

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОЗДОКСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

Рассмотрено
на заседании
педагогического
совета

Протокол № 7
от «30» 08 2023.

Утверждена
Приказ № 64
От «30» 08 2023.



Директор МБУДО
Моздокский ЦДТ
Л.А. Алавердова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ТХЭКВОНДО ИТФ

II уровень (продвинутая)

Срок обучения – 5 лет

Возраст обучающихся 10-17 лет

Разработчик
Журавлёв Алексей Александрович
Педагог дополнительного
образования

г. Моздок
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа тхэквондо ИТФ составлена и модернизирована с учетом выделенных часов в неделю на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (М.: Физкультура и Спорт. – 2009). Данная программа была сокращена от исходной программы в процентном соотношении с учетом выделенных часов.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Адресат программы: мальчики и девочки от 10 до 17 лет.

Актуальность и значимость тхэквондо ИТФ.

Введение этого вида спорта отражает общие тенденции в формировании интересов молодого поколения в отношении занятий физической культуры и спортом. Одной из наиболее популярных, престижных линий самосовершенствования у молодежи в настоящее время стало увлечение различного рода единоборствами (в том числе восточными), приёмами самозащиты. Задача центра детского творчества – придать этому направлению физической культуры упорядоченный и цивилизованный вид, сделать его элементом физического воспитания подрастающего поколения наряду с участием во всех видах соревновательной деятельности.

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уже существующих состоит в: учёте нововведений в правила соревнований; результатов их воздействия на соревновательную деятельность спортсменов.

Педагогическая целесообразность программы заключается не только в создании оптимальных условий для формирования культуры здорового образа жизни через образовательную и физкультурно-оздоровительную деятельность, но и включение детей в разные виды деятельности, раскрытие творческого потенциала ребенка, развитие организационных способностей, развитие и совершенствование интеллектуальных способностей детей.

Уровень освоения программы: продвинутый.

Язык реализации программы. Обучение по программе проводится на русском языке в соответствии со ст.14 ФЗ 273 и Уставом МБУДО Моздокского ЦДТ.

Целью данной программы - укреплять состояние здоровья и повышать уровень физических и психологических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями, основываясь на методах применяемых в Тхэквондо.

Задачи

В обучении – осуществлять ориентацию тренировочной деятельности тхэквондистов на ускорение овладения техникой и тактикой ведения поединков.

В развитии – развить устойчивую мотивацию и вызывать постоянный интерес к занятиям тхэквондо у детей и подростков, заполняя их свободное от общеобразовательной учёбы время, одновременно развивая двигательные качества и повышая интеллектуальные способности занимающихся.

В воспитании – воспитать личностные и психологические качества занимающихся, их подведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики.

Организационная форма занятий: групповая и индивидуально-групповая.

Категория обучающихся: В группу принимаются все желающие девочки без отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья. Поэтапное освоение программы осуществляется с учётом возрастных и психофизических возможностей детей. Справка от врача обязательна.

Форма реализации: очная

Срок реализации программы: 5 лет.

Объём программы : 1296 часов

от 216 часов до 360 часов в год

1 год - 216

2 год - 216

3 год – 288

4 год – 288

5 год – 288

Режим и наполняемость учебных групп объединения «Тхэквондо ИТФ»

Год обучения	Возраст	Классификация программы		Количество часов		Количество занятий в неделю	Количество человек
		Спортивный уровень (спортивный разряд)	Технический уровень (гып)	В неделю	В год		
1	10-13 лет	I юнош.	6-5	6	216	3	15-20
2	11-14 лет	III	5	6	216	3	12-18
3	12-15 лет	II	4	8	288	3	12-15
4	13-16 лет	I	3	8	288	3	10=12
5	14-17 лет	KMC	2	8	288	3	10-12

Методы обучения: словесные, наглядные, практические

Основными средствами, методами и формами базовой подготовки тхэквондистов 10-17 лет являются:

Основные средства тренировки:

- строевые и порядковые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- специальные подводящие упражнения;
- имитационные упражнения;
- разновидности прыжков и прыжковые упражнения;
- основные упражнения из арсенала тхэквондо (тули, спарринговая техника, специальные имитационные упражнения тхэквондиста, способы передвижения по даянг и маневрирования);

К дополнительным относят:

- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах).

Методы тренировки. В тхэквондо применяются следующие методы тренировки:

1. Равномерный метод тренировки

2. Переменный метод тренировки
3. Повторный метод
4. Повторно-интервальный
5. Игровой метод

**СВОДНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП
1,2,3,4,5 года обучения**

№	Тема	Теория					Практика					Всего часов				
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1	Психологическая Подготовка	2	2	2	2	2						2	2	2	2	2
2	Теоретическая Подготовка	10	10	12	12	12						10	10	12	12	12
3	Общая и специально физическая подготовка						54	54	82	82	82	54	54	82	82	82
4	Техническая Подготовка						100	100	124	124	124	100	100	124	124	124
5	Технико - тактическая подготовка						46	46	56	56	56	46	46	56	56	56
6	Контрольные тесты по ОФП и						2	2	4	4	4	2	2	4	4	4
7	Соревнования, учебные занятия, контрольные выступления						2	2	10	10	10	2	2	10	10	10
	Итого:	12	12	14	14	14	204	204	274	274	274	216	216	288	288	288

