов

Низкий уровень: 7 правильных ответов и менее

Промежуточная аттестация 4 года обучения

Тест на теоретическую подготовку.

1. Определение понятия «здоровье»:

- а) Состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
- б) Отсутствие хронических заболеваний и высокой температуры.
- в) Состояние полного духовного и социального благополучия.

2. Причин, влияющих на состояние здоровья человека:

- а) Образ жизни человека, наследственность (генетический фактор), природно-климатические условия.
- б) Образ жизни человека, наследственность (генетический фактор), природно-климатические условия, качество медицинской помощи, экологические факторы.
- в) Качество медицинской помощи, экологические факторы.

3. Что такое личная гигиена?

- а) Личная гигиена - это правила, выполнение которых способствует сохранению живого человека.
- б) Личная гигиена - это совокупность гигиенических правил, для укрепления человека.
- в) Личная гигиена - это совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека.

4. Что включает в себя личная гигиена?

- а) Личная гигиена включает общие правила: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, регулярные приемы полноценной пищи, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон, уход за одеждой и телом.
- б) Личная гигиена включает общие правила: регулярные приемы полноценной пищи, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон, уход за одеждой и телом.
- в) Личная гигиена включает общие правила: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой.

5. Что такое активный отдых?

- а) Активный отдых – это отдых после больших умственных нагрузок и в него входит активное переедание и лежание на диване.
- б) Активный отдых – это отдых после больших умственных нагрузок и в него входит прогулки, походы, игры на воздухе и в спортзале, работа в тренажёрных залах, купание в бассейнах.
- в) Такого отдыха не бывает, такое придумали, чтобы уроки не делать.

6. Почему важно соблюдать чистоту тела?

- а) В течение недели сальные железы выделяют от 100 до 300 г кожного сала, а потовые железы — от 3,5 до 7 л пота. Поэтому кожу нужно регулярно мыть, иначе создаются благоприятные условия для размножения гнойные микробов, паразитических грибов.
- б) В течение недели сальные железы ни чего не выделяют, а потовые железы - от 3,5 до 7 л пота. Поэтому кожу нужно регулярно мыться, иначе мама ругает.
- в) В течение недели сальные железы выделяют от 100 до 300 г кожного сала, пот у меня не выделяется. Поэтому кожу можно регулярно не мыться, потому то гнойные микробы всегда с меня соскальзывают, а грибы растут только в лесу.

7. На какие органы вредно влияет алкоголь?

а) Алкоголь вредно влияет на: сердечно-сосудистую систему (увеличивается пульс, артериальное давление), печень (воспаление печени- гепатит), желудок (алкоголь накапливается и находится от 15 до 28 дней) на мозг (нарушает умственную и физическую работоспособность, снижается сила, точность движений и реакция).

б) Алкоголь вредного влияния не оказывает.

в) Алкоголь вредно влияет на: на мозг (нарушает умственную и физическую работоспособность, снижается сила, точность движений и реакция).

8. На какие органы вредно влияет курение?

а) Табак вредно влияет на: сердечно-сосудистую систему (кровь отравляется угарным газом, не правильная работа сердца-аритмия, увеличение давления), мышцы (не хватает кислорода для нормальной работоспособности, наступает быстрая усталость), желудок (гастриты, язвы, рак пищевода) на мозг (нарушает умственную и физическую работоспособность, снижается сила, так как сужаются кровеносные сосуды), лёгкие (бронхиты, кашель, рак лёгких).

б) Курение вредного влияния не оказывает.

в) Табак вредно влияет на: сердечно-сосудистую систему (кровь отравляется угарным газом, не правильная работа сердца-аритмия, увеличение давления), мышцы (не хватает кислорода для нормальной работоспособности, наступает быстрая усталость), лёгкие (бронхиты, кашель).

9. Лёгкое утомление это:

а) Состояние, которое развивается при сильной мышечной работы. Работоспособность при этой форме очень, снижается.

б) Состояние, которое развивается даже после незначительной по объему и интенсивности мышечной работы. Работоспособность при этой форме утомления, как правило, не снижается.

в) Общая слабость, вялость, головокружение, иногда обморочное состояние, нарушение координации движений, сердцебиение, иногда даже плачу.

10. Острое утомление это:

а) Состояние, которое развивается при предельной однократной физической нагрузке. Отмечается слабость, резко снижается работоспособность и мышечная сила. Бледность лица. Сердце бьётся не ровно. Повышение максимального артериального давления.

б) Такого состояния у человека не бывает, острые бывают только ножи.

в) Оно проявляется в виде усталости. Работоспособность при этой форме утомления, как правило, не снижается.

11. Перетренированность это:

а) Развивается у спортсменов при неправильном режиме тренировок и отдыха, частые выступления в соревнованиях. Никаких серьёзных изменений нет.

б) Наблюдается иногда ухудшение спортивных результатов, нарушение сердечно-сосудистой и нервной системы снижение сопротивляемости организма к инфекциям.

в) Развивается у спортсменов при неправильном режиме тренировок и отдыха, частые выступления в соревнованиях. Наблюдается ухудшение спортивных результатов, нарушение сердечно-сосудистой и нервной системы снижение сопротивляемости организма к инфекциям.

12. Контрольными упражнениями для определения качества гибкости у детей являются все перечисленные, за исключением
- а) Сидя, наклон туловища к ногам, "шпагат", "мостик"
 - б) Подтягивание на перекладине
 - в) теппинг-тест, лазание по канату
13. Контрольным тестом для определения качества ловкости у детей является
- а) "челночный" бег
 - б) бег на 100 м
 - в) прыжки в высоту
14. Пищевой компонент питания спортсменов, дающий наибольшее количество энергии в калориях, содержит
- а) белки
 - б) жиры
 - в) углеводы
 - г) минеральные вещества
15. Калорийность рациона спортсменов, форсированно снижающих массу тела, снижается за счет следующих компонентов пищи
- а) белков
 - б) жиров
 - в) углеводов, жидкости
16. Прием питательных смесей до начала длительных напряженных физических нагрузок рекомендуется за период
- а) 4-5 ч
 - б) 3-4 ч
 - в) 30-60 мин
17. Основные медицинские критерии отбора юных спортсменов включают все перечисленное, кроме:
- а) состояния здоровья
 - б) физического развития и функциональное состояние
 - в) вредных привычек

Обработка результатов

1-а	2-б	3-в	4-а	5-б	6-а	7-а	8-а	9-б	10-а
11-в	12-а	13-а	14-б	15-в	16-в	17-в			

Уровни освоения программы

Высокий уровень: 15-17 правильных ответов

Средний уровень: 9-14 правильных ответов

Низкий уровень: 8 правильных ответов и менее

11. Использованная литература

1. Гил К. «Основы Тхэквондо» М., Фаир-пресс, 2002 г.
2. Должников И.И. «Физкультура пособие для учителя 1 класс» М., Айрис пресс, 2004 г.
3. Должников И.И. «Физкультура пособие для учителя 2 класс» М., Айрис пресс, 2004 г.
4. Ключников Е.Ю. «Тхэквондо. Теория и методика Том 1» Р., Феникс, 2007 г.

5. Кожухова Н.Н. «Методика физического воспитания и развития ребёнка» М., Академия, 2008 г.
6. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры» М., Физкультура и спорт, 2001 г.
7. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера: Наука побеждать» М., Астрель, 2002г.
8. Смирнова Л.А. «Общеразвивающие упражнения для младших школьников» М., Владос, 2003 г.
9. Степанова О.А. «Игра и оздоровительная работа в начальной школе» М., ТЦ Сфера, 2004 г.
10. Чой Сунг Мо «Тхэквондо. Основы олимпийского спарринга» Р., Феникс, 2002г.