ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 55
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА
Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 55
Приморского района
Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2026 №4

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 55
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____ Е.В. Андреева
приказ от 01.09.2026 №148

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат:1FCE28617FB7CDEF5FACD7090937F4B159A6B47
Владелец: **Андреева Евгения Васильевна**
Действителен: с 27.11.2025 по 20.02.2027

Дополнительная общеразвивающая программа «Тхэквондо»

Возраст учащихся: 7-10 лет
Продолжительность освоения программы: 1 год

Автор - составитель:
Филиппов Владислав Витальевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026 г.

Пояснительная записка.

Образовательная программа «Общая физическая подготовка на основе занятий по тхэквондо» относится к **физкультурно-спортивной направленности.** Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, - воспитывать личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Актуальность. Являясь эффективной и мощной системой самообороны, динамичным и зрелищным видом спорта, Тхэквондо – это доступное и действенное средство укрепления здоровья, один из лучших способов развития и усиления эмоциональных и физиологических свойств, дающих возможность занимающимся независимо от возраста, социального статуса и пола успешно участвовать в общественной жизни. Занятия Тхэквондо не только отвлекает молодежь от пагубных пристрастий (алкоголь, курение, наркотики), укрепляет физическое здоровье, но и воспитывает качества, необходимые в стрессовых ситуациях и без которых невозможно добиться успеха в жизни – целеустремленность, упорство, здоровое честолюбие, уверенность в себе.

Педагогическая целесообразность. Реализация программы способствует формированию здорового образа жизни, поскольку занятия Тхэквондо являются превосходным инструментом развития как физического, так и психического здоровья человека вне зависимости от его возраста и физических данных. Занятия Тхэквондо дают занимающимся несколько уникальных преимуществ в физической подготовке, поскольку стандартный режим тренировок связан с активной работой всего тела. Проводимые исследования показывают, что занятия Тхэквондо, являясь доступным и действенным средством укрепления здоровья, ведут к снижению заболеваемости среди занимающихся и способствуют повышению качества их жизни.

Воспитывающий характер процесса обучения делает необходимым постановку и решение задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Цель программы:

Основной целью программы является воспитание гармонически развитой личности и формирование активной жизненной позиции ребенка посредством приобщения его к здоровому образу жизни и самосовершенствованию на основе всестороннего изучения боевых искусств, их философских, исторических, этических, социально-культурных, медицинских и других аспектов. В соответствии с основными философскими идеями и 2 концепцией инь-янь (восприятие всего происходящего в единстве и целостности) гармонически развитую личность нельзя рассматривать вне активной жизненной позиции.

Сформулированная цель основана на постепенном формировании двух психофизических состояний:

- гармонии психики и тела, при которой наступает согласие в стремлениях и действиях личности и осуществляется их взаимный контроль;
- гармонии человека с окружающим миром, для которой характерно соответствие личности биологическим и физическим законам природы и удовлетворение потребностей в согласии с потребностями других людей и общества. По сути своей гармония – это состояние равновесия физических и психических процессов, протекающих вовне и внутри каждого индивидуума.

Адресат программы

Заинтересовавшиеся тхэквондо учащиеся 1-4 классов, возрастом 7-12 лет, без специальной подготовки, с отсутствием противопоказаний к физическим нагрузкам.

Объем и срок реализации программы

Общее количество часов, запланированных на весь период обучения – 128 часов. Срок реализации программы 1 год.

Цель

Создать условия для развития физических качеств, личностных качеств, овладеть способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий тхэквондо.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык программы – русский

Условия реализации программы

В объединение принимаются обучающиеся, проявляющие интерес к занятиям тхэквондо, на основании заявлений от родителей (законных представителей). Группы одновозрастные.

Принимаются физически здоровые дети, имеющие допуск врача к занятиям тхэквондо.

Наполняемость групп:

1 год обучения – не менее 10 человек;

За время реализации программы занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа (128 часов в год).