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

**Учебный план
1 год обучения**

№ п/п	Раздел программы, тема	Всего			Форма аттестации, контроля
			теория	практика	
1.	Вводное занятие (правила по технике безопасности).	1	1		Творческое задание
	Психологическая подготовка	2	2		
1.1	Морально-этические и нравственные нормы поведения юных тхэквондистов	2	2		Творческое задание
2	Теоретическая подготовка	10	9	1	
	Беседы	8	8		
2.1	Беседа о технике безопасности и правилах поведения в спортивных помещениях	1	1		Опрос
2.2	Беседа о предупреждении травматизма на занятиях Тхэквондо ИТФ	2	1	1	Опрос
2.3	Возникновение и развитие тхэквондо в Корее	1	1		Опрос
2.4	Тхэквондо ИТФ в системе физического воспитания и спорта	1	1		Опрос

	в России				
2.5	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений	2	2		Опрос
2.6	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1		Опрос
2.7	Сведения о физиологических основах спортивной тренировки	2	2		Опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка	54	5	49	
3.1	Координационные способности	7	0,5	6,5	Наблюдение педагога
3.2	Быстрота	7	1	6	Наблюдение педагога
3.3	Скоростно-силовые качества	7	1	6	Наблюдение педагога
3.4	Гибкость	7	0,5	6,5	Наблюдение педагога
3.5	Выносливость	7	0,5	6,5	Наблюдение педагога
3.6	Приёмы нападения и маневрирования	10	1	9	Наблюдение педагога
3.7	Упражнения на снарядах	9	0,5	8,5	Наблюдение педагога
4	Техническая подготовка	100	14	86	
4.1	Базовая техническая подготовка	12	1	11	Наблюдение педагога
4.2	Основы техники ударов ногами	14	2	12	Наблюдение педагога
4.3	Основы техники ударов руками	8	2	6	Наблюдение педагога
4.4	Свободная (боевая) стойка	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.5	Изучение средней и дальней дистанции	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.6	Изучение техники передвижения вперед, назад, в сторону	7	0,5	6,5	Наблюдение педагога
4.7	Изучение техники передвижения по кругу, влево и вправо	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
4.8	Передвижения «Степом»	7	1	6	Наблюдение педагога
4.9	Техника Тулей	20	2	18	Наблюдение педагога
4.10	Демонстрационная специальная техника	6	2	4	Наблюдение педагога
4.11	Техника разбивания предметов	10	2	8	Наблюдение педагога
5	Техноко -тактическая подготовка	46	8	38	
5.1	Индивидуальные занятия	10	2	8	Наблюдение педагога
5.2	Парные упражнения	8	2	6	Наблюдение педагога
5.3	Поединки по заданию	14	1	15	Наблюдение педагога
5.4	Поединки свободные	14	1	15	Наблюдение педагога
6	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	2		2	Фиксация результатов
7	Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления	2		2	Портфолио обучающихся
	ИТОГО	216	38	178	

По окончании курса обучения обучающийся должен быть аттестован на 1 гып (красно-черный пояс). Соответственно он будет знать и уметь все технические, теоретические и моральные требования, которые предъявляет программа аттестации на пояса. Спортивные достижения приближены к спортивному званию Кандидата в Мастера Спорта России.

Оценку мастерства учащегося на 1 гып проводят специальные комиссии черных поясов во главе с председателем комиссии, аттестованным Международной Федерацией Тазквон-до ИТФ не ниже 2 Дана черный пояс, по установленным программам аттестаций, согласованными с Региональной Федерацией Тазквон-до.

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования. Проводится в сентябре на каждом году обучения;
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения на протяжении всего учебного года;
- промежуточный контроль, (за подготовленностью и функциональным состоянием обучающихся) проводится один раз в полугодие в форме тестирования;
- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической и заданий по теоретической подготовке.

В каждой возрастной группе предусматривается приём контрольных нормативов по общей физической подготовке, определяется уровень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

Критерии контроля:

1. По технике владения двигательными действиями.
2. По уровню физической подготовленности (динамика в показателях физической подготовленности).

Теоретическая подготовка:

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

Общефизическая подготовка:

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

По технической подготовке:

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху:

- 27 секунд – отлично,
- до 29 секунд – хорошо,
- до 32 секунд – удовлетворительно.

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы)

Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.

По тактической подготовке:

Проведение семи, девяти 2 х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения поединка.

- Проведение всех поединков – отлично.
- Выигрыш пяти поединков – хорошо.
- Выигрыш трёх поединков – удовлетворительно.

По психологической подготовке:

Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения. Уравновешенное состояние спортсмена перед соревновательными мероприятиями. Правильное поведение на неадекватные действия соперников, судейского аппарата, зрителей и журналистов.

Перенос положительных навыков из спортивной жизни школы в социальные бытовые условия.

По общему результату участия в соревнованиях:

- В 6 соревнованиях занимать первые места – хорошо.
- В 5 соревнованиях стать призёром – удовлетворительно.

По инструкторско судейской практике:

Проведение на оценку основной части урока. