

Приложение 3 к ООП НОО
МБОУ «СОШ 63» г. Грозного
принятой на педагогическом совете
(№ 1 от 30.08.2022г.),
утверженной приказом директора
№ 141/01-35 от 31.08.2022г.
верно б/з 3.Х.Мусхаджиева

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ТХЭКВОНДО»
МБОУ «СОШ №63» г. Грозного
для 1-4-х классов.
на 2022-2023 уч.год**

Грозный, 2022г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

В мире одним из самых популярных восточных единоборств является тхэквондо.

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

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

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

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

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

управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

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

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

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы: 7-17 лет.

Объем и срок реализации образовательной программы – 3 года

1 год обучения (7 - 8 лет)	66 часов
2 год обучения (9 - 11 лет)	68 часов
3 год обучения (12 -10 лет)	68 часов

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

Задачи:

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

Условия реализации образовательной программы

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

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

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

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

Группы обучающихся формируются с учетом возрастных и гендерных особенностей занимающихся.

Количество детей в группе: 20-25 человек

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

Продолжительность занятия составляет 1 академический час.

Планируемые результаты освоения образовательной программы

К концу первого года обучения обучающиеся будут знать:

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

обучающиеся будут уметь:

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

К концу второго года обучения обучающиеся будут знать:

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

обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила ТБ и ППБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;

- выполнять базовые элементы на 6 (зеленый пояс) – 4 (синий пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

К концу третьего года обучения обучающиеся будут знать:

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

обучающиеся будут уметь:

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

Методы отслеживания успешности овладения содержанием программы

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

Диагностика проводится по следующим методикам:

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

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

2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Разделы подготовки	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		беседа
2	ОФП	24	2	22	тренинг, игра
3	СФП	20	2	18	тренинг
4	Технико-тактическая подготовка	18	2	16	объяснение, показ, тренинг
5	Психологическая подготовка	1	1	0	объяснение, показ, тренинг
6	Зачетные испытания	1	0,5	0,5	показательные выступления
Итого:		66	10,5	57,5	

Содержание программы обучения 1 года обучения

1. Вводное занятие.

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

Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.

2. Общая физическая подготовка.

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

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

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Правила выполнения упражнений, самоконтроль.

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

4. Технико-тактическая подготовка.

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

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

5. Психологическая подготовка.

Теория: базовая – психологическое развитие, образование и обучение.

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

6. Зачетные испытания.

Теория: Просмотр показательных выступлений по тхэквондо, спортивных репортажей.

Практика: соревнования.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Разделы подготовки	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		беседа
2	ОФП	24	2	22	тренинг, игра
3	СФП	20	2	18	тренинг
4	Технико-тактическая подготовка	18	2	16	объяснение, показ, тренинг
5	Психологическая подготовка	2	2	0	объяснение, показ, тренинг
6	Зачетные испытания	2	0,5	1,5	показательные выступления
Итого:		68	10,5	57,5	

Содержание программы обучения 2 года обучения

1. Вводное занятие

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

Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.

2. Общая физическая подготовка

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

Практика: Общеразвивающие упражнения, упражнения на отдельные группы мышц.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Правила выполнения упражнений, самоконтроль спортсмена.

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

4. Технико-тактическая подготовка

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

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

5. Зачетные испытания

Теория: Просмотр соревнований, спортивных репортажей.

Практика: Участие в соревнованиях, турнирах.

6. Психологическая подготовка

Теория: базовая – психологическое развитие, образование и обучение.

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

Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Разделы подготовки	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2		беседа
2	ОФП	24	2	22	тренинг, игра
3	СФП	20	2	18	тренинг
4	Технико-тактическая подготовка	18	2	16	объяснение, показ, тренинг
5	Психологическая подготовка	2	2	0	объяснение, показ, тренинг
6	Зачетные испытания	2	0,5	1,5	показательные выступления
Итого:		68	10,5	57,5	

Содержание программы обучения 3 года обучения

1. Вводное занятие

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

Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.

2. Общая физическая подготовка

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

Практика: Общеразвивающие упражнения, упражнения на отдельные группы мышц.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Правила выполнения упражнений, самоконтроль спортсмена.

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

4. Технико-тактическая подготовка

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

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

5. Зачетные испытания

Теория: Просмотр соревнований, спортивных репортажей.

Практика: Участие в соревнованиях, турнирах.

6. Психологическая подготовка.

Теория: базовая – психологическое развитие, образование и обучение.

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

Сводный учебный план

№	Название программ	Года обучения			Всего часов
		1год	2год	3год	
1	Тхэквондо	68	68	68	204

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
Календарный график реализации дополнительной общеразвивающей
программы «Тхэквондо» на 2022-2023 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2022	31.05.2023	33	68	68	2 раза в неделю по 1 часу
2 год	01.09.2022	31.05.2023	34	68	68	2 раза в неделю по 1 часу
3 год	01.09.2022	31.05.2023	34	68	68	2 раза в неделю по 1 часу

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебно - материальная база:

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

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

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

Градации технического уровня в тхэквондо .

Белый пояс	- 10 гыш.
Жёлтый пояс	- 9 гыш.
Жёлтый пояс	- 8 гыш.
Зелёный пояс	- 7 гыш.
Зелёный пояс	- 6 гыш.
Синий пояс	- 5 гыш.
Синий пояс	- 4 гыш.
Красный пояс	- 3 гыш.
Красный пояс	- 2 гыш.
Красный пояс	- 1 гыш.
Чёрный пояс	- 1-9 ДАН

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 2014. – 144 стр.
3. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 193 стр.
4. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010. – 439 стр.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 2011. – 320 стр.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 стр.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 2014. – 352 стр.
9. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 2014. – 320 стр.
- 10.Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.
- 11.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 255 стр.
- 12.Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физ. воспитания и спорта. Киев «Олимпийская литература», 2013.
- 13.Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
- 14.Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 2011.
- 15.Пилоян Р.А. Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховк, 2010.
- 16.Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.:Просвещение, 2013.
- 17.Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 2015.
- 18.Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 2013.
- 19.Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2015.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.

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

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. Министерство спорта Российской Федерации
(<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
(<http://www.kubansport.ru/>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. <http://www.tkd.kulichki.net/pumce/index.htm>
10. <http://pandiaweb.ru/text/category/thyekvondo>

Критерии для определения результативности и качества образовательного (воспитательного) процесса

Приложение №1 из программы дополнительного образования «Тхэквондо»

Переводные нормативы для учащихся и занимающихся тхэквондо (ВТФ)

группа	мужчины	женщины
ГНП 1	Навыки поведения в спортивном коллективе. Навыки бега, прыжков, ползания. Удержание простейших равновесий. Умения группового взаимодействия (подвижные игры, эстафеты). Упражнения на гибкость: наклоны, шпагаты, мосты. Адаптация в группе, адаптация к нагрузкам. Участие в соревнованиях по ОФП. Навыки личной гигиены. Соблюдение условий техники безопасности. Уход за инвентарем и оборудованием. Упражнения на развитие двигательно-координационных качеств	
ГНП 2	бег 30 метров – 6,2 сек челночный бег 3*10 метров – 16 сек. подтягивание на перекладине – 3 раза отжимание от пола на ладонях – 15 раз подъем туловища к ногам лежа на полу (пресс) – 15 раз прыжок в длину с места -110 см «мост», складка, шпагат выполнение технических действий (стойки, перемещения, удары ногами и руками, блоки) Непрерывный бег в свободном темпе- 10 минут	бег 30 метров – 6,2 сек челночный бег 3*10 метров – 16 сек. подтягивание на перекладине – 1 раз отжимание от пола на ладонях – 10 раз подъем туловища к ногам лежа на полу (пресс) – 15 раз прыжок в длину с места -110 см «мост», складка, шпагат выполнение технических действий (стойки, перемещения, удары ногами и руками, блоки) Непрерывный бег в свободном темпе- 10 минут
ГНП 3	подтягивание на перекладине – 4 раза отжимания на брусьях – 5 раз челночный бег 3*10 метров – 15 секунд бег 30 метров-5,6 сек прыжок в длину с места – 120см подъем туловища к ногам, лежа на спине - 20 раз бег 300 метров – 60сек Пробегание в свободном темпе 1000м техника одиночных ударов руками и ногами по воздуху	подтягивание на перекладине – 2 раза отжимания от пола – 10 раз челночный бег 3*10 метров – 15 секунд бег 30 метров – 5,6 сек прыжок в длину с места – 120см подъем туловища к ногам, лежа на спине - 18 раз бег 300 метров – 60сек Пробегание в свободном темпе 1000м техника одиночных ударов руками и ногами по воздуху

Критерии для определения результативности и качества образовательного (воспитательного) процесса

Приложение№2 из программы дополнительного образования «Тхэквондо»

Комплекс тестов для оценки уровня подготовленности тхэквондистов

Тесты оценки скоростных качеств:

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

Тесты оценки скоростной выносливости:

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

Тесты оценки силовых способностей:

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

Тест оценки подвижности суставов:

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

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

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

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

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