Особенности организации образовательного процесса

Возможность реализации ДОП в каникулярное время. Особенности организации образовательного процесса для различных категорий обучающихся характеризуются с учетом их психолого-педагогических особенностей.

Формы проведения занятий:

- комбинированное занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое упражнение);
- типовое занятие;
- групповые;
- индивидуальные;
- круговая тренировка;
- тестирование;
- консультация;
- практикум;
- учебная игра.

Отличительные особенности программы.

Ориентация на массовый охват и инклюзивность: программа рассчитана на совместное обучение детей с разным уровнем физического развития и координационных способностей без предварительного конкурсного отбора.

- **Адаптация технико-тактического арсенала:** в образовательном процессе используются упрощенные правила ведения поединков и полный инвентарь (Защитный шлем, футы на ноги, боксерские перчатки), что снижает травмоопасность и психологический барьер у новичков.
- **Интенсификация и модульный характер обучения:** в условиях ограниченного учебного времени базовые элементы (удары руками и ногами) осваиваются параллельно с акцентом на быструю интеграцию навыков в спарринг.
- **Приоритет оздоровительно-развивающего компонента:** фокус смещен с достижения высоких спортивных результатов на общее физическое развитие, коррекцию осанки, развитие ловкости и воспитание навыков командного взаимодействия.

Задачи программы

В процессе самосовершенствования решаются следующие задачи:

- физическое совершенствование и укрепление здоровья;
- повышение общего уровня культуры;
- психическое совершенствование и овладение методами психорегуляции;
- развитие самодисциплины;
- осознание ценности жизни и здоровья других людей;
- ориентация на общечеловеческие ценности и коррекция поведения в соответствии с морально-этическими нормами и правилами;

• профессиональная подготовка учащихся для работы в детских и разновозрастных группах и секциях Тхэквондо.

Основные принципы:

• ’’Смысл занятий в самих занятиях’’
• ’’Главная победа - победа над самим собой’’
• ’’ Умение думать - не развлечение, а обязанность’’.

Реализация учебно-воспитательных задач достигается за счёт разнообразных форм и методов обучения, таких как:

• лекции, изучение литературы, просмотр учебных видеофильмов;
• использование специального оборудования и методик;
• теоретические и практические семинары; 3
• учебно-тренировочные занятия;
• учебно-методические сборы и летние спортивные лагеря;
• квалификационные экзамены;
• участие в соревнованиях различного уровня;
• показательные выступления.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям тхэквондо и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы организации и проведения обучения:

- индивидуальная,
- фронтальная,
- групповая,
- поточная.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- итоговый, проводимый после завершения всей дополнительной образовательной программы.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется без привлечения дополнительных специалистов

Совершенствование по системе «Общая физическая подготовка на основе занятий по тхэквондо» включает четыре раздела:

- изучение тхэквондо
- освоение теоретического материала из различных областей знания;
- изучение основ психорегуляции и медитативная практика;
- общефизическая подготовка.

Учебно-тематический план создаётся из расчёта: 1 год обучения 128 академических часов в год (4 часа в неделю), что соответствует принципам регулярности и систематичности; при этом более равномерно распределяется нагрузка. Кроме того, при занятиях два раза в неделю по 2 часа появляется

возможность несколько снизить плотность тренировочного процесса и больше времени уделить объяснению наиболее сложных моментов и индивидуальной работе с обучающимися, что способствует лучшему усвоению изучаемого материала.

Учебно-тренировочное занятие продолжительностью 2 академических часа (0,75 – практика и 0.25 – теория) имеет следующую структуру:

Подготовка места проведения занятий - 5 мин
Церемония (форма морально-психологической подготовки) - 5 мин.
Общая часть (под руководством инструктора) - 30 мин.
Индивидуальная работа или работа в мини-группах – 10 минут
Атлетическая подготовка – 15 минут
Церемония и подведение итогов – 5 минут
Теоретические занятия (лекция) - 20 мин.

