

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №478
Красногвардейского района Санкт-Петербурга**

Рассмотрено и принято

решением Педагогического совета

ГБОУ средней школы № 478

Протокол от «31» августа 2026г. №1

Утверждаю

Директор ГБОУ средней школы № 478

_____ М.М. Кожемякина

Приказ от «31» августа 2026г. № 291



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Тхэквондо начальная спортивная подготовка»
(платные образовательные услуги)**

Физкультурно-спортивная направленность

2026/2027 учебный год

Возраст обучающихся: от 6 до 10 лет

Срок реализации один год

64 часа

**составил: педагог дополнительного
образования
Егоров Сергей Александрович**

Санкт-Петербург
2026

Оглавление

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ПРОГРАММ	3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	4
СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ	5
1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	5
2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА	5
КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	6
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	10
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД	12
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	12
ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	13
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ПРОГРАММЫ	13
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ	14

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВАНИЯ ДЛЯ ПРОЕКТИРОВАНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ ПРОГРАММ

Данная Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон РФ «Об образовании» (29 декабря 2012 года N 273-ФЗ);
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее – ФГОС начального общего образования);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС основного общего образования) (для V-VII классов образовательных организаций);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (далее - ФГОС среднего общего образования);
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность"

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования по тхэквондо для учреждений дополнительного образования.

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

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

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

Тхэквондо не застывшая догма, а постоянно трансформирующееся и развивающееся

вместе с обществом искусство. Это богатейший арсенал технических приёмов, взятых из предшествующих стилей древне корейских боевых искусств и трансформированных современным стилем жизни. В целом – это и скорость современной жизни, и энергия молодости, и мудрость древности.

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

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

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

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы: 6-9 лет.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Цели:

- формирование личности, стремящейся к всестороннему и гармоническому развитию и физическому совершенствованию;
- формирование черт характера, которые способствуют наибольшей социально-психологической адаптации ребёнка в обществе.
- выработку чувства уверенности, значительно снижающего уровень тревожности ребёнка, вместе с тем, ставящие под контроль агрессивность.

Задачи:

Обучающие: – обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических приемов тхэквондо; – обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению само выражаться; – обучение правилам поведения на занятиях.

Воспитательные: – воспитание интереса к занятиям по тхэквондо; – воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания; – воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим; – воспитание коммуникативных навыков;

Развивающие: – формирование познавательной активности; – развитие кондиционных и координационных способностей; – овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой); – овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта. – формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо.

СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Разделы подготовки	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		беседа
2	ОФП	30	2	28	тренинг, игра
3	СФП	24	2	22	тренинг
4	Технико-тактическая подготовка	7	2	5	объяснение, показ, тренинг
5	Зачетные испытания	1		1	показательные выступления
	Итого:	64	8	56	

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Вводное занятие.

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

Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.

Общая физическая подготовка.

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

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

Специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений, самоконтроль.

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

Технико-тактическая подготовка.

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

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

Психологическая подготовка.

Теория: базовая – психологическое развитие, образование и обучение.

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

Зачетные испытания.

Теория: Просмотр показательных выступлений по тхэквондо, спортивных репортажей.

Практика: соревнования.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
	Набор учащихся в группы. Техника безопасности. Общая физическая подготовка	1		1	
	Набор учащихся в группы. Правила Тхэквондо	1		1	
	Набор учащихся в группы. Бег в разных направлениях. Перелезания, подлезания с г/палкой. Лазание по г/стенке. Подъем туловища.		1	1	
	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистикодинамические упражнения.		1	1	Зачет
	Удары ногами. Базовая техника рук. Подъем туловища.		1	1	Зачет
	Упражнения на гибкость, передвижения во время боя. Удары ногами.		1	1	Зачет
	Бег в разных направлениях. Шпагат. Махи ногой. Перемещения во время боя.		1	1	Зачет
	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Подъем туловища.		1	1	Зачет
	Передвижения по время боя. Удары ногами с разворота.		1	1	Зачет
	Упражнения на гибкость, удары ногами в прыжке, шпагат, приседания. Статикодинамические упражнения.		1	1	Зачет
	Бег в разных направлениях. Удары в прыжке с разворота ногами. Подъем туловища.		1	1	Зачет
	Упражнения на гибкость, отработка ударов с имитацией спарринга, шпагат, приседания. Статикодинамические упражнения.		1	1	Зачет
	Бег в разных направлениях. Перелезания,		1	1	Зачет

	подлезания с г/палкой. Лазание по г/стенке. Подъем туловища.				
	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистикодинамические упражнения.		1	1	Зачет
	Удары ногами. Базовая техника рук. Подъем туловища.		1	1	Зачет
	Упражнения на гибкость, передвижения во время боя. Удары ногами.		1	1	Зачет
	Бег в разных направлениях. Шпагат. Махи ногой. Перемещения во время боя.		1	1	Зачет
	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Подъем туловища.		1	1	Зачет
	Передвижения по время боя. Удары ногами с разворота.		1	1	Зачет
	Упражнения на гибкость, удары ногами в прыжке, шпагат, приседания. Статикодинамические упражнения.		1	1	Зачет
	Бег в разных направлениях. Удары в прыжке с разворота ногами. Подъем туловища.		1	1	Зачет
	Упражнения на гибкость, отработка ударов с имитацией спарринга, шпагат, приседания. Статикодинамические упражнения.		1	1	Зачет
	Аттестация на пояса	1		1	Экзамен
	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистикодинамические упражнения.		1	1	Зачет
	Удары ногами. Базовая техника рук. Подъем туловища.		1	1	Зачет
	Упражнения на гибкость, передвижения во время боя. Удары ногами.		1	1	Зачет
	Бег в разных направлениях. Шпагат. Махи ногой. Перемещения во время боя.		1	1	Зачет
	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Подъем туловища.		1	1	Зачет
	Передвижения по время боя. Удары ногами с разворота.		1	1	Зачет
	Упражнения на гибкость, удары ногами в прыжке, шпагат, приседания.		1	1	Зачет

	Статикодинамические упражнения.				
	Бег в разных направлениях. Удары в прыжке с разворота ногами. Подъем туловища.		1	1	Зачет
	Упражнения на гибкость, отработка ударов с имитацией спарринга, шпагат, приседания. Статикодинамические упражнения.		1	1	Зачет
	Бег в разных направлениях. Перелезания, подлезания с г/палкой. Лазание по г/стенке. Подъем туловища.		1	1	Зачет
	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистикодинамические упражнения.		1	1	Зачет
	Удары ногами. Базовая техника рук. Подъем туловища.		1	1	Зачет
	Упражнения на гибкость, передвижения во время боя. Удары ногами.		1	1	Зачет
37 .	Бег в разных направлениях. Шпагат. Махи ногой. Перемещения во время боя.		1	1	Зачет
38 .	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Подъем туловища.		1	1	Зачет
39 .	Передвижения по время боя. Удары ногами с разворота.		1	1	Зачет
40 .	Упражнения на гибкость, удары ногами в прыжке, шпагат, приседания. Статикодинамические упражнения.		1	1	Зачет
41 .	Бег в разных направлениях. Удары в прыжке с разворота ногами. Подъем туловища.		1	1	Зачет
42 .	Упражнения на гибкость, отработка ударов с имитацией спарринга, шпагат, приседания. Статикодинамические упражнения.		1	1	Зачет
43 .	Бег в разных направлениях. Перелезания, подлезания с г/палкой. Лазание по г/стенке. Подъем туловища.		1	1	Зачет
44 .	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистикодинамические упражнения.		1	1	Зачет
45 .	Удары ногами. Базовая техника рук. Подъем туловища.		1	1	Зачет

46 .	Упражнения на гибкость, передвижения во время боя. Удары ногами.		1	1	Зачет
47 .	Бег в разных направлениях. Шпагат. Махи ногой. Перемещения во время боя.		1	1	Зачет
48 .	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Подъем туловища.		1	1	Зачет
49 .	Передвижения по время боя. Удары ногами с разворота.		1	1	Зачет
50 .	Упражнения на гибкость, удары ногами в прыжке, шпагат, приседания. Статикодинамические упражнения.		1	1	Зачет
51 .	Бег в разных направлениях. Удары в прыжке с разворота ногами. Подъем туловища.		1	1	Зачет
52 .	Упражнения на гибкость, отработка ударов с имитацией спарринга, шпагат, приседания. Статикодинамические упражнения.		1	1	Зачет
53 .	Бег в разных направлениях. Перелезания, подлезания с г/палкой. Лазание по г/стенке. Подъем туловища.		1	1	Зачет
54 .	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистикодинамические упражнения.		1	1	Зачет
55 .	Удары ногами. Базовая техника рук. Подъем туловища.		1	1	Зачет
56 .	Бег в разных направлениях. Шпагат. Махи ногой. Перемещения во время боя.		1	1	Зачет
57 .	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Подъем туловища.		1	1	Зачет
58 .	Передвижения по время боя. Удары ногами с разворота.		1	1	Зачет
59 .	Упражнения на гибкость, удары ногами в прыжке, шпагат, приседания. Статикодинамические упражнения.		1	1	Зачет
60 .	Бег в разных направлениях. Удары в прыжке с разворота ногами. Подъем туловища.		1	1	Зачет
61 .	Упражнения на гибкость, отработка ударов с имитацией спарринга, шпагат, приседания. Статикодинамические упражнения.		1	1	Зачет

62 .	Бег в разных направлениях. Перелезания, подлезания с г/палкой. Лазание по г/стенке. Подъем туловища.		1	1	Зачет
63 .	Упражнения на гибкость, шпагат, приседания. Статистикодинамические упражнения.		1	1	Зачет
64 .	Аттестация на пояса	1		1	Экзамен
	Всего	4	60	64	

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	32
2	Количество учебных дней	64
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов	64
5	Начало занятий	01 октября
6	Окончание учебного года	31 мая

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Набор осуществляется с желания учащегося заниматься данным видом спорта согласно письменному заявлению и согласию родителей поступающего, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Зачисление в группу второго и последующих годов обучения происходит на основании аттестации на пояса.

Сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 8 месяцев.

Режим занятий:

2 раза в неделю (1-1). Общее количество часов в год - 64

Форма занятий: групповая

Перечень оборудования, необходимого для реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы:

Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические палки, гимнастическая стенка; скамейка гимнастическая). Наличие специального снаряжения: (щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо; щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо; шлем защитный для тхэквондо; жилет защитный для тхэквондо; протектор-бандаж защитный; костюм тхэквондо; перчатки для тхэквондо; капа боксерская. Для отработки специальных навыков необходимы: мешок боксерский; макивара; лапа тренировочная, гонг боксерский; секундомер.

Методы проведения занятий:

словесные - беседа, лекция, объяснение и др.

наглядные - показ, исполнение педагогом, наблюдение, показ видеоматериалов и др.

практические - тренировочные упражнения, комбинации, тренинги и др.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Выполнение контрольных нормативов по общей специальной подготовке, соревнования (выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов единой Всероссийской спортивной классификации) и сдача норм ОФП (динамика роста результатов).

Комплекс тестов для оценки уровня подготовленности тхэквондистов

Тесты оценки скоростных качеств:

Бег 60 метров

Бег 100 метров

Подъем туловища к ногам из положения лежа на спине, ноги согнуты под 90 градусов, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер.

Максимальное количество раз за 30 секунд

Прыжки со скакалкой

Тесты оценки скоростной выносливости:

Бег 400 метров

Бег 800 метров

Челночный бег 5*10 метров

Тесты оценки силовых способностей:

Подтягивание на перекладине

Отжимание на брусьях (мужчины), отжимания от пола в упоре лежа (женщины)

«Пистолетик» по наименьшему результату

Тест оценки подвижности суставов:

«мост» с замером расстояния между руками и стопами, по ближайшим точкам опоры

«складка» стоя на опоре. Замер от кончика пальцев до плоскости опоры.

Шпагат в трех положениях. Сумма оценок: отлично – полное касание бедер, хорошо – до 10 см, удовлетворительно – от 10 до 20 см, 20 и более см – неудовлетворительно. Замер от нижней поверхности таза до поверхности пола.

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

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

после финиша;

через минуту;

через две минуты;

через три минуты.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ПРИ СОСТАВЛЕНИИ ПРОГРАММЫ

1. Калашников Ю. Б., Малков О. Б. Тхэквондо. Программа спортивной подготовки для детско-юношеский спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.:Физкультура и Спорт. – 2012.

2. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. — М.: ГЦОЛИФК, 2021.
3. Тхэквондо. Правила соревнований. — М.: Физкультура и Спорт, 2015.
4. Шулика Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. – Ростов н/Д: Феникс, 2007
5. Эпов О. Г., Свищев И. Д., Рослов Д. Н., Киселев В. А., Тхэквондо (ВТФ) программа для учреждений дополнительного образования. 2008г.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Чой Сунг Мо: Тэквон-До для начинающих. *Издательство «Феникс»*,
2. Вим Бос – Стефано Фаверо – Паоло Джаннерини: Тэквон-До. «Боевые приемы и техника боя». *Москва, «Астрель» 2014 г.*
2. Йеон Хван Парк, Том Сибурн. Тэквон-До: техника и тактика. «Искусство спарринга и самообороны». *Москва, «Астрель», 2014 г.*
3. Чой Сунг Мо: Тэквон-До для начинающих. *Издательство «Феникс».*
4. Сергей Константинович Карамов: «Корейские боевые искусства» *Издательство «Астрель», г. Москва*