

75.415
А 90

Т.В. Асоби́на, Л.И. Ермакова

ПОДГОТОВКА К АТТЕСТАЦИИ НА БЕЛЫЙ ПОЯС ПО ТХЭКВОНДО

Учебное пособие

KNORUS

BOOK.ru
ONLINE МАТЕРИАЛЫ



Т.В. АСОБИНА, Л.И. ЕРМАКОВА

ПОДГОТОВКА К АТТЕСТАЦИИ НА БЕЛЫЙ ПОЯС ПО ТХЭКВОНДО

Учебное пособие

BOOK.ru

ЭЛЕКТРОННО-БИБЛИОТЕЧНАЯ СИСТЕМА

КНОРУС • МОСКВА • 2018

УДК 796.8:377
ББК 75.154я73
А90

Рецензенты:

Ш.А. Имнаев, канд. педагог. наук, доц.,

Л.А. Волова, д-р филос. наук.

Асобина Т.В.

А90 Подготовка к аттестации на белый пояс по тхэквондо : учебное пособие / Т.В. Асобина, Л.И. Ермакова. – М. : КНОРУС ; Пятигорск : Пятигорский государственный лингвистический университет, 2018. – 98 с. – (Технологии современного досуга российской молодежи).

ISBN 978-5-406-05489-5

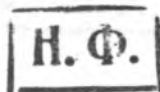
Приводятся рекомендации, образцы документов, тесты. Раскрываются основы тхэквондо (этикет, ритуалы, форма, принципы, техника), медицинские советы, основы здорового образа жизни, сведения об организации соревнований, исторические факты и др.

Для использования вузами в учебно-тренировочном процессе по виду спорта тхэквондо (дисциплина ГТФ).

УДК 796.8:377
ББК 75.154я73



ПОДГОТОВКА К АТТЕСТАЦИИ НА БЕЛЫЙ ПОЯС ПО ТХЭКВОНДО



Изд. № 12258. Формат 60×90/16. Усл. печ. л. 6,1.

ООО «Издательство «КноРус».

117218, г. Москва, ул. Кедрова, д. 14, корп. 2

Тел. 8-495-741-46-28.

E-mail: office@knorus.ru <http://www.knorus.ru>

Пятигорский государственный лингвистический университет.

357532, г. Пятигорск, пр. Калинина, 9

Тел. 8-793-400-024

E-mail: info@pglu.ru

ISBN 978-5-406-05489-5

© Пятигорский государственный
лингвистический университет, 2018
© ООО «Издательство «КноРус», 2018

СОДЕРЖАНИЕ БАЗЫ ДАННЫХ

1. Введение	4
2. Организационные документы	7
3. Паспорт спортсмена, тестовые задания	16
4. Основы тхэквондо.....	51
5. Первая медицинская помощь	59
6. Основы здорового образа жизни.....	62
7. Организация соревнований по тхэквондо	65
8. Из энциклопедии по тхэквондо.....	70
9. Из истории восточных единоборств.....	74
10. Знания по физической культуре.....	78
11. История разных видов спорта	82
12. Из истории олимпийских игр.....	84
13. Возрастные оценочные нормативы по тхэквондо на белый пояс....	87
14. Аттестация	90
15. Участие в дополнительных занятиях, спортивных и творческих мероприятиях	92
16. Об авторах базы данных	95
17. Гимн России.....	96