Каждая часть имеет свою структуру и может быть адаптирована с учётов уровня подготовленности и возраста воспитанников.

Занятия могут быть как групповыми, так и индивидуальными. Для большей эффективности занятий формируются мини-группы, которыми руководят старшие обучающиеся. Этот метод практикуется в период подготовки к квалификационным экзаменам и соревнованиям.

Программа последовательно решает основные **задачи** физического воспитания:

Образовательные:
- обучить основам искусства Тхэквондо;
- обучить необходимым понятиям и теоретическим сведениям по физической культуре и спорту;
- сформировать основы знаний в области гигиены и медицины.

Развивающие.
- развить физические качества;
- развить специальные двигательные навыки;
- укрепить здоровье, повысить работоспособность учащихся;

Воспитательные.
- привить интерес и потребности к регулярным занятиям спорта;
- воспитать у обучающихся высокие нравственные и волевые качества (дисциплинированность, аккуратность, старательность, спортивное трудолюбие, оптимистическую оценку неудач, выдержку, самообладание, доброжелательные отношения в коллективе).

Материал программы дается в четырёх основных разделах.

*В разделе «*Основы теоретической подготовки*»* представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о

гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

*В разделе «*Физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. Программа предусматривает кроссовую подготовку.

*В разделе «*Техническая подготовка*»* представлен материал по Тхеквондо, способствующий обучению техническим и тактическим приемам. В результате обучения многие учащиеся должны принимать участие в различных соревнованиях по спортивным единоборствам.

Раздел «Итоговое занятие» предполагает тестирование, выполнение упражнений, помогающих следить за уровнем подготовленности учащихся.

Тхэквондо является самым живым и гибким из всех традиционных боевых искусств, в него постоянно вносятся изменения и добавления, которые должны учитываться при корректировке данной программы обучения.

Прогнозируемые результаты

В процессе учебно-тренировочных занятий воспитанники развивают пять основных качеств: повышенную чувствительность, прямоту и искренность, бесстрашие, ловкость и грациозность, способность к комбинаторному мышлению. Программируемость и ритмизация выполняемых движений в сочетании с правильным дыханием, специальные тесты и психотехнические приёмы, закаливание формируют у занимающихся отличную координацию движений, скоростную и силовую выносливость. Более того, тренировки развивают внимание и наблюдательность, улучшают память, вырабатывают умение концентрироваться на конкретном процессе, обостряют реакцию на изменение ситуации, развивают способность к предвидению событий, повышают иммунитет. Но самое главное, появляется особое отношение к окружающей реальности – спокойное и мудрое. Способность концентрироваться на конкретном действии или объекте в сочетании с высокой физической подготовкой даёт огромный положительный эффект в любой сфере человеческой деятельности, значительно повышая творческий потенциал личности.

Способы диагностики результатов

В соответствии с установившейся мировой практикой, для становления правильной самооценки и продвижения вверх по ступеням иерархической лестницы ребенок, занимающийся тхэквондо, должен выдержать испытание, в процессе которого он демонстрирует изученные им техники, умение вести поединок, свою физическую подготовленность и определённый интеллектуальный уровень (объём теоретических знаний). Такое испытание принято называть ’’квалификационный экзамен на пояс’’. На освоение каждой ступени отводится от 3 до 6 месяцев, после чего воспитанник проходит испытание и сдаёт квалификационные нормативы. В случае успешной сдачи он

переходит к обучению на следующую ступень, занимает новое место в общей иерархии и получает право на ношение пояса определённого цвета. Испытания, проводимые ежемесячно, не являются обязательными для всех. Учащийся допускается к ним только тогда, когда он сам решает, что полностью овладел необходимыми знаниями и умениями и достиг необходимого уровня физической подготовки.

Квалификационный экзамен является характерной особенностью системы **«Общая физическая подготовка на основе занятий по тхэквондо»** и состоит из трёх теоретических и одного практического разделов.

Теоретические разделы бывают трех видов:

- Проблемный (например ’’История боевых искусств, история национального освободительного движения северной Кореи’’).
- Вступительный – теоретическое обоснование технического экзамена и знание корейской терминологии.
- Теоретическое обоснование комплекса формальных упражнений - туль.

Практический раздел включает четыре части, где экзаменуемый демонстрирует приобретенные навыки тхэквондо и физические качества.
В каждом теоретическом разделе задаётся по четыре вопроса, на которые учащийся обязан ответить. Содержание технического экзамена надо знать наизусть и сдаётся как единое целое с соблюдением всех тонкостей ритуала и без каких-либо комментариев со стороны экзаменационной комиссии.

Результаты обучения выражаются в получении занимающимися по программе «Физическая культура с элементами физической подготовки и тхэквондо» права на ношение пояса определенного цвета.

Оценка результатов обучения возможна при сдаче квалификационных экзаменов, в процессе соревновательной практики, при проведении показательных выступлений, при сдаче контрольных нормативов.

Календарный учебный график

	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2026	30.05.2027	32	128	2 раза в неделю

Учебно-тематический план
1 год обучения

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Основы теоретической подготовки	9	9	
3	Физическая подготовка	52	6	46
3.1	Гибкость	12	1	11
3.2	• Ловкость	12	1	11
3.3	• Скорость	12	1	11
3.4	• Сила	12	2	10
3.5	• Выносливость	4	1	3
4	Техническая подготовка	58	7	51
4.1	• Стойки	6	1	5
4.2	• Техника рук	18	2	16
4.3	• Техника ног	18	2	16
4.4	• Технические комплексы	6	1	5
4.5	Спарринг	10	1	9
5	Итоговое занятие	8	2	6
	Итого	128	25	103

Содержание 1 года обучения.

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория.
Инструктаж по технике безопасности. Обязанности занимающихся, правила Тхэквондо. Профилактика травм при занятиях Тхэквондо.

Раздел 2. Основы теоретической подготовки.

Теория.
История создания и развития этикета. Основные принципы Тхэквондо. Система терминологии в Тхэквондо. Теория мощности Тхэквондо. Методика

разучивания и отработки отдельных технических элементов, их комбинаций и комплексов. Секреты мастерства Тхэквондо. Техника передвижений в Тхэквондо Технические комплексы в Тхэквондо. Спарринг в Тхэквондо. Виды спарринга. Назначение учебного спарринга. Назначение и организация соревнований, экзаменов, аттестаций. Принятый в Тхэквондо способ складывания формы и завязывания пояса. Организация повседневной жизни в процессе занятий боевыми искусствами.

Раздел 3. Физическая подготовка (ОФП, СФП).

Тема 3.1.Гибкость.

Теория.

Правила выполнения упражнений для развития гибкости.

Практика.

Разминочные упражнения. Растягивающие упражнения для тазобедренного пояса стоя. Растягивающие упражнения для тазобедренного пояса сидя. Растягивающие упражнения для тазобедренного пояса, стоя с помощью партнёра (с опорой о стену, без опоры). Растягивающий комплекс для тазобедренного пояса, сидя с помощью партнёра. Махи ногами (различные варианты). Упражнения в шпагате. Растягивающие упражнения для плечевого пояса. Переход из боковых "шпагатов" во фронтальный и обратно.

Растягивающие упражнения сидя с помощью партнёра, лицом друг к другу. Использование метода "предварительного напряжения". Контроль и коррекция осанки.

Тема 3.2.Ловкость.

Теория.

Правила выполнения упражнений для развития ловкости.

Практика.

Прыжково-координационное упражнение "сигнальщик". Акробатические упражнения не высокой сложности (кувырки, перекаты, падение на руки). Различные способы передвижений (приставными шагами, спиной вперёд, с вращением и т.д.). Развитие вестибулярного аппарата (различные вращения, упражнения с уменьшением площади опоры и т.д.). Формирование кулака, ладони и стопы. Подвижные игры.

Тема 3.3.Скорость.

Теория.

Правила выполнения упражнений для развития скорости.

Практика.

Выполнение всех упражнений с максимальной скоростью. Бег, прыжки в максимально возможном темпе. Скоростно-силовое упражнение "ножницы", "замок”

Тема 3.4. Сила.

Теория.

Правила выполнения упражнений для развития силы.
Практика.
Подтягивание (на низкой, на высокой перекладине). Отжимания (от пола, на гимнастических брусьях). Упражнения для мышц брюшного пресса: подъём и опускание ног из положения лёжа на спине (в двух направлениях), подъем туловища из положения лёжа на спине (прямо и скрестно), подъём ног к перекладине. Упражнения для мышц спины ("кольцо", "лодочка"). Приседания (в различных вариантах). Прыжки (в различных вариантах). Укрепление ударных частей рук.

Тема 3.5. Выносливость
Теория
Правила выполнения упражнений для развития выносливости.
Практика.
Уменьшение пауз между отдельными упражнениями, увеличение продолжительности упражнений. Кроссы продолжительностью 10-20 минут (2-3 раза в неделю).

Раздел 4. Техническая подготовка.

Тема 4.1.Стойки.
Теория.
Правила выполнения стоек: Нарани соги. Чарёт соги. Аннун соги. Гуннун соги. Нюнджа соги.
Практикум.

Тема 4.2. Техника рук.
Теория.
Правила выполнения движений руками.
Практика.
Нарани со каундэ баро джириги.
Гуннун со каундэ баро джириги.
Гуннун со пальмок наджундэ баро ёп макги.
Гуннун со сонкаль наджундэ баро ёп макги.
Гуннун со ан пальмок каундэ баро ёп макги.
Гуннун со баккат пальмок каундэ баро ёп макги.
Гуннун со баккат пальмок каундэ баро ап макги.
Гуннун со каундэ бандэ джириги.
Нюнджа со каундэ бандэ джириги.
Нюнджа со ан пальмок каундэ макги.
Нюнджа со баккат пальмок каундэ бакуро макги.
Нюнджа со баккат пальмок каундэ ануро макги.
Нюнджа со пальмок дэби макги.
Удары руками в верхний уровень и блоки от них.

Комбинации: "Гуннун со баро макги – Гуннун со бандэ джириги" (все изученные блоки). Комбинации: "Нюнджа со макги - Гуннун со бандэ джириги" перемещением "задней" ноги (все изученные блоки).
Аннун со каундэ баро джириги.
Нарани со ёп джириги.
Аннун со ёп джириги.
Нюнджа со сонкаль дэби макги.
Гуннун со пальмок баро чукё макги.
Нюнджа со сонкаль бакуро тэйриги.
Гуннун со сонкаль баро ап нэрё тэйриги.
Гуннун со дунг джумук напундэ ёп тэйриги.
Гуннун со баккат пальмок напундэ хечё макги.
Аннун со сонкаль каундэ ёп тэйриги.
Нюнджа со пальмок наджундэ макги.
Нюнджа со сонкаль наджундэ макги.
Нюнджа со пальмок чукё макги.
Нюнджа со дунг джумук напундэ ёп тэйриги.
Нюнджа со сонкаль ёп нэрё тэйриги.
Нюнджа со бандаль джириги.
Выполнение всех изученных ударов вместо кулака (ап джумук, дунг джумук) открытой ладонью (сонкаль, сондунг, бандальсон) и наоборот.
Комбинации: "Блок в Гуннун соги – удар в Гуннун, Аннун, Нюнджа соги (все изученные движения).
Комбинации: "Блок в Нюнджа соги – удар в Гуннун, Аннун, Нюнджа соги (все изученные движения).
Комбинация 2-х последовательных ударов руками в Нарани, Аннун, Гуннун соги. В стандартном, в убыстренном ритме.

Тема 4.3. Техника ног.
Теория.
Правила выполнения движений ногами.
Практика.
Апча оллиги.
Ёпча оллиги. Двитча оллиги.
Сазон ча оллиги (скрестный мах).
Битуро ча оллиги (мах наружу).
Ануро доллиги (круговой мах внутрь).
Бакуро доллиги (круговой мах наружу).
Гуннун со муруп апча бусиги.
Гуннун со апча бусиги.
Гуннун со муруп доллё чаги.
Гуннун со доллё чаги.
Гуннун со ёпча оллиги.
Гуннун со муруп ёп доллё чаги.
Гуннун со ёп доллё чаги.
Все изученные удары в движении вперёд.

Гуннун со баро бандаль джириги.
Аннун со ёпча джириги подшагом, зашагом (с переходом в Губурё джунби соги, без перехода в Губурё джунби соги).
Аннун со гуро чаги подшагом, зашагом.
Гуннун со бакуро нэрё чаги.
Гуннун со ануро нэрё чаги.
Гуннун со ёпча джириги (с переходом в Губурё джунби соги, без перехода в Губурё джунби соги).
Гуннун со гуро чаги.
Все изученные удары из стойки Нюнджа соги.
Все изученные удары в движении вперед. С переходом в стойку, без перехода.

Тема 4.4. Технические комплексы
Теория.
Правила выполнения комбинаций.
Практика.
Саджу джириги. Саджу макги. Чон-Джи туль. Дан-Гун туль. До-Сан туль.

Тема 4.5.Спарринг.
Теория.
Правила выполнения движений спарринга.
Самбо массоги без партнёра (с использованием всей изученной техники). Движение в 1-м направлении. Самбо массоги без партнёра, с партнером (с использованием всей изученной техники). Движение в 1-м направлении.
Практикум.

Тема 5. Итоговое занятие.
Практика.
Аттестация.
Тестирование по ОФП.
Тестирование по теории.
Тестирование по техники.
Зачетно-технические соревнования: Гуннун со апча оллиги, Гуннун со ёпча оллиги, Гуннун со двитча оллиги. Каждый удар оценивается из 10 баллов.
Чон-Джи туль. Оценивается из 30 баллов.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения воспитанник должен:
Знать:
- Основы гигиены и медицины, необходимые понятия и теоретические сведений по физической культуре и спорту.
- Методика разучивания и отработки отдельных технических элементов, их комбинаций и комплексов.

Секреты мастерства Тхэквондо.
Техника передвижений в Таеквон-До.
Технические комплексы в Тхэквондо.
Спарринг в Тхэквондо. Виды спарринга.
Назначение учебного спарринга. Назначение и организация соревнований, экзаменов, аттестаций.
способ складывания формы и завязывания пояса.

Уметь:

Выполнять упражнения, включающие удары руками и ногами, подводящие к ним упражнения, упражнения на чувство дистанции, времени, чувство противника, а также упражнения, развивающие силу ударов и скоростно-силовые упражнения, упражнения на растяжку.
Быстро бегать, обладать хорошей выносливостью и достаточно развитыми скоростно-силовыми качествами.
Выполнить все контрольные упражнения и нормы 1 года обучения.
Выполнять комплексы технических действий - Саджу джириги. Саджу макги. Чон-Джи туль. Дан-Гун туль. До-Сан туль.
Самостоятельно и систематически заниматься физическими упражнениями.
Складывать формы и завязывать пояса.

Иметь представление:

Об истории создания и развития этикета.
Основных принципах Тхэквондо.
Системе терминологии в Тхэквондо
Теория мощности Тхэквондо.

Формы подведения итогов и способы проверки знаний.

Контрольные упражнения и тесты.
Участие в зачётно-технических соревнованиях.
Показательные выступления на школьных мероприятиях.

Методическое обеспечение образовательной программы.

1.Учебно-методические пособия.

Методическая литература:
Генерал Чой Хон Хи «Энциклопедия Таэквон-до». 15 томов. АОЗТ «ТКД», 2003.
Вим Босс, Стефано Фаверо, Паоло Джаннерини «Таэквон-до» Издательство Астрель, 2004.
Юрий Калашников «Основы Таэквон-до».
Сергей Сафонкин «Первые шаги в Таэквон-до». М.: ФОН, 1999. - 95 с.
Правила соревнований.
Конспекты занятий.

2. Средства обучения.

Наглядный материал.

- Фотографии вариантов движений.
- Схемы ударных точек.
- Рисунки по истории Таеквон-До.
- Таблицы тестов.

Демонстрационный материал.

Видеофильмы соревнований, семинаров, фестивалей восточных единоборств.

Мультимедийная энциклопедия единоборств.

Видеоархивы.

Аудиозапись музыкальных отрывков.

Материально-техническое оснащение.

Просторный, хорошо освещаемый и проветриваемый спортивный зал.

Кладовка для хранения снаряжения.

Раздевалки для мальчиков и девочек.

Оборудование кабинета:

Зеркала.

Напольное покрытие для соревнований.

Боксёрские мешки, макивары (боксёрские перчатки, лапы, ракетки, щиты).

Станок для разбивания досок-1штука.

Станок для спецтехники -1штука.

Шведская стенка – 15 штук.

Спортивная перекладина – 3 штуки.

Спортивный мат – 10 штук.

Скакалка- 15 штук.

Мяч для пинг-понга – 15 штук.

Волейбольный мяч - 10 штук.

футбольный мяч – 2 штуки.

Список литературы.

1. Коротаева Н.В. Взаимоотношения тренер-спортсмен в системе подготовки специалистов по единоборствам. - М.: ГЦОЛИФК, 1999.
2. Литвинов Е.Н., Вихленский М.Я., Туркунов Б.И., Захаров Л.А., «Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол) Москва, 2003.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. -М.: 4-й филиал Воениздата. 2001 г. 304с.
4. Матвеев Л.П, Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спора и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебн. Для ин-тов физ. Культуры. - м.: Физкультура и спорт, 2001. - 543с, ил.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки

спортсменов. -Киев, 2004. -318с.
6. Моделирование соревновательной деятельности в единоборствах: тактика таеквон-до и дзюдо, основы тренировки. Выпуск 1 / Под общей редакцией Ю.Б. Калашникова. - М.: ФОН, 1999. - 101 с.
7. Тактика ведения спарринга в таеквон-до-ИТФ / Под общей редакцией Ю.Б.Калашникова. - М.: ФОН, 2000. _ 107с.
8. Таеквон-до. Программа бакалаврского уровня высшего физкультурного образования. Направление 521900 «Физическая культура». - М.:-2008. 93с
9. Таеквон-До (И Т Ф) /Правила. - М.: Принт. центр, 2006. - 42 с.
10. Толковый словарь спортивных терминов М.: ФиС, 2003.
11. Чой Хонг Хи. Таеквон-до (Корейское искусство самообороны). Перевод АО «ТКД». - М.: АОЗТ «ТКД», 1999. - 763 с.
12. Цилфидис Л.К. Принципы педагогического взаимодействия учителя и учеников в Таеквон-до. Юбилейный сборник научных трудов молодых учёных и студентов РГАФК, посвященный 80-летию академии-М.: Физкультура, образование и наука. 2005.-260с.

Список литературы для детей:

1. Генерал Чой Хон Хи «Энциклопедия Таэквон-до». 15 томов. АОЗТ «ТКД», 2003.
2. Вим Босс, Стефано Фаверо, Паоло Джаннерини «Таэквон-до» Издательство Астрель, 2004.
3. Сергей Сафонкин «Первые шаги в Таэквон-до». - М.: ФОН, 2000. - 95 с.