Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 635 Приморского района Санкт-Петербурга
197373, Санкт-Петербург, Планерная ул., д. 73, корп. 1, лит. А
http://school635.spb.ru/

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 635
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 29.08.2025 № 1

ПРИНЯТО
с учётом мотивированного мнения
родителей (законных представителей)
Протокол заседания Совета родителей
от 11.09.2025 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом ГБОУ школы № 635
Приморского района Санкт-Петербурга
от 15.10.2025 № 90

15.10.2025

X

Документ заверен цифровой подписью
Директор ГБОУ школы №635
Подписано: Пименова Екатерина Сергеевна

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Направленность: *физкультурно-спортивная*
Уровень: *уровневая* (*базовая)*

Олимпийское Тхэквондо

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор программы:

Кравец Кирилл Олегович
педагог дополнительного образования

2025 год

Содержание:

Пояснительная записка 3
Цель и задачи 4
Условия реализации программы 5
Результаты освоения программы 5
Перечень материально-технического обеспечения… 5
Кадровое обеспечение 6
Учебный план 6
Календарно-учебный график 7
Содержание программы 8
Календарно-тематическое планирование 10
Методы и приёмы обучению … 13
Оценочные и методические материалы 14
Литература 16

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа написана на основе следующих **нормативно-правовых документов:**

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вступил в силу 25.07.2022);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и

осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Устав ГБОУ №595 , утвержденный распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 06.04.2021 № 969-р.

Адресат программы:

На обучение принимаются учащиеся 7-12 лет, родители (законные представители) которых подали заявление о предоставлении платной образовательной услуги и заключили Договор об образовании на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе олимпийское Тхэквондо «Путь к Вершине» и получившие допуск к занятиям от врача.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 80 часов.

Количество лет, необходимых для освоения программы: 1 год.

Актуальность

Актуальность программы состоит в том, что она отвечает потребностям детей младшего школьного возраста и их родителей, т.к. программа ориентирована на повышение жизнеспособности и сопротивляемости детского организма неблагоприятным факторам внешней среды, укреплению костной и мышечной систем, а также суставно-связочного аппарата.

Новизна программы заключается в том, что в процессе ее реализации используются видеоматериалы с соревнований по Тхэквондо, что улучшает восприятие изучаемого материала. Кроме того основная часть занятия проходит под ритмичную музыку, а заключительная под расслабляющую, что создает благоприятный эмоциональный настрой, повышает мотивацию к занятиям, улучшая тем самым результаты тренировок.

Уровень освоения программы: общекультурный.

Объем и срок реализации программы

Год обучения	Общее количество часов	Количество часов в неделю
1	**64**	**4**

Цель и задачи программы:

Цель: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий тхэквондо.

Задачи:

Обучающие:

- формировать систему знаний, правил, умений и навыков по основам Тхэквондо;
- обучать технике выполнения физических упражнений из различных видов спорта (футбол, гимнастика, легкая атлетика);
- обучать правильному дыханию во время выполнения упражнений.
- дать представления о значении физических нагрузок на организм;
- обучать методикам подбора и проведения разминки.

Развивающие:

- развивать эмоциональных качества обучающихся;
- развивать скоростные, силовые и координационные способности;
- развивать внимательность и наблюдательность, зрительную и кинематическую память;
- совершенствовать общую и специальную физическую подготовку;

- повышать функциональные возможности организма воспитанников: укрепление здоровья, закаливание.
- развивать двигательные способности (сила, быстрота, ловкость, выносливость).

Воспитательные:

- воспитывать чувство товарищества и личной ответственности;
- воспитание привычки к систематическим, самостоятельным занятиям спортом;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (патриотизм, доброжелательность, уважительность, отзывчивость и др.) ;
- формировать основы социально ценных личностных и нравственных качеств: усердия, организованности, инициативности.
- воспитывать добросовестное отношение к своим обязанностям.

Условия реализации программы

Условия набора в коллектив

На обучение принимаются учащиеся 7-17лет, родители (законные представители) которых подали заявление о предоставлении платной образовательной услуги и заключили Договор об образовании на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе олимпийсое тхэквондо «Путь к Вершине » и получившие допуск к занятиям от врача.

Рекомендуемая наполняемость группы 10-15 человек.

Формы проведения занятий по программе: тренировки, беседы, просмотр записей соревнований, психологические тренинги, соревнования, спортивные игры и др.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (тренировка);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Материально-техническое оснащение программы

Занятия по тхэквондо проводятся в спортивном зале.

При этом необходимо иметь следующее оборудование:

- скакалки, мячи, гимнастические палки, лапы;
- наглядные пособия;
- записи соревнований и аппаратуру для их просмотра.

Кадровое обеспечение

В реализации программы могут принимать участие несколько педагогов, владеющие необходимыми знаниями, умениями и навыками.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

- владение системой знаний, правил, умений и навыков по основам Тхэквондо;
- владение техникой выполнения физических упражнений из различных видов спорта (футбол, гимнастика, легкая атлетика);
- владение техникой правильного дыхания во время выполнения упражнений.
- понимание значения физических нагрузок на организм;
- владение методиками подбора и проведения разминки.

Развивающие:

- развитие скоростных, силовых и координационных способностей;
- развитие внимательности и наблюдательности, зрительной и кинематической памяти;
- развитие общей и специальной физической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма воспитанников: укрепление здоровья, закаливание.
- развитие двигательных способностей (сила, быстрота, ловкость, выносливость).

Воспитательные:

- воспитание чувства товарищества и личной ответственности;
- воспитание привычки к систематическим, самостоятельным занятиям спортом;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим (патриотизм, доброжелательность, уважительность, отзывчивость и др.) ;
- формирование основ социально ценных личностных и нравственных качеств: усердия, организованности, инициативности.
- воспитание добросовестного отношения к своим обязанностям.

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	1	-	1	Входной
2	Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо.	1	10	11	Учебно-тренировочные занятия, наблюдение, самооценка, взаимооценка, сдача нормативов
3	Специальная физическая подготовка и терминология Тхэквондо.	2	10	12	Учебно-тренировочные занятия, наблюдение, самооценка, взаимооценка сдача нормативов, контрольные упражнения
4	Техника выполнения движений руками.	2	9	11	Учебно-тренировочные занятия, наблюдение, самооценка, взаимооценка, выполнение текущих контролей, сдача нормативов
5	Техника выполнения движений ногами.	1	9	10	Учебно-тренировочные занятия, наблюдение, самооценка, взаимооценка, выполнение текущих контролей, сдача нормативов

6	Технические комплексы.	1	7	8	Учебно-тренировочные занятия, наблюдение, самооценка,
					взаимооценка, выполнение текущих контролей, сдача нормативов
7	Условный спарринг.	1	6	7	Учебно-тренировочная спарринг, спарринг с заданием
8	Соревнования	-	2	2	Сдача контрольных нормативов, учебно-тренировочная игра, игра с заданием
9	Итоговое занятие	-	2	2	итоговый
Итого		9	55	64	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.11.2025	31.05.2026	28	64	4 часа в неделю

Рабочая программа

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «олимпийское тхэквондо» физкультурно-спортивной направленности. Возраст учащихся: 7-17 лет

Задачи:

Задачи:

Обучающие:

- формировать систему знаний, правил, умений и навыков по основам Тхэквондо;
- обучать технике выполнения физических упражнений из различных видов спорта (футбол, гимнастика, легкая атлетика);
- обучать правильному дыханию во время выполнения упражнений.
- дать представления о значении физических нагрузок на организм;
- обучать методикам подбора и проведения разминки.

Развивающие:

- развивать эмоциональных качества обучающихся;
- развивать скоростные, силовые и координационные способности;
- развивать внимательность и наблюдательность, зрительную и кинематическую память;
- совершенствовать общую и специальную физическую подготовку;
- повышать функциональные возможности организма воспитанников: укрепление здоровья, закаливание.
- развивать двигательные способности (сила, быстрота, ловкость, выносливость).

Воспитательные:

- воспитывать чувство товарищества и личной ответственности;
- воспитание привычки к систематическим, самостоятельным занятиям спортом;

- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (патриотизм, доброжелательность, уважительность, отзывчивость и др.) ;
- формировать основы социально ценных личностных и нравственных качеств: усердия, организованности, инициативности.
- воспитывать добросовестное отношение к своим обязанностям.

Особенности организации образовательного процесса

На обучение принимаются учащиеся 7-17 лет, родители (законные представители) которых подали заявление о предоставлении платной образовательной услуги и заключили Договор об образовании на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Тхэквондо» и получившие допуск к занятиям от врача.

Рекомендуемая наполняемость группы 10-15 человек.

Количество часов, отводимых на освоение материала данного года обучения: 80.

Ожидаемые результаты:

Предметные:

- владение системой знаний, правил, умений и навыков по основам Тхэквондо;
- владение техникой выполнения физических упражнений из различных видов спорта (футбол, гимнастика, легкая атлетика);
- владение техникой правильного дыхания во время выполнения упражнений.
- понимание значения физических нагрузок на организм;
- владение методиками подбора и проведения разминки.

Развивающие:

- развитие скоростных, силовых и координационных способностей;
- развитие внимательности и наблюдательности, зрительной и кинематической памяти;
- развитие общей и специальной физической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма воспитанников: укрепление здоровья, закаливание.
- развитие двигательных способностей (сила, быстрота, ловкость, выносливость).

Воспитательные:

- воспитание чувства товарищества и личной ответственности;
- воспитание привычки к систематическим, самостоятельным занятиям спортом;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим (патриотизм, доброжелательность, уважительность, отзывчивость и др.) ;
- формирование основ социально ценных личностных и нравственных качеств: усердия, организованности, инициативности.
- воспитание добросовестного отношения к своим обязанностям.

Содержание программы:

1. Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности.

Теория. Правила поведения на занятиях, в раздевалке, на соревнованиях. Знакомство с предметом «Тхэквондо». Этикет Тхэквондо.

2. Общая физическая подготовка и основы Тхэквондо.

Теория. Знакомство с заповедями Тхэквондиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- для развития двигательных навыков;
- для развития мышечного каркаса туловища;
- для развития мышц конечностей;
- для улучшения гибкости и подвижности суставов.

Подвижные игры.

3. Специальная физическая подготовка и терминология Тхэквондо.

Теория. Освоение терминологии:

- Основные команды (приготовиться, приступить к выполнению, завершить упражнение, сменить фронтальность).
- Названия уровней.

Изучение названий и техники выполнения основных стоек.

Практика. Выполнение специальных упражнений:

- для улучшения координации;
- для осанки;
- для правильного выполнения ударов и других действий ногами и руками;
- статические и динамические упражнения для улучшения техники движений;
- для развития прыгучести.

Развивающие игры. Контроль дыхания.

4. Техника выполнения движений руками.

Теория. Освоение терминологии. Названия атакующих и блокирующих частей руки (кулак, передняя часть кулака, ребро ладони, предплечье). Изучение техники выполнения:

- Прямого удара кулаком.
- Нижнего блока предплечьем.
- Нижнего блока ребром ладони.
- Среднего блока предплечьем.

Практика. Выполнение прямого удара кулаком, выполнение нижнего блока медиальной частью предплечья (покат пальмок), выполнение нижнего блока ребром ладони, выполнение среднего блока предплечьем:

- С разной скоростью.
- В разные уровни.
- Стоя на месте.
- С движением вперед в стойке одна нога впереди (кынынсоги).
- Сдвижением назад в стойке одна нога впереди (кынынсоги).

5. Техника выполнения движений ногами.

Теория. Освоение терминологии. Названия атакующих частей ноги (основание пальцев стопы, пятка). Изучение названий и техники выполнения:

- Мах вверх прямой ногой.
- Мах назад.
- Прямой удар.
- Прямой удар в прыжке.
- Удар ногой сверху в низ.
- Удар спиной вперед.

Практика.

Выполнение махов прямой ногой вверх в стойке одна нога впереди (кынынсоги).

Выполнение маха назад в стойке ноги на ширине плеч (нараничумбисоги).

Выполнение прямого удара основанием пальцев стопы, выполнение удара спиной вперед пяткой:

- 4 фазы (заряд, удар, сбор, постановка)
- 2 фазы (удар, постановка).
- С изменением скорости.

Выполнение удара ногой сверху вниз:

- Изнутри
- Снаружи.

Выполнение прямого удара основанием пальцев стопы в прыжке:

- С подшагом с двух ног.

– С места.

Выполнение повторов (два удара одной ногой):

– Два прямых удара одной ногой.
– Два удара сверху вниз одной ногой.

6. Технические комплексы.

Теория. Ознакомление с понятием туль (технический комплекс). Изучение названий и компонентов технических комплексов:
Саджу Чируги (удар в четыре стороны), Саджу Маки (блок в четыре стороны):

– Количество движений.
– Диаграмма.
– Последовательность движений.

Практика. Выполнение технических комплексов:
Саджу Чируги, Саджу Маки:

– Выполнение движений отдельно.
– Выполнение первой половины на счет.
– Выполнение второй половины на счет.
– Слитное выполнение первой половины.
– Слитное выполнение второй половины
– Выполнение всего комплекса на счет.
– Выполнение всего комплекса слитно.

7. Условный спарринг.

Теория. Изучение видов условных спаррингов (поединок с заранее оговоренными движениями). Изучение движений условного спарринга на три шага без партнера.
Практика. Выполнение движений для атаки и защиты без противника.

8. Соревнования

– участие в соревнованиях по общей физической подготовке;
– участие в показательных выступлениях на соревнованиях;
– посещение различных соревнований.

9. Диагностика

Теория. Знакомство с диагностическими картами.
Практика. Выполнение контрольных заданий.

10. Итоговое занятие

Зачетное занятие для получения пояса. Подведение итогов года. Открытое занятие для родителей.

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата	Общее кол-во часов	Тема, содержание
1.	04.11	1	Теория
2.	04.11	1	Теория
3.	06.11	1	ОФП, координационные способности
4.	06.11	1	ОФП, координационные способности
5.	11.11	1	ОФП, выносливость
6.	11.11	1	ОФП, выносливость
7.	13.11	1	ОФП, выносливость
8.	13.11	1	ТТП, индивидуальные занятия
9.	18.11	1	ТТП, парные занятия
10.	18.11	1	ТТП, парные занятия
11.	20.11	1	ТТП, индивидуальные занятия

12.	20.11	1	ТТП, индивидуальные занятия
13.	25.11	1	ОФП, быстрота
14.	25.11	1	ОФП, быстрота
15.	27.11	1	ОФП, гибкость
16.	02.12	1	ОФП, гибкость
17.	04.12	1	ОФП, гибкость
18.	09.12	1	СФП, упражнения на мешке
19.	11.12	1	СФП, упражнения на мешке
20.	16.12	1	ТТП, индивидуальные занятия
21.	18.12	1	ТТП, индивидуальные занятия
22.	23.12	1	ТТП, парные занятия
23.	25.12	1	ТТП, парные занятия
24.	23.12	1	ТТП, индивидуальные занятия
25.	25.12	1	ТТП, индивидуальные занятия
26.	13.01	1	ОФП, скоростно-силовые качества
27.	15.01	1	ОФП, скоростно-силовые качества
28.	20.01	1	ОФП, координационные способности
29.	22.01	1	ТТП, индивидуальные занятия
30.	27.01	1	ТТП, индивидуальные занятия
31.	29.01	1	ТТП, индивидуальные занятия
32.	03.02	1	ТТП, парные занятия
33.	05.02	1	ТТП, парные занятия
34.	10.02	1	ТТП, поединки по заданию
35.	12.02	1	ТТП, поединки по заданию
36.	17.02	1	ОФП, выносливость
37.	19.02	1	СФП, упражнения на мешке
38.	24.02	1	ОФП, выносливость
39.	26.02	1	СФП, упражнения на мешке
40.	03.03	1	СФП, упражнения на мешке
41.	05.03	1	ТТП, индивидуальные занятия
42.	10.03	1	ТТП, индивидуальные занятия
43.	12.03	1	ТТП, индивидуальные занятия
44.	17.03	1	ТТП, парные занятия
45.	19.03	1	ТТП, парные занятия
46.	24.03	1	ТТП, поединки по заданию
47.	26.03	1	ТТП, поединки по заданию
48.	31.03	1	ОФП, координационные способности
49.	02.04	1	ОФП, гибкость
50.	07.04	1	СФП, упражнения на мешке
51.	09.04	1	СФП, упражнения на мешке
52.	14.04	1	ТТП, индивидуальные занятия
53.	16.04	1	ТТП, индивидуальные занятия
54.	21.04	1	ТТП, парные занятия
55.	23.04	1	ТТП, парные занятия
56.	28.04	1	ОФП, быстрота
57.	30.04	1	ОФП, выносливость
59.	12.05	1	ОФП, выносливость
60.	14.05	1	ТТП, поединки по заданию
61.	17.05	1	Соревнования
62.	19.05	1	Соревнования

63.	24.05	1	Итоговое занятие
64.	26.05	1	Итоговое занятие
		64	**ИТОГО**

Оценочные и методические материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение. Проводится в октябре.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению обучения по программе.

Формами контроля являются: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и учащимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, соревнование.

Формы фиксации результатов:

- социологический опрос;
- анкетирование (анализ анкет);
- мониторинг здоровья;
- получение пояса;
- отзывы родителей.

Учебно-методический комплекс программы

Техническое оснащение, дидактический материал:

1. Скакалки, мячи, гимнастические палки, лапы.
2. Аптечка.
3. Таймер-секундомер.
4. Гимнастическая стенка.
5. Гимнастические скамейки.
6. Аудиоаппаратура.
7. Аудиозаписи.

Учебно-методический материал для спортивного зала:

1. Научно - методическая литература;
2. Документы планирования учебного процесса (рабочая программа, календарно-тематический план);
3. Видеозаписи.

Возможные формы проведения занятий

Занятия могут проходить при сочетании форм или в определенной форме:

- беседы;
- спортивные игры;
- соревнования;
- комплексы упражнений.

Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса

В работе с обучающимися используются наглядные, словесные и практические методы**.**

Наглядные:

- просмотр видеозаписей;

Словесные:

- беседы;
- обсуждения.

Практические:

- практикумы;
- спортивные игры.

Этапы контроля:

Входной контроль - изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества обучающегося.

Текущий контроль – контрольные упражнения

Промежуточный контроль – открытые занятия 2 раза в год; соревнования;

Итоговый контроль - Диагностика; аттестация для получения пояса, 2 раза в год.

Объекты контроля:

- знание истории тхэквондо, фактов, законов, теорий;
- прикладные умения;
- соответствие знаний, умений и навыков программе обучения;
- соответствие достижений обучающегося нормативным результатам;
- мастерство, культура, техника исполнения;
- степень самостоятельности в приобретении знаний.

Контрольные нормативы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)		
		Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки			
Скорость	Бег 30 м	не более 8,2 сек	не более 8,2 сек
Координация	Челночный бег 3 х 8 м	не более 7,4 сек	не более 7,6 сек
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия	не менее 20 сек	
Выносливость	Бег 2000 м - юноши Бег 1500 м - девушки	без учета времени	без учета времени
	Челночный бег 30 х 8 м	не более 1 мин. 34 сек	не более 1 мин. 46 сек
Сила	Подтягивание из виса на перекладине – юноши Подтягивание из виса на низкой перекладине - девушки	не менее 3 раз	не менее 10 раз
	Подъем туловища лежа на спине за 30 сек.	не менее 15 раз	не менее 12 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не менее 140 см	не менее 120 см

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянуться вниз, кончики пальцев рук ниже уровня стоп	не менее 4 см	не менее 7 см
	Продольный шпагат	не более 15 см от линии паха	не более 10 см от линии паха
	Поперечный шпагат	не более 25 см от линии паха	не более 20 см от линии паха
Обязательная техническая программа			
Техника ног	Прямой мах ноги (колено прямое)	Выше пояса До плеча До головы Выше головы	
Техника ног	Круговой мах снаружи внутрь (колено прямое)	Выше пояса До плеча До головы Выше головы	
Техника ног	Круговой мах изнутри наружу (колено прямое)	Выше пояса До плеча До головы Выше головы	
Техника ног	Удар ап-чаги	Выше пояса До плеча До головы Выше головы	

Список литературы

1. Шулика Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. - Ростов н/Д:, – 2017.
2. Хохлов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта, М., – 2018.
3. Калашников Ю. Б., Малков О. Б.. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Физкультура и Спорт. – 2018.