

Управление образования города Хабаровска  
муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования г. Хабаровска  
«Детско-юношеский центр «Импульс»

Принята на педагогическом  
совете от «31» августа 2023г.  
Протокол №01

Утверждаю  
Директор МАУ ДО ЦСД «Импульс»  
Базарнов С.В.  
Приказ №01 «01» сентября 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ТАЭКВОН-ДО»**

Направленность: физкультурно-спортивная.  
Уровень освоения: базовый

Возраст обучающихся: 7-15 лет

Срок реализации: 4 года

Составитель: Язков С.В.,  
педагог дополнительного образования,  
высшая квалификационная категория.

г. Хабаровск,  
2023г.

## Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи.....	6
1.3 Содержание программы.....	7
1.4 Планируемые результаты.....	28
Раздел 2 Комплекс организационно- педагогических условий	
2.1. Календарный учебный график.....	29
2.2. Условия реализации программы.....	29
2.3 Формы аттестации.....	30
2.4. Методическое обеспечение образовательного процесса.....	41
2.5 Методические рекомендации по внедрению в учебно-воспитательный процесс здоровьесберегающих технологий.....	44
Список литературы.....	46

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

## 1.1. Пояснительная записка

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.  
Уровень освоения программы – базовый.

### Разработана программа с учётом:

- ФЗ РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р. «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Правительства РФ «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (СанПиН 2.4.3648-20);
- Министерство образования и науки Хабаровского края «Об утверждении положения о дополнительной общеобразовательной программе в Хабаровском крае» 26.09.2019 П.№383
- Устав МАУ ДО ДЮЦ «Импульс» <https://eduimpulse27.ru/dokumenty/>

**Актуальность программы** продиктована требованиями времени.

Современный технический прогресс освободил людей от тяжелого физического труда. Человек имеет массу времени для развития своих умственных способностей, к сожалению, за счет физического развития организма. Особенно это касается городских жителей.

Жизнь ребенка в городских условиях значительно отличается от жизни его ровесников сельской местности. Чаще всего свободное время детей занято не спортивными играми, а телевидением и компьютером. А малая физическая активность может способствовать снижению иммунитета и развитию хронических заболеваний. Среди детей, много проводящих времени за партой и компьютером, часто встречаются такие заболевания как избыток веса и сколиоз. Занятия таэквон-до способны ликвидировать эти проблемы.

Таэквон-до способствует развитию у детей выносливости, чёткой координации движений, гибкости, пластичности.

Таэквон-до это древнее корейское боевое искусство, которое помимо общеукрепляющих физических упражнений включает ещё и специальные упражнения, тактические и технические приёмы, которые развивают силу удара ноги, руки. Систематические занятия таэквон – до способствуют развитию умений учащихся младшего, среднего и старшего школьного возраста постоять за себя в исключительных жизненных обстоятельствах.

**Программа является** модифицированной. Составлена программа на основе типовой программы Б.А. Подливаева «Спортивная борьба (классическая, вольная, самбо, дзюдо)» (М.: «Просвещение», 1986). Но практический опыт педагога, позитивные результаты подготовки многих выпускников объединения «Барс» (продолжили обучение в Федерации ИТФ), позволили внести корректировки в ныне действующую программу, используя основу программы Таэквон-до ИТФ спортивной подготовки для ДЮСШ, Москва «Физкультура и спорт» 2009. Модификация произведена в ряде разделов программы путём добавления элементов программы «Кроссфит – дети». Больше количество часов отведено на раздел технико-тактической подготовки. Убраны из программы разделы «Инструкторско – судейская практика», «Восстановительные мероприятия».

Снижены нормативы по ОФП и СФП.

**Отличительные особенности программы** в том, что в её содержание введены элементы программы «Кроссвиг-дети» для развития быстроты, ловкости, выносливости детского организма. Элементы программы даются дозированно в соответствии с особенностями физиологического развития возрастной категории обучающихся.

Кроме того, в содержание программы включены встречи с известными таэквондистами г. Хабаровска, благодаря которым, учащиеся расширяют свой кругозор, знакомятся с известными людьми, узнают новые факты о таэквон-до, пытаются вникнуть в суть морально – нравственного поведения настоящего таэквондиста.

**Адресат программы.** Программа адресована обучающимся в возрасте от 7 до 15 лет. Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний в возрасте 7-15 лет.

Младший школьный возраст.

В возрасте 7 лет отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка 6 лет как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

К 7 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-8 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

Особенности физического развития детей младшего школьного возраста обусловлены также значительным увеличением тотальных размеров и изменением пропорций тела, за год длина тела увеличивается в среднем на 4-6 см, масса - на 2-2,5 кг, окружность грудной клетки - на 2-3 см. При этом к 7 годам длина ног увеличивается более чем втрое, рук - в 2,5 раза, а туловища - в 2 раза, по сравнению с величиной этих показателей у новорожденного.

По мнению физиологов, в период 7-14 лет закладываются основы культуры движений, осваиваются ранее неизвестные упражнения, приобретаются новые двигательные навыки. В этот период развития почти все показатели физических качеств ребенка демонстрируют высокие темпы прироста. Исключение составляет лишь показатель гибкости, прирост которого в этот период начинает замедляться. Особенно интенсивно развивается нервная система.

Подростковый возраст.

Один из самых сложных периодов развития ребенка (критический период) – переход от детства к взрослому состоянию как в биологическом, так и в социально – психологическом плане. Подростковый возраст у девочек начинается в 12 лет и заканчивается в 15, а у мальчиков в 13 и 16 соответственно. Интенсивный рост скелета в 11–14 лет опережает рост мышц, в результате увеличивается количество подростков с дефицитом массы тела. Они становятся худыми, неуклюжими с длинными руками и ногами.

В возрасте 12-16 лет развиваются все мышцы, обеспечивающие вертикальное положение тела – статические мышцы (подвздошно-поясничная, мышцы стенок живота и др.). Рост мышц в длину происходит в зоне перехода ее волокон в сухожилие и мышцы становятся длинными и тонкими. Эти изменения приводят к снижению силы и выносливости мышц, их аэробных возможностей. Возрастные особенности деятельности сердца и сердечно – сосудистой системы не могут обеспечивать полноценную работу организма, и поэтому подростки в период пубертатного ростового скачка не могут долго выполнять трудную физическую или умственную работу – они быстро устают.

Значительные изменения в физическом развитии подростков вызывают у них определенные затруднения: угловатость, скованность в движениях, интерес к своей внешности; стесняются своих недостатков, стремятся изменить эти недостатки (стягивают грудь, выпячивают контуры фигуры, отказываются от еды с целью похудения, выдавливают угри и др.).

Увеличение размеров туловища, приводит к росту сердца и легких и соответственно к увеличению жизненной емкости легких и ударного объема сердца. Сосуды также растут, но темп их роста отстает от темпа роста сердца. Поэтому у подростков повышается кровяное давление: нагнетательная сила сердца возрастает, но она встречает сопротивление со стороны еще относительно узких кровеносных сосудов. Наблюдается так называемая юношеская гипертония, она носит временный, переходящий характер, однако требует особой осторожности при дозировке нагрузки. Особенно заметно это бывает выражено у девочек, так как увеличение массы сердца начинается раньше и быстрее заканчивается. Таким образом, важно тренировать сердце и сосуды подростка. К концу подросткового возраста формируется индивидуальный тип телосложения и половые различия в физическом развитии приближаются к взрослому возрасту. Этим изменениям способствуют развитие мышц и увеличение мышечной массы. Под влиянием половых гормонов (тестостерон) увеличиваются в поперечнике белые мышечные волокна, обладающие мощным сократительным аппаратом и преимущественно анаэробным механизмом энергообеспечения. Они составляют 50% общего объема мышц. Количество же красных волокон практически не меняется. Индивидуальные особенности соотношения белых и красных мышечных волокон, формирующиеся в этот период, определяют энергетические и сократительные свойства скелетной мускулатуры, которые сохраняются на протяжении всей жизни человека, что может служить для прогностической оценки успешности деятельности в определенных видах спорта.

Достигается высокий уровень сочетания двигательных и вегетативных реакций. У 13-летних подростков существенно улучшается переработка информации и повышается эффективность тактического мышления. Становится более информативным ощущение усталости, что является ценным для педагога, так как помогает рациональному управлению функциональными резервами организма. В 13-14 лет завершается в основном формирование всех сенсорных систем.

Развитие *мышечной силы* может замедляться в предпубертатный период (11-13 лет у мальчиков) в связи с началом перестроечных процессов в организме. После 14 лет регистрируется существенный прирост мышечной силы, особенно выраженный у мальчиков и связанный с усиленной секрецией мужских половых гормонов (андрогенов). В скелетных мышцах наблюдается миофибриллярная гипертрофия, отражающая усиленный синтез сократительных белков (актина и миозина).

Сенситивный период развития силы приходится на период от 14 до 16-17 лет. У подростков расширяется зона субмаксимальной и максимальной мощности, что позволяет развивать скорость, силу и скоростную выносливость.

### **Объем и срок освоения программы**

Программа «Тайквон-до» реализуется с сентября 2023 по июнь 2024 г. в форме очного обучения. Очная форма обучения рассчитана на 360 часов в двух группах соответственно.

### Режим занятий:

По данной программе обучаются 2-е группы. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Продолжительность учебного занятия составляет 40 минут (1 академический час). Перемена между занятиями составляет 10 минут с обязательным проветриванием помещения.

Период	Расписание	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество недель	Количество часов в год
2 год обучения	(2x1,5; 1x1)	3	4	40	160ч.
4 год обучения	(2x2; 1x1)	3	5	40	200 ч.
<b>Итого</b>					<b>360</b>

### Формы организации образовательного процесса

- индивидуальная;
- групповая;
- работа в парах (спарринг)

### Виды и формы занятий:

- лекция с элементами беседы;
- соревнование;
- практическая отработка упражнений (практическая работа);
- самоанализ;
- встреча с известными мастерами таэквон-до
- товарищеские встречи с учащимися объединений других центров и клубов таэквон-до.

Практические (специальные) формы работы являются основными в процессе обучения и тренировки таэквондистов.

К ним относятся:

- тренировки без соперника;
- тренировки с соперником
- тренировки с условным соперником;
- тренировки с партнером;

### 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы** - освоение базовой техники таэквон-до для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся.

**Задачи:**

**Предметные:**

- освоить и усовершенствовать основы теоретических знаний таэквон-до;
- практически овладеть техникой ударов руками, ногами по непрерывно-постепенному переходу от начальных умений и навыков к совершенствованию выполнения специальных тактических и технических приёмов;

- освоить и усовершенствовать все виды движений по специальной и технико-тактической подготовке;
- освоить технику поединков во время спарринга (защиты, нападения, нанесения ударов руками и ногами в прыжке);

#### Метапредметные :

- способствовать развитию выносливости организма (гибкости, ловкости, скоростно - силовых способностей);
- способствовать развитию внутренней потребности заниматься спортом

#### Личностные:

- способствовать формированию воли к победе;
- сформировать уважительное отношение к противнику;
- способствовать формированию умения достойно переносить неудачи и поражения.

### 1.3.Содержание программы

#### Учебный план 2 год обучения

Раздел, тема	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
	теория	практика	всего		
<b>МОДУЛЬ 2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАЧАЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	<b>41,5</b>	<b>118,5</b>	<b>160</b>		
<b>РАЗДЕЛ 1. ВВОДНОЕ,</b> Цель: введение в учебную дисциплину, знакомство с правилами и требованиями объединения	<b>1,5</b>	<b>4,5</b>	<b>6</b>		
Тема 1.Вводное занятие.	1	-	1	Лекция с элементами беседы	Наблюдение
Тема 1 .1. Промежуточная аттестация	0,5	4,5	5	Практическая сдача нормативов	Наблюдение, заполнение протоколов, анализ степени усвоения

<b>РАЗДЕЛ 2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАЧАЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ</b> Цель: освоение упражнений по физической подготовке в таэквон-до	3,5	14,5	18		
Тема 2. Общая физическая подготовка. Контрольные нормативы	0,5	0,5	1	Беседа, практичес кая сдача контроль ных норматив ов	Наблюдение, фиксация контрольных нормативов
Тема 2.1. Комплексы упражнений на координацию движения. Метод круговой тренировки.	1	2	3	Лекция с элемент ами беседы, просмотр в/ф, демонстр ация комплекс а упражнений на координа цию движения и метод круговой трениров ки.	Беседа, наблюдение
Тема 2. 2 Комплексы упражнений на быстроту движения.	-	4	4	Практиче ская отработка комплекс а упражнений на быстроту движения	Наблюдение, фиксация недочётов



Тема 2.3 Комплексы упражнений на координацию и быстроту движения.	1	2	3	Практическая отработка комплекса упражнений на координацию и быстроту движения.	Наблюдение, фиксация недочётов
Тема 2.4 Комплексы упражнений на укрепление скоростно-силовых качеств.	1	2	3	Практическая отработка комплекса упражнений на укрепление скоростно-силовых качеств.	Наблюдение, фиксация недочётов
Тема 2.5 Комплексы упражнений на укрепление скоростно-силовых качеств.	-	4	4	Практическая отработка комплекса упражнений на укрепление скоростно-силовых качеств.	Наблюдение, фиксация недочётов
<b>РАЗДЕЛ 3 СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ</b> Цель: развитие специальных физических качеств для освоения базовых элементов в таэквон-до	<b>2,5</b>	<b>31,5</b>	<b>34</b>		

Тема 3 Специальная физическая подготовка», её роль в формировании организма спортсмена.	0,5	0,5	1	Лекция с элементами беседы, просмотр в/ф демонстрация комплекса упражнений специальной физической подготовки	Беседа по вопросам
Тема 3.1 Передвижение шагами в боевой стойке.	-	23	23	Демонстрация упражнений на передвижение шагами в боевой стойке и их практическая отработка	Наблюдение, фиксация недочётов
Тема 3. 2 Атака. Виды атаки	2	4	6	Лекция с элементами беседы, практическая отработка специальных физических упражнений	Беседа, наблюдение, фиксация недочётов
Тема 3.3 Атака с имитацией ударов руками в прыжке.	-	2	2	Демонстрация приёмов атаки с имитацией ударов руками в прыжке	Наблюдение, фиксация недочётов

Тема 3.4 Атака с серией ударов - доллео чаги помешку.	-	2	2	Демонстрация приёмов атаки с серией ударов доллео чаги помешку.	Наблюдение, фиксация недочётов
---	---	---	---	---	--------------------------------

<b>РАЗДЕЛ 4. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАЧАЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ</b> Цель: освоение базовых элементов в технико – тактической подготовке	<b>10</b>	<b>35</b>	<b>45</b>		
Тема 4 Базовые элементы таэквон-до	2	3	5	Лекция с элементами беседы,, демонстрация в/ф; демонстрация базовых элементов назанде маки, чхухе маки	Беседа по вопросам,
Тема 4.1 Спарринг	2	5	7	Лекция с элементами беседы,, демонстрация в/ф; практическое освоение блоков базовых элементов: анпальмок маки	Наблюдение, фиксация результатов освоения

Тема 4. 2 Техника массоги в спарринге	-	5	5	Практическое занятие по освоению техники массоги в спарринге	Наблюдение, фиксация результатов освоения
Тема 4. 3 Спарринг на тришага (самбо массоги).	2	5	7	Лекция с элементами беседы, демонстрация в/ф; практическое освоение	Наблюдение, фиксация результатов освоения
Тема 4.4 Тули.	2	5	7	Лекция с элементами беседы, демонстрация в/ф;	Наблюдение, фиксация результатов освоения

Тема 4.5 Соревновательный спарринг.	-	7	7	Просотр в/ф, демонстра ция техническ их приёмов в спарринге	Наблюдение, фиксация результатов освоения
Тема 4.6 Техника ударов руками и ногами	2	5	7	Практиче ская отработка техники имитации ударов ногами и руками в спарринге	Наблюдение, фиксация результатов освоения

<b>РАЗДЕЛ 5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b> Цель: освоение основ теоретической подготовки таэквон-до	<b>17</b>	<b>-</b>	<b>17</b>		
Тема 5 Совершенствование терминологии на корейском языке	6	-	6	Лекция с элементами беседы. Демонстрация приёмов	Беседа по вопросам
Тема 5.1 Таэквон-до в России и за рубежом.	3	-	3	Лекция с элементами беседы. Демонстрация приёмов	Беседа по вопросам
Тема 5.2 Правила проведения соревнований	3	-	3	Лекция с элементами беседы. Демонстрация запрещённых приёмов	Беседа по вопросам
Тема 5.3 Режим таэквондиста	3	-	3	Лекция с элементами беседы. Демонстрация запрещённых приёмов	Беседа по вопросам

Тема 5.4 Влияние занятий спортом на физическое развития организма	2	-	2	Лекция с элементами беседы, демонстрация учебного в/ф; Элементы оказания практической помощи в ч/с	Фронтальный опрос
--	---	---	---	--	-------------------

<b>РАЗДЕЛ 6. СОРЕВНОВАНИЯ, АТТЕСТАЦИЯ НА ПОЯСА</b> Цель: повышение уровня освоения боевого искусства(гып, дан)	<b>5</b>	<b>15</b>	<b>20</b>		
Тема 6 Аттестация на пояса.	5	15	20	Отработка техники и тактических приёмов	Наблюдение ,анализ, съёмка видео
<b>РАЗДЕЛ 7. ВСТЕЧИ С МАСТЕРАМИ ТАЭКВОН-ДО</b> Цель: повышение мотивации обучающихся к данному виду боевого искусства	<b>-</b>	<b>14</b>	<b>14</b>		
Тема 7 Встречи с мастерами по таэквон – до г. Хабаровска.	-	5	5	Спарринг	Наблюдение ,анализ, съёмка видео
Тема 7.1 Дружеская встреча с таэквондистами клуба «Галактика». ДЮОЦ «Гармония»	-	9	9	Показательные выступления	Наблюдение ,анализ, съёмка видео
<b>РАЗДЕЛ 8. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b> Цель: подведение итогов работы объединения за год, презентация достижений обучающихся за год	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		
Тема 8 Итоговое занятие.	1	-	1	Беседа	Наблюдение

Тема 8.1 Итоговая аттестация	1	4	5	Беседа по вопросам	Наблюдение, заполнение протоколов, анализ степени усвоения
<b>Итого учебных занятий</b>	<b>41,5</b>	<b>118,5</b>	<b>160</b>		

**Содержание учебного плана  
2 года обучения**

**МОДУЛЬ 2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАЧАЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ**

**РАЗДЕЛ 1. ВВОДНОЕ**, Цель: введение в учебную дисциплину, знакомство с правилами и требованиями объединения

Тема 1. Вводное занятие.

Тема 1 .1. Промежуточная аттестация

**РАЗДЕЛ 2.**

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАЧАЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Тема 2 Общая физическая подготовка Контрольные нормативы

**ТЕОРИЯ:** понятие о комплексах упражнений по физической подготовке: на быстроту движения, на координацию движений, на укрепление скоростно-силовых качеств.

**ПРАКТИКА:** Отработка упражнений на быстроту движения

Тема 2.1 Комплексы упражнений по общей физической подготовке

**ПРАКТИКА:** Отработка упражнений на быстроту и координацию движений

Тема 2.2. Комплексы упражнений по общей физической подготовке

**ПРАКТИКА:** отработка упражнений на укрепление скоростно-силовых качеств.

Тема 2.3. Комплексы упражнений по общей физической подготовке

**ПРАКТИКА:** отработка упражнений на быстроту, координацию и укрепление скоростно-силовых качеств.

Тема 2.4. Комплексы упражнений по общей физической подготовке

**ПРАКТИКА:** отработка упражнений на быстроту, координацию и укрепление скоростно-силовых качеств.

Тема 2.5. Комплексы упражнений по общей физической подготовке

**ПРАКТИКА:** отработка упражнений на быстроту, координацию и укрепление скоростно-силовых качеств.

**Раздел 3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**Комплексы упражнений по специальной подготовке**

Тема 3. Упражнения по специальной физической подготовке

**ТЕОРИЯ:** понятие об упражнениях по специальной физической подготовке. Понятие о боевой стойке, передвижении шагами вперёд/назад

**ПРАКТИКА:** освоение боевой стойки, передвижение шагами вперед /назад.

Тема 3.1. Упражнения по специальной физической подготовке

**ТЕОРИЯ:** понятие об упражнениях по специальной физической подготовке. Понятие о боевой стойке, передвижении шагами вперёд/назад

**ПРАКТИКА:** освоение боевой стойки, передвижение шагами вперед /назад.

Тема 3.2 Упражнения по специальной физической подготовке

**ТЕОРИЯ:** Знакомство с понятиями «Атака», «Атака с имитацией удара ногой и рукой в



прыжке» (доллео чаги).

ПРАКТИКА: отработка навыка атаки с имитацией удара ногами и руками в прыжке

Тема 3.3. Атака серий ударов (доллео чаги) по мешку.

ТЕОРИЯ: знакомство с понятиями «Атаки», «атаки с имитацией удара ногой и рукой в прыжке», доллео чаги.

ПРАКТИКА: отработка навыка атаки серий ударов доллео чаги по мешку

Тема 3.4. Нормативы по общей физической подготовке

ТЕОРИЯ: понятие о видах нормативов по общей физической подготовке: высота выпрыгивания, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места, кистевая динамометрия, челночный бег, отжимание, упражнения на пресс.

ПРАКТИКА: Высота выпрыгивания, прыжок в длину с места, тройной прыжок с места

#### **Раздел 4. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ НАЧАЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

Тема 4 Освоение блоков базовых элементов таэквон-до

ТЕОРИЯ: понятие о блоках базовых элементов таэквон-до (Назанде маки, чхухе, пхальмок арою п маки, анпальмок маки, пхальмок баро юп маки) Основы биомеханики при выполнении базовых элементов

Практика: демонстрация упражнений. Практическое выполнение упражнений

Тема 4.1. Техника масоги

ТЕОРИЯ: масоги-поединки. Виды подготовительных поединков-масоги (не входящих в соревновательную часть: классический, свободный. Варианты классического масоги-трёхшаговый спарринг (самбо-масоги), двухшаговый масоги (и-бо масоги), одношаговый (ил гоп пил са). Спарринг с заранее оговоренным сценарием (ясок масоги). Содержание спаррингов.

ПРАКТИКА: демонстрация пдо разных вариантов спаринга

Тема 4.2. Спарринг на три шага (самбо масоги).

ПРАКТИКА: индивидуальная отработка ударов и шагов атакующего противника и выполнение блоков движений защищающегося противника. Три повторные атаки: ганнун со ап чумок каунде чируги, ганнун со ап чумок нопунде чируги, нюнча со ап чумок каунде банде чируги.

Тема 4.3 Спарринг на три шага (самбо масоги).

ПРАКТИКА: индивидуальная отработка ударов и шагов атакующего противника и выполнение блоков движений защищающегося противника. Три повторные атаки: ганнун со ап чумок каунде чируги, ганнун со ап чумок нопунде чируги, нюнча со ап чумок каунде банде чируги.

Тема 4.4. Спарринг на три шага (самбо масоги).

ПРАКТИКА: индивидуальная отработка ударов и шагов атакующего противника и выполнение блоков движений защищающегося противника. Ответная атака ганнун со ап чумок банде каунде чируги, ганнун со ап чумок банде нопунде чируги, ганнун со ап чумок каунде банде чируги.

Тема 4.5. Туль в таэквон-до

ТЕОРИЯ: понятие «Туль». Атакующие и защитные движения, их значение. Правила выполнения тулей. Стойка, позиция туловища, напряжение и расслабление мышц.

Р.3. Тема 7. Техника выполнения тулей Дан-Гун (для желтых поясов и выше)

ПРАКТИКА: отработка туля и новых движений:

1. Ганнун со нопунде чируги
2. Нюнча со сонкаль деби макки
3. Нюнча со санг пальмок макки

Р.3. Тема 8. Техника выполнения туля До Сан (для желтых поясов с зеленой полоской)

ПРАКТИКА: отработка движений:

1. Аннун соги

2. Ганнун со бакат пальмок нопунде йоп макки
3. Ганнун со сан сонкут тульки
4. Ганнун со дунг чумок нопунде йоп береги

Р.3.Тема 9.Техника выполнения тулей

Вон Хё (для зеленых поясов и выше)

ПРАКТИКА: отработка движений:

1. Моа соги
2. Моа чунби соги А (эй)
3. Годжун соги
4. Губурё соги
5. Губурё чунби соги А (эй)
6. Нюнча со сонкаль нопунде ануро береги
7. Годжун со каунде чируги
8. Ганнун со банде чируги
9. Пальмок долльмио макки
10. Нюнча со пальмок каунде деби макки
11. Каунде йоп ча чируги
12. Наджунде ап ча бусиги

Р.3.Тема 10.Техника выполнения тулей

Вон Хё (для зеленых поясов и выше)

ПРАКТИКА: отработка движений

Нюнча со пальмок каунде деби макки

Каунде йоп ча чируги

Наджунде ап ча бусиги

Тема 4.6.Техника выполнения туля Вон Хё (для зеленых поясов и выше)

ПРАКТИКА: отработка движений:

Моа соги, Моа чунби соги А (эй) Нюнча со пальмок каунде, деби макки, Каунде йоп ча чируг, Наджунде ап ча бусиги

## **РАЗДЕЛ 5 ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Тема 5 Совершенствование терминологии на корейском языке

Тема 5.1 Таэквон-до в России и зарубежом

Тема 5.2 Правила проведения соревнований

Тема 5.3 Режим таэквондиста

Тема 5.4 Влияние занятий спортом на физическое развитие организма

## **РАЗДЕЛ 6. СОРЕВНОВАНИЯ**

Тема 6. Соревнования

ТЕОРИЯ: Правила соревнований. Общие положения.

ПРАКТИКА: просмотр соревнований, в т. ч. фестивалей по таэквон-до прошлых лет

Участие обучающихся на городских соревнованиях (фестивале Таэквон-до)

## **РАЗДЕЛ 7. ВСТРЕЧА С МАСТЕРАМИ ТАЭКВОН-ДО**

Тема 7. Встреча с мастерами по таэквон – до

ТЕОРИЯ: встреча с профессиональными спортсменами, мастерами спорта по таэквон- до г. Хабаровска.

ПРАКТИКА: пробный спарринг с мастерами спорта по таэквон- до

Тема 7.1 . Встречи с мастерами по таэквон – до

ПРАКТИКА: пробный спарринг с мастерами спорта по таэквон- до г.

## **Раздел 8. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ.**

Тема 8. Итоговое занятие.

ТЕОРИЯ: Подведение итогов работы объединения. Награждение лучших обучающихся.

Рекомендации на летний оздоровительный период.

Тема 8.1 Итоговая аттестация

ТЕОРИЯ: беседа по вопросам

ПРАКТИКА: сдача практических нормативов  
и уровня подготовки учащихся

**Учебный план  
4 год обучения**

Название раздела	Количество часов			Формы организации занятий	Форма контроля
	Теория	Практика	Всего		
<b>МОДУЛЬ 4.СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	<b>36</b>	<b>164</b>	<b>200</b>		
<b>РАЗДЕЛ 1. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БАЗОВОЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ</b> Цель: совершенствование упражнений по общей физической подготовке	<b>3</b>	<b>17</b>	<b>20</b>		
Тема 1. Прыжки, бег, отжимание	2	8	10	Лекция, практическая работа	педагогическое наблюдение заполнение протокола
Тема 1.1 Комплексы упражнений на координацию движения.	1	5	6	Лекция, Практическая работа	опрос педагогическое наблюдение
Тема 1.2 Комплексы упражнений на быстроту движения.	-	2	2	Практическая работа	педагогическое наблюдение
Тема 1.3 Комплексы упражнений на укрепление скоростно-силовых качеств.	-	2	2	Практическая работа	педагогическое наблюдение ,в идеозапись для размещения на сайт

<b>РАЗДЕЛ 2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БАЗОВОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ</b> Цель: развитие специальных физических качеств для освоения необходимых навыков и умений таэквондистов	<b>12</b>	<b>42</b>	<b>54</b>		
Тема 2 Передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке.	6	14	20	Практическая работа	Фронтальный опрос
Тема 2.1 Передвижение шагами вперед и назад 15 м в боевой стойке.	1	5	6	Практическая отработка техники стойки. Просмотр видео, демонстрация педагогом основных элементов	Педагогическ ое наблюдение, видеозапись
Тема 2.2 Атака с имитацией ударов руками и ногами	2	8	10	Практическая отработка техники стойки. Просмотр видео, демонстрация педагогом основных элементов	Педагогическ ое наблюдение, видеозапись
Тема 2.3 Атака с имитацией удара руками в прыжке. Атака с имитацией удара ногой в прыжке	1	5	6	Практическая отработка техники стойки. Просмотр видео, демонстрация педагогом основных элементов	Педагогическ ое наблюдение, видеозапись
Тема 2.4 Атака серий ударов доллео чаги по мешку.	1	5	6	Практическая отработка техники стойки.	Педагогическ ое наблюдение, видеозапись

				Просмотр видео, демонстрация педагогом основных элементов	
Тема 2.5 Атака с имитацией удара ногами	1	5	6	Практическая отработка техники стойки. Просмотр видео, демонстрация педагогом основных элементов	Педагогическое наблюдение, видеозапись
<b>РАЗДЕЛ 3. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БАЗОВОЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ</b> Цель: освоение обучающимися техники и тактики атакующих действий таэквон-до	<b>9</b>	<b>81</b>	<b>90</b>		
Тема 3. Базовые элементы таэквон-до назанде маки, чхухе маки.	2	2	4	Лекция с элементами беседы, практическая работы	опрос педагогическое наблюдение
Тема 3.1 Базовые элементы таэквон-до назанде маки, чхухе маки.	-	3	3	Практическая работа, самоанализ работы учащимися	педагогическое наблюдение
Тема 3.2 Базовые элементы таэквон-до пхальмок 30арою п маки	-	5	5	Практическая работа, самоанализ работы учащимися	педагогическое наблюдение
Тема 3.3 Базовые элементы таэквон-до удары в прыжках	-	5	5	Практическая работа, самоанализ работы учащимися	педагогическое наблюдение, в видеозапись
Тема 3.4 Базовые элементы таэквон-до удары в прыжках; аб чаги, доли чаги, юп чаги, нерио чаги, тора юб чаги.	2	8	10	Практическая работа, самоанализ работы учащимися	педагогическое наблюдение

Тема 3.5 Базовые элементы таэквон-до удары для развития силы удара по боксерскому щиту, для развития скорости удара по воздуху.	-	5	5	Практическая работа, самоанализ работы учащимися	педагогическое наблюдение
Тема 3.6 Техника масоги. Спарринг с заранее оговоренным сценарием (ясок масоги).	2	12	14	Лекция с элементами беседы, практическая работа	педагогическое наблюдение, в идеозапись
Тема 3.7 Техника масоги.. Спарринг на два шага (ибо масоги).	2	2	4	Практическая работа, лекция с элементами беседы	педагогическое наблюдение опрос
Тема 3.8 Техника масоги.. Спарринг на один шаг (ильбо масоги).	-	5	5	Практическая работа, просмотр видео	педагогическое наблюдение
Тема 3.9 Отработка Хва Ранг туль (2-й гып — красный пояс)	-	5	5	Практическая работа	педагогическое наблюдение
Тема 3.10 Отработка Чун_Му туль (1-ый гып - красный пояс с черной полоской)	-	5	5	Практическая работа, самоанализ работы учащимися	педагогическое наблюдение
Тема 3.11 Отработка Чун_Му туль (1-ый гып - красный пояс с черной полоской)	-	7	7	Практическая работа, самоанализ работы учащимися	педагогическое наблюдение
Тема 3.12 Отработка Чун_Му туль (1-ый гып - красный пояс с черной полоской) Т	1	4	5	Практическая работа, самоанализ работы учащимися	педагогическое наблюдение
Тема 3.13 Соревновательный спарринг П:Основные способы атаки соперника и нападения	-	13	13	Практическая работа, самоанализ выполнения упражнений учащимися	педагогическое наблюдение
<b>РАЗДЕЛ 4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>		

Цель: освоение базовых основ теоретической подготовки таэквон-до					
Тема 4 Способы оказания первой медицинской помощи.	4	-	4	Лекция с элементами беседы, просмотр видео	Беседа по вопросам
<b>РАЗДЕЛ 5. АТТЕСТАЦИЯ НА ПОЯСА</b> Цель: повышение уровня освоения боевого искусства (гып, дан)	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>		
Тема 5. Аттестация обучающихся на пояса.	2	8	10	Сдача нормативов (практика), спарринг. Т: Ответы на теоретические вопросы	педагогическое наблюдение опрос, заполнение протоколов
<b>РАЗДЕЛ 6. ВСТРЕЧИ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ, МАСТЕРАМИ СПОРТА ПО ТАЭКВОН-ДО Г. ХАБАРОВСКА</b> Цель: демонстрация достижений обучающихся в данном виде спорта	-	<b>6</b>	<b>6</b>		
Тема 6. Встреча с профессиональными спортсменами, мастерами спорта по таэквон-до г. Хабаровска.	-	6	6	Просмотр показательных выступлений профессиональных спортсменов. Спарринг с мастерами.	педагогическое наблюдение
<b>РАЗДЕЛ 7. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b> Цель: выявление уровня подготовки обучающихся	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		
Тема 7. Промежуточная аттестация	2	4	6	Устные ответы на вопросы, сдача контрольных нормативов (практика)	педагогическое наблюдение опрос, заполнение протоколов



<b>РАЗДЕЛ 8. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ</b> Цель: выявление уровня подготовки обучающихся	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>6</b>		
Тема 8. Итоговая аттестация	2	4	6	Устные ответы на вопросы, сдача контрольных нормативов (практика)	педагогическое наблюдение опрос, заполнение протоколов
<b>РАЗДЕЛ 9. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ</b> Цель: введение в учебную дисциплину, знакомство с правилами и требованиями объединения и анализ достижений обучающихся за год	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>		
Тема 9. <i>Вводное занятие.</i>	2	-	2	Лекция с элементами беседы, просмотр в/ф	Фронтальный опрос
<b>РАЗДЕЛ 10. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ</b> Цель: введение в учебную дисциплину, знакомство с правилами и требованиями объединения и анализ достижений обучающихся за год	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
Тема 10. Итоговое занятие	-	2	2	Презентация работы объединения. Награждение лучших учащихся	Анализ, наблюдение
	<b>36</b>	<b>164</b>	<b>200</b>		

## Содержание учебного плана

### 4 года обучения

#### МОДУЛЬ 4. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ РАЗДЕЛ 1.

##### СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БАЗОВОЙ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Цель: совершенствование упражнений по общей физической подготовке

Тема 1. Прыжки, бег, отжимание

Тема 1.1

Комплексы упражнений на координацию движения.

Тема 1.2

Комплексы упражнений на быстроту движения.

Тема 1.3

Комплексы упражнений на укрепление скоростно-силовых качеств.

##### РАЗДЕЛ 2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БАЗОВОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Цель: развитие специальных физических качеств для освоения необходимых навыков и умений тазквондистов

Тема 2.

Передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке.

Тема 2.1

Передвижение шагами вперед и назад 15 м в боевой стойке.

Тема 2.2

Атака с имитацией ударов руками и ногами

Тема 2.3

Атака с имитацией удара руками в прыжке.

Атака с имитацией удара ногой в прыжке

Тема 2.4

Атака серий ударов доллео чаги по мешку.

Тема 2.5

Атака с имитацией удара ногами

##### РАЗДЕЛ 3.

##### СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ БАЗОВОЙ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Цель: освоение обучающимися техники и тактики атакующих действий тазквон-до

Тема 3.

Базовые элементы тазквон-до назанде маки, чхухе маки.

Тема 3.1

Базовые элементы тазквон-до назанде маки, чхухе маки.

Тема 3.2

Базовые элементы тазквон-до пхальмок арою п маки

Тема 3.3 Базовые элементы тазквон-до удары в прыжках

Тема 3.4

Базовые элементы тазквон-до удары в прыжках; аб чаги, доли чаги, юп чаги, нерио чаги, тора юб чаги.

Тема 3.5

Базовые элементы тазквон-до удары для развития силы удара по боксерскому щиту, для развития скорости удара по воздуху.

Тема 3.6

Техника масоги. Спарринг с заранее оговоренным сценарием (ясок масоги).

Тема 3.7

Техника масоги.. Спарринг на два шага (ибо масоги).

Тема 3.8

Техника масоги.. Спарринг на один шаг (ильбо масоги).

Тема 3.9

Отработка Хва Ранг туль (2-й гып — красный пояс)

Тема 3.10

Отработка Чун\_Му туль (1-ый гып - красный пояс с черной полоской)

Тема 3.11

Отработка Чун\_Му туль (1-ый гып - красный пояс с черной полоской)

Тема 3.12

Отработка Чун\_Му туль (1-ый гып - красный пояс с черной полоской)

Тема 3.13

Соревновательный спарринг

П: Основные способы атаки соперника и нападения

#### РАЗДЕЛ 4. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Цель: освоение базовых основ теоретической подготовки таэквон-до

Тема 4.Способы оказания первой медицинской помощи.

#### РАЗДЕЛ 5. АТТЕСТАЦИЯ НА ПОЯСА

Цель: повышение уровня освоения боевого искусства (гып, дан)

Тема 5.

Аттестация учащихся на пояса.

#### РАЗДЕЛ 6. ВСТРЕЧИ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ СПОРТСМЕНАМИ, МАСТЕРАМИ СПОРТА ПО ТАЭКВОН-ДО Г. ХАБАРОВСКА

Цель: демонстрация достижений обучающихся в данном виде спорта

Тема 6.

Встреча с профессиональными спортсменами, мастерами спорта по таэквон- до г. Хабаровска.

#### РАЗДЕЛ 7. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Цель: выявление уровня подготовки обучающихся

Тема 7.

Промежуточная аттестация

#### РАЗДЕЛ 8. ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Цель: выявление уровня подготовки обучающихся

Тема 8.

Итоговая аттестация

#### РАЗДЕЛ 9. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Цель: введение в учебную дисциплину, знакомство с правилами и требованиями объединения и анализ достижений обучающихся за год

Тема 9.

Вводное занятие.

#### РАЗДЕЛ 10. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ

Цель: введение в учебную дисциплину, знакомство с правилами и требованиями объединения и анализ достижений обучающихся за год

Тема 10

Итоговое занятие

## 1.4 Планируемые результаты

### 2 год обучения

#### Предметные:

- будет усовершенствована быстрота движений по технико-тактической подготовке;
- освоят боевую стойку;
- смогут передвигаться в боевой стойке вперёд и назад на 15 метров;
- смогут наносить удары по мешку и воображаемому противнику;
- освоят технику выполнения тулей.

#### Метапредметные:

- будут более ловкими, быстрыми;
- смогут анализировать выполнение своих упражнений;

#### Личностные:

- будет сформирована дисциплина, чувство ответственности, уверенности в себе.

### 4 год обучения

#### Предметные:

- смогут в совершенстве выполнять технику тулей;
- смогут в совершенстве наносить удары в прыжке противнику;
- смогут атаковать противника ударами рук и ног;
- смогут демонстрировать свои умения в спарринге с реальным противником.

#### Метапредметные:

- будут ловкими, быстрыми сильными;
- смогут анализировать свои действия во время спарринга;
- будут соблюдать дисциплину на соревнованиях

#### Личностные:

- будут с уважением относиться к противнику;
- смогут достойно переносить неудачи и поражения;
- будет сформирована внутренняя потребность в занятиях спортом

## **2. Комплекс организационно – педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график с указанием количества учебных недель, учебных дней, продолжительностью каникул и указанием учебных периодов составляется ежегодно на новый учебный год и прописывается в рабочей программе

### **2.2. Условия реализации программы**

Материально – техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- душ;
- специальная форма (до-бок);
- шлемы;
- перчатки;
- наколенники;
- скамейки;
- груша;
- гимнастические палки;
- наливные гантели;
- тренажёры;
- тренировочные доски;
- шведская стенка;
- коврики доянг.

*Информационно- методические условия реализации программы:*

- рабочая программа по таэквон-до 2 и 5 годов обучения;
- лекционные материалы;
- методические материалы и разработки занятий и воспитательных мероприятий;
- расписание занятий;
- электронные образовательные ресурсы;
- методические материалы «Современные педагогические и здоровьесберегающие технологии

## 2.3 Формы аттестации

### Промежуточная аттестация

(1 полугодие)

Ответить на следующие вопросы:

**1 вопрос.** Какие уровни человеческого тела вы используете для атаки и защиты?

- ответ: «Верхний (ольгуль), средний (момтон), нижний (арэ)».

**2 вопрос:** Чем создается сила удара?

- ответ «Сила создается весом и скоростью в сочетании с релаксацией (расслаблением), концентрацией и уверенностью».

**3 вопрос.** Что показывает цвет пояса?

- ответ: «Цвет пояса занимающегося – это показатель его квалификации».

**4 вопрос.** Почему необходимо контролировать дыхание?

- ответ «Чтобы развить духовную силу, выносливость, терпение и сохранить хорошее самочувствие»

**5 вопрос.** Посчитать по-корейски до десяти

- ответ «1 – хана, 2 – туль, 3 – сэт, 4 – нэт, 5 – дасот, 6 – йосот, 7 – ильхоп, 8 – йодоль, 9 – ахоп, 10 - йоль».

#### Критерии оценивания теоретических заданий:

5 баллов – полный ответ на 4-5 вопросов (высокий уровень усвоения);

4 балла – полный ответ на 3 вопроса (средний уровень усвоения);

3 балла – ответ на 2 и менее вопросов (уровень усвоения - ниже среднего).

#### Практические задания:

### 1. Сдать следующие контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке

№	Вид подготовки и контрольные упражнения	5год обучения
<b>Общая физическая подготовка</b>		
1	Высота выпрыгивания (см)	30
2	Прыжок в длину с места (м)	6 м
3	Тройной прыжок с места( м)	2,1
4	Бег 20 м	6,1
5	Челночный бег 4х15 м	32
6	Челночный бег 4х5 (с)	5
7	Бег «челноком» в течение 1 мин на отрезке 20м	15раз
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
1	Передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке	11
2	Передвижение шагами назад 15 м в боевой стойке	11
3	Атака ударом доллео чаги ближней ногой из стойки (количество раз за 10 с)	13

4	Атака ударом доллео чаги дальней ногой из стойки (количество раз за 10с)	13
5	Атака ударом доллео чаги ближней ногой без опускания на пол (количество раз за 10 с)	13

**2. Правильно, в соответствии с требованиями выполнить следующие упражнения:**

- туль - Тэ Гэ;

-упражнения по технике рук : двитжибо сонкут тульги, дунг джумок юп дви териги, санг юп, палькуп тульги, бакат пальмок сан макги, опун сонкут тульги, назундэ сон каль деби макги, ду пальмокмиро макги,кёчаджумок нуло макги;

- упражнения по технике ног - тимё тора нэрё чаги, тимё тора сево чаги, тимё пандэ долё чаги, тимё тора юп чаги, нуло (ануро бакуро) сиро чаги;

- спарринг джаи массоги( 10 раундов) ;

- специальные технические упражнения (вирёк) – сложные удары в прыжках с разбитием предметов (досок) – ёп чаги пандэ долио, нопи ап чаги.

**Критерии оценок по результатам выполнения практических заданий:**

1. Сдача всех нормативов – «5» баллов (высокий уровень усвоения).

2. Сдача нормативов на 80 - 90 % – «4» балла (средний уровень усвоения).

3. Сдача нормативов на 70% и менее % – «3» балла (уровень усвоения - ниже среднего).





**Итоговая аттестация (II полугодие)  
2 год обучения**

**Теоретическое задание:**

Ответить на следующие вопросы:

1 вопрос. Какие заповеди ТХЭКВОНДО вы знаете?

Ответ:

- быть верным своей стране;
- быть хорошим сыном или дочерью своим родителям;
- быть хорошим примером для своих братьев и сестер;
- быть верным своим друзьям;
- уважать старших;
- верить своим учителям и уважать их;
- никогда не отказываться от поединка;
- всегда заканчивать начатое.

2 вопрос. Перечислить физические качества, которые должен развивать в себе каждый таэквондист?

Ответ: «Важнейшие физические качества, которые должен в себе развивать каждый таэквондист – это гибкость, быстрота, ловкость, сила, выносливость».

3 вопрос. 1 вопрос. Что означают слова на корейском языке ТХЭКВОНДО?

Ответ:

Ап джумок – передняя часть кулака;

Дун джумок – тыльная часть кулака;

Иоп джумок – боковая часть кулака;

Сонбадак – ладонь;

Сонналь – ребро ладони;

Сонкут – кончики пальцев;

Пальмок – предплечье;

Палькуп – локоть.

**Критерии оценок по результатам выполнения теоретических заданий:**

5 баллов – полные ответы на 3 вопроса (высокий уровень усвоения);

4 балла – полные ответы на 2 вопроса (средний уровень усвоения);

3 балла – ответ на 1 вопрос (уровень усвоения - ниже среднего).

**Практические задания:**

**1. Сдать следующие контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке**

№	Вид подготовки и контрольные упражнения	5 год обучения
<b>Общая физическая подготовка</b>		
1	Высота выпрыгивания (см)	31
2	Прыжок в длину с места (м)	7 м

3	Тройной прыжок с места( м)	2,1
4	Бег 20 м	6,3
5	Челночный бег 4х15 м	33
6	Челночный бег 4х5 (с)	6
7	Бег «челноком» в течение 1 мин на отрезке 20м	15раз
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
1	Передвижение шагами вперед 15 м в боевой стойке	12
2	Передвижение шагами назад 15 м в боевой стойке	12
3	Атака ударом доллео чаги ближней ногой из стойки (количество раз за 10 с)	14
4	Атака ударом доллео чаги дальней ногой из стойки (количество раз за 10с)	14
5	Атака ударом доллео чаги ближней ногой без опускания на пол (количество раз за 10 с)	14

**2.** Правильно, в соответствии с требованиями выполнить следующие упражнения:

- туль - хва ранг;
- стойки – моа чунби соги «с» судзик
- упражнеия по технике рук - миро сон бадак макги,олё чириги,судзик со юп нэрё сон каль, териги,юп ап макги,бэ юп палькуп тульги.
- упражнеия по технике ног – долмё доллэ,нэрё,ап свяски ногами ;
- спарринг джаи массоги( 12 раундов) ;
- специальные технические упражнения (вирёк) – сложные удары в прыжках с разбитием предметов (досок) – тимие ёп чаги,сон каль дунг,номою п чаги, долё чаги.

**Критерии оценок по результатам выполнения практических заданий:**

1. Сдача всех нормативов – «5» баллов(высокий уровень усвоения).
2. Сдача нормативов на 80 - 90 % – «4» балла (средний уровень усвоения).
- 3.Сдача нормативов на 70% и менее % – «3» балла (уровень усвоения - ниже среднего).

## Промежуточная аттестация 4 год обучения

### Теоретическое задание:

Ответить на следующие вопросы:

**1 вопрос.** Перечислить уровни человеческого тела для атаки и защиты?

- ответ: «Верхний (ольгуль), средний (момтон), нижний (арэ)».

**2 вопрос:** Чем создается сила удара?

- ответ « Сила создается весом и скоростью в сочетании с релаксацией (расслаблением), концентрацией и уверенностью».

**3 вопрос.** Что показывает цвет пояса?

- ответ: «Цвет пояса занимающегося – это показатель его квалификации».

**4 вопрос.** Почему необходимо контролировать дыхание?

- ответ «Чтобы развить духовную силу, выносливость, терпение и сохранить хорошее самочувствие»

**5 вопрос.** Посчитать по-корейски до десяти

- ответ «1 – хана, 2 – туль, 3 – сэт, 4 – нэт, 5 – дасот, 6 – йосот, 7 – ильхоп, 8 – йодоль, 9 – ахоп, 10 - йоль.

### Критерии оценивания результатов выполнения теоретических заданий:

5 баллов – полный ответ на вопросов(высокий уровень усвоения);

4 балла – полный ответ на 4 вопроса (средний уровень усвоения);

3 балла – ответ на 1 вопрос (уровень усвоения - ниже среднего).

### Практические задания:

**1. Сдать следующие контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке**

№	Вид подготовки и контрольные упражнения	4год обучения
<b>Общая физическая подготовка</b>		
1	Высота выпрыгивания (см)	30
2	Прыжок в длину с места (м)	6 м
3	Тройной прыжок с места( м)	2,1
4	Бег 20 м	6,1
5	Челночный бег 4x15 м	32
6	Челночный бег 4x5 (с)	5
7	Бег «челноком» в течение 1 мин на отрезке 20м	15раз
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
1	Передвижение шагами вперёд 15 м в боевой стойке	11
2	Передвижение шагами назад 15 м в боевой стойке	11

3	Атака ударом доллео чаги ближней ногой из стойки (количество раз за 10 с)	13
---	---	----

4	Атака ударом доллео чаги дальней ногой из стойки (количество раз за 10с)	13
5	Атака ударом доллео чаги ближней ногой без опускания на пол (количество раз за 10 с)	13
6	Атака серий ударов доллео чаги по мешку.	10
7	Выполнение базовых элементов: назанде маки, чхухе маки.	10

**2. Правильно, в соответствии с требованиями выполнить следующие упражнения:**

- туль - Тэ Гэ;

-упражнения по технике рук : двитжибо сонкут тульги, дунг джумок юп дви териги, санг юп, палькуп тульги, бакаг пальмок сан макги, опун сонкут тульги, назундэ сон каль деби макги, ду пальмокмиро макги,кёчаджумок нуло макги;

- упражнения по технике ног - тимё тора нэрё чаги, тимё тора сево чаги, тимё пандэ долё чаги, тимё тора юп чаги, нуло (ануро бакуро) сиро чаги;

- спарринг джаи массоги( 10 раундов) ;

- специальные технические упражнения (вирёк) – сложные удары в прыжках с разбитием предметов (досок) – ёп чаги пандэ долио, нопи ап чаги.

### **Критерии оценивания результатов выполнения практических заданий:**

1. Сдача всех нормативов – «5» баллов(высокий уровень усвоения).
2. Сдача нормативов на 80 - 90 % – «4» балла (средний уровень усвоения).
3. Сдача нормативов на 70% и менее % – «3» балла (уровень усвоения - ниже среднего).

### **Итоговая аттестация 4 год обучения**

#### **Теоретическое задание:**

Ответить на следующие вопросы:

**1 вопрос:** Назови важнейшие заповеди таэквондиста?

#### **Ответ:**

- быть верным своей стране;
- быть хорошим сыном или дочерью своим родителям;
- быть хорошим примером для своих братьев и сестер;
- быть верным своим друзьям;
- уважать старших;
- верить своим учителям и уважать их;
- никогда не отказываться от поединка;
- всегда заканчивать начатое.

**2 вопрос.** Перечислить физические качества, которые должен развивать в себе каждый таэквондист?

**Ответ:** «Важнейшие физические качества, которые должен в себе развивать каждый таэквондист – это гибкость, быстрота, ловкость, сила, выносливость».

**3 вопрос.** 1 вопрос. Что означают слова на корейском языке ТХЭКВОНДО?

**Ответ:**

Ап джумок – передняя часть кулака;  
 Дун джумок – тыльная часть кулака;  
 Иоп джумок – боковая часть кулака;  
 Сонбадак – ладонь;  
 Сонналь – ребро ладони;  
 Сонкут – кончики пальцев;  
 Пальмок – предплечье;  
 Палькуп – локоть.

**Критерии оценивания результатов выполнения теоретических заданий:**

5 баллов – полные ответы на 3 вопроса(высокий уровень усвоения);  
 4 балла – полные ответы на 2 вопроса (средний уровень усвоения);  
 3 балла – ответ на 1 вопрос (уровень усвоения - ниже среднего).

**Практические задания:****1. Сдать следующие контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке**

№	Вид подготовки и контрольные упражнения	5год обучения
<b>Общая физическая подготовка</b>		
1	Высота выпрыгивания (см)	31,5
2	Прыжок в длину с места (м)	7,5
3	Тройной прыжок с места( м)	2,1
4	Бег 20 м	6,5
5	Челночный бег 4х15 м	33
6	Челночный бег 4х5 (с)	6
7	Бег «челноком» в течение 1 мин на отрезке 20м	16 раз
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
1	Передвижение шагами вперёд 15 м в боевой стойке	16
2	Передвижение шагами назад 15 м в боевой стойке	13
3	Атака ударом доллео чаги ближней ногой из стойки (количество раз за 10 с)	14,5
4	Атака ударом доллео чаги дальней ногой из стойки (количество раз за 10с)	14,5
5	Атака ударом доллео чаги ближней ногой без опускания на пол (количество раз за 10 с)	14,5

**2. Правильно, в соответствии с требованиями выполнить следующие упражнения:**

- туль - хва ранг;
- стойки – моа чунби соги «с» судзик
- упражнеия по технике рук - миро сон бадак макги,олё чириги,судзик со юп нэрё сон каль, териги,юп ап макги,бэ юп палькуп тульги.

- упражнения по технике ног – долъмё доллѣ, нэрѣ, ап свяски ногами ;

- спарринг джаи массоги( 12 раундов) ;
- специальные технические упражнения (вирёк) – сложные удары в прыжках с разбитием предметов (досок) – тимиё ёп чаги, сон каль дунг, номою п чаги, долё чаги.

**Критерии оценивания результатов выполнения практических заданий:**

1. Сдача всех нормативов на 90-100% – «5» баллов (высокий уровень усвоения).
2. Сдача нормативов на 70- 80 % – «4» балла (средний уровень усвоения).
3. Сдача нормативов на 60% и менее % – «3» балла (уровень усвоения - ниже среднего).



## 2.4 Методическое обеспечение образовательного процесса

Теоретическая и практическая части даются в соответствии с учебным планом. Обучение проводится с учащимися, желающими приобрести знания и умения по древнему корейскому боевому искусству Таеквон-до.

Теоретические и практические занятия проводятся в спортивном зале. При необходимости для теоретических занятий используется кабинет теоретической подготовки. Теоретические занятия составляют -30%, практические -70%, от общего количества часов, рассчитанных на учебный год. Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно, но чаще всего – в комплексе с практическими. При организации занятия педагог планирует свою деятельность и деятельность учащихся, четко формулируя тему, цель, задачи урока: Учебное занятие по таеквон-до имеет следующую структуру:

1. Организационный момент:

Построение, поклон (приветствие), сообщение главной цели тренировки, а так же какой-либо другой важной информации.

2. Разминка.

На разминку отводится примерно 10-20% времени тренировки. Состоит она из двух частей. Задача первой – поднять общую работоспособность организма. Это может быть бег, или серия прыжков, или специальные упражнения на перемещения. В связи с нашей спецификой, мы бы не рекомендовали делать большой акцент на «просто бег». Надо использовать время тренировки более эффективно, к тому же, при «просто беге» дети, особенно младшего возраста, очень дезорганизовываются и у начинающих инструкторов могут возникнуть проблемы с дисциплиной. Если бег, то пусть это будет бег с каким-либо заданием. Задача второй части – разработка подвижности суставов, растягивание и увеличение эластичности мышц. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, таза, а затем ног. Это не означает, что первая и вторая части должны быть отдельными друг от друга. Наоборот, в группах новичков, когда уровень общей физической подготовки низок, лучше чередовать динамические упражнения (бег, прыжки) со статическими (наклоны, повороты и т. п.). Перед работой ногами с высокой амплитудой обязательно следует провести «растяжку».

Упражнения на растягивание можно проводить по несколько раз в процессе тренировки.

3. Основная часть зависит от цели и задач вашей тренировки. Задачами основной части могут быть:

- 1) ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники ударов;
- 2) развитие физических качеств;
- 3) тактическая подготовка; и др.

Наиболее целесообразно планировать задачи тренировки в такой последовательности:

- 1) овладение техникой и ее совершенствование;
- 2) развитие быстроты и ловкости;
- 3) развитие силы;
- 4) развитие выносливости.

Тактические задачи можно решать параллельно, но при подготовке к соревнованиям бывает необходимо выделить их отдельно.

Основная часть занимает приблизительно 70 - 85% тренировочного занятия. Дети младшего возраста не могут долгое время концентрироваться на одном и том же. Примерно через 10-15 мин. их внимание ослабевает, им становится скучно, они не понимают еще слово «надо», им должно быть интересно. Поэтому или основная часть вашей тренировки должна состоять из разных по тематике блоков, или какая-то часть упражнений должна носить игровой характер или элемент соревнования.

4. Заключительная часть. В неё входят упражнения эмоционального характера. Это могут быть игры или спарринг по заданию для закрепления основной части тренировки. Например:

- спарринг только по прямой линии, или, наоборот, после каждого удара нужно уйти в сторону;
- спарринг с ограничением выбора ударов (только апчаги или только руками и т. п.);
- спарринг до первого технического действия, причем «на победителя» - проигравший выбывает; и др.

5. Подведение итогов.

Построение. Подведение итогов тренировки. Это может быть общая оценка всей группы, а можно выставить оценку каждому занимающемуся, не забыв отметить то хорошее, что он сделал на сегодняшнем занятии, или выразить уверенность, что у него все получится в следующий раз. Дети очень серьезно относятся к этим оценкам, некоторые переживают даже больше чем в школе. Напомнить о дне и времени следующего занятия. Поклон.

Все виды занятий, предусмотренные учебно-тематическим и календарно-тематическим планами, проводятся по утвержденному расписанию. При организации занятия педагог планирует свою деятельность и деятельность учащихся, четко формулируя тему, цель, задачи урока:

- занятие должно быть проблемным и развивающим;
- педагог сам нацеливается на сотрудничество с обучающимися и умеет направлять их на сотрудничество с педагогом и одноклассниками;
- педагог организует проблемные и поисковые ситуации, активизирует деятельность учащихся;
- вывод делают сами учащиеся;
- минимум репродукции и максимум творчества и сотворчества;
- время-сбережение и здоровье-сбережение;
- в центре внимания занятия – дети;
- учет уровня и возможностей учащихся, в котором учтены такие аспекты, как направленность программы, стремление учащихся их настроение;
- умение демонстрировать методическое искусство учителя;
- планирование обратной связи
- занятие должно быть добрым.

**Методы, в основе которых лежат способы организации занятий:**

- словесный (устное изложение, анализ позиции);
- наглядный (демонстрация, рассмотрение задач, наблюдение, работа по образцу);
- практический (выполнение технико-тактических упражнений).

**Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся занятия:**

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы
- групповой – организация работы с малыми группами (от 2 до 7 человек)
- в парах – (спарринг);
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий.

**Приёмы:**

диалог, устное изложение; анализ приёмов и позиции, разбор приёмов и позиции и т.д.

**Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:**

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся;
- частично - поисковый – участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом.

#### **Современные образовательные технологии:**

- игровые;
- групповые;
- индивидуализация обучения;
- ИКТ – технологии;
- здоровьесберегающие;
- Выбор методов и технологий обучения зависит от темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

#### **Формы занятий:**

- традиционное занятие;
- тренировочное занятие;
- учебно-тренировочное
- контрольное занятие;
- урок-соревнование;
- аттестационное занятие;
- показательное выступление;
- встречи;
- лекции с элементами беседы.

### **Национально - региональный компонент**

В содержание программы включены встречи с известными таэквондистами г. Хабаровска, благодаря которым, учащиеся расширяют свой кругозор, знакомятся с известными людьми, узнают новые факты о таэквон-до, пытаются проникнуть в суть морально – нравственного поведения настоящего таэквондиста.

#### **Дидактические материалы:**

- видеозаписи;
- схемы;
- таблицы;
- плакаты;
- памятки;
- рекомендации;
- специальная литература;
- видеозаписи, мультимедийные презентации;
- компьютерные программные средства.

## **2.5 Методические рекомендации по внедрению в учебный процесс здоровьесберегающих технологий**

Стремительное ухудшение здоровья детей и педагогов диктует необходимость поиска механизмов приостановки этой тенденции, которая в значительной мере препятствует развитию ребёнка, целостному и устойчивому формированию человека. Являясь учреждением дополнительного образования детей, педагогический коллектив имеет богатый педагогический опыт по сохранению здоровья своих воспитанников. Поэтому он ставит необходимым условием для развития культуры здоровья применение инновационных педагогических подходов, позволяющих осуществить воспитание потребности в сохранении и укреплении здоровья как ценности. В их ряду следует назвать системный здоровьесберегающий педагогический подход,

осуществление которого способствует воспитанию здоровых, социально активных людей, способных к творческому преобразованию окружающей среды людей.

Для этого в образовательный процесс были включены здоровьесберегающие технологии. Они включают в себя различные здоровьесберегающие элементы, которые проводятся с воспитанниками на занятиях с целью сохранения как психологического, так и физического здоровья детей, развития культуры здоровья. Для данной программы разработаны методические рекомендации по использованию на занятиях здоровьесберегающих технологий.

1. На занятиях обязательно чередуются виды деятельности в зависимости от специфики и цели занятий.

2. Устраиваются физкультминутки и динамические паузы с использованием разнообразных упражнений каждые 20 минут занятия.

3. Проводятся минутки релаксации, дыхательная гимнастика, массаж активных точек и обязательно гимнастика для глаз.

4. Обязательным моментом на занятиях является эмоциональная разрядка в виде юмористической паузы или игры в «снежки» (из бумаги). Такие эмоциональные разрядки педагог проводит в конце занятия. Возможно проведение их в течение занятия при развитии конфликтов и других острых эмоциональных ситуациях.

5. На каждом занятии обязательно проводится профилактика нарушения осанки и зрения. Педагог в течение занятия следит за рабочей позой воспитанников.

6. Несколько раз в год организуется коллективный отдых – выезд в кино, посещение кафе, конного клуба и т. д., что способствует снятию психоэмоционального напряжения и улучшает психологический климат в коллективе.

### **Гимнастика для глаз (по методике Э.С. Аветисова)**

Комплекс состоит из трех групп упражнений. Группы не обязательно выполнять все одновременно. Их можно варьировать на Ваше усмотрение. Можно выполнять первую группу в начале занятия, вторую группу - в середине, третью группу – в конце занятия.

Упражнения должны выполняться регулярно.

#### **Группа 1**

**(для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости)**

**Упражнение 1.** Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд, затем откройте их на 3-5 секунд; повторите 6-8 раз.

**Упражнение 2.** Быстро моргайте обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3-4 раза с интервалами 7-10 секунд.

**Упражнение 3.** Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты.

**Упражнение 4.** Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд; повторите 3-4 раза.

**Упражнение 5.** Прижмите указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуге и закройте глаза, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба; повторите 6-8 раз.

#### **Группа 2**

**(для укрепления мышц)**

**Упражнение 1.** Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8-12 раз.

**Упражнение 2.** Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; повторите 8-10 раз.

**Упражнение 3.** Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого переводите взгляд по другой диагонали — влево-вверх, вправо-вниз и обратно; и так - 8-10 раз.

**Упражнение 4.** Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении; повторите 4-6 раз.

#### **Группа 3**

**(для улучшения аккомодации)**

В этой группе упражнения выполняются из положения стоя.

**Упражнение 1.** Смотрите обоими глазами вперед в течение 2-3 секунд, затем переводите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом до уровня носа на расстоянии 25-30 сантиметров, и через 3-5 секунд руку опустите; повторите так 10-12 раз.

**Упражнение 2.** Обоими глазами смотрите 3-5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; и так — 6-8 раз.

**Упражнение 3.** В течение 3-5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3-5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз; повторите 6-8 раз.

### **Дыхательная гимнастика**

Неправильное дыхание – это впалая грудь и вогнутые плечи, возрастающее число болезней дыхательных путей, головного мозга, желудочно-кишечного тракта, гипоксия. Дыхательная гимнастика позволяет организму восполнить недостаток кислорода в клетках организма и тем самым улучшить состояние здоровья и даже избавиться от болезней органов дыхания.

Вашему вниманию, уважаемые педагоги, предложены несложные упражнения, которые широко используют йоги. Упражнения простые, но очень эффективные.

#### **Упражнение 1**

**(возбуждает нервную систему, придает бодрость, снимает усталость)**

- 1) Встать прямо.
- 2) Вдохнуть полное дыхание и задержать его.
- 3) Протянуть руки вперед, ослабив, насколько возможно, их мускулы и оставляя в них только такое количество нервной силы, чтобы держать их в вытянутом положении.
- 4) Медленно отвести руки к плечам, постепенно сжимая мускулы и вкладывая в них силу таким образом, чтобы, когда руки будут совсем раздвинуты, кулаки крепко сжаты и в мышцах рук чувствовалась бы дрожь.
- 5) Затем, по-прежнему держа мускулы напряженными, медленно раскрыть сжатые кулаки, и затем быстро сжать их. Повторить это движение несколько раз.
- 6) Сильно выдохнуть воздух через рот.
- 7) Прodelать очистительное дыхание.

#### **Упражнение 2.**

##### **Очистительное дыхание (успокаивает нервную систему)**

1. Вдохнуть полное дыхание.
2. Удерживать дыхание на несколько секунд.
3. Сжать губы, как бы для свистка, не раздувая щек, затем, со значительной силой выдохнуть немного воздуха. Затем, на секунду остановиться, удерживая выдыхаемый воздух, и затем выдохнуть с силой еще немного и т. д., пока воздух не будет весь выдохнут. Заметьте, что очень важно, чтобы воздух выдыхался с силой.

### **Комплекс упражнений для массажа активных точек организма**

Массаж этих точек улучшает кровоснабжение головного мозга, усиливает отток лимфы, регулируя тем самым кровяное давление, способствует улучшению зрения и слуха. Кроме того, активные движения стимулируют кровообращение в кончиках пальцев, а поскольку нервные окончания пальцев непосредственно связаны с мозгом, их работа способствует успокоению и расслаблению.

Нет необходимости сильно надавливать на точки. На каждую точку следует надавливать вторым или третьим пальцем 8-10 раз.

1. Разогреваем ладошки: трем их друг об дружку, сжимаем-разжимаем кулачки в быстром темпе, трясем кистями рук.
2. Начинаем с лица: массируем точку в середине лба.
3. Пальцами проводим линии бровей, слегка надавливая от переносицы к вискам.
4. Легкими движениями указательных пальцев проводим по крыльям носа сверху вниз.
5. Массируем точки на крыльях носа.
6. Массируем точки на висках.
7. Растираем мочки ушей.
8. Гладим легкими движениями пальцев за ушами.

## Список источников

### Основная литература

1. Павленко, А. В. Тхэквондо с элементами акробатики и паркура: дополнительная общеобразовательная программа / А. В. Павленко, М. А. Рогожников. – СПб., 2014. – 13 с.
2. Воробьев, В. Тхэквондо / В. Воробьев // Физическая культура в школе. – 2018. – №2. – с.48-50
3. Гил, К. Искусство тхэквондо. Три ступени. / К. Гил, Ч.Х. Ким; пер. с нем. – М.: Российский спорт, 1991, книги 1-3.
4. Гил, К. Таэквондо. Корейский боевой вид спорта / К. Гиль. – изд. испр. и доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2016 – 224с.: ил.
5. Общая и спортивная психология: Учеб. для высш. физкульт. учеб. заведений. Ч2: Основы спортивной психологии / Сиб. гос. акад. физ. культуры. – Омск, 2000. – 191с. 6. Сафонкин, С.Н. Таэквондо / С.Н. Сафонкин; Санкт-Петербургская гос. акад. физ. культуры им. П.Ф.Лесгафта. – СПб., 2016. – 181с.: ил.
7. Соколов И.С. Основы таэквондо. / И.С. Соколов – М.: Российский спорт, 1994. – 256с.
8. Солодков, А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб – М.: Терра- Спорт, Олимпия Пресс, 2017. – 520 с., ил.
9. Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю.Ф.Курамшина. – М.: Российский спорт, 2016. – 464с
10. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика [и др.]; - Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 800 с.: ил.
11. Чой, Хонг Хи. Таэквондо /Корейское национальное искусство самообороны): Энциклопедия: в 15-ти т. / Хонг Хи, Чой; Интернациональная Федерация Таэквондо (ИТФ) – 5-е изд – Волгоград, 2014

### Дополнительная литература

1. Ингерлейб, М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей /М.Б. Ингерлейб// серия «Мастера боевых искусств» - Ростов н/Д: «Феникс», 2017. – 128 с.
2. Тарас, А.Е. Боевые искусства. 200 школ боевых искусств Востока и Запада: Традиционные и современные единоборства Востока и Запада: энциклопедический справочник / А.Е. Тарас – Мн.: Харвест, 2006. – 640с.

### Рекомендуемые сайты

1. Сайт Всемирной Федерации Тхэквондо <http://www.wtf.org/>
2. Сайт европейского Союза Тхэквондо <http://www.etutaekwondo.org/>
3. Сайт штаб-квартиры тхэквондо (кукки-вон) <http://www.kukkiwon.or.kr/>
4. Тхэквондо <http://www.tkd-css.ru/inform.php>
5. Все о боевых искусствах <http://www.battlespirit.ru/content/view/167/>

### Интернет-ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации



5. <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»
6. <http://www.window.edu.ru/> - информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
7. <https://ru.wikipedia.org/wiki>
8. <http://www.itf-russia.com/>?
9. <https://vk.com/taekwondokingisepp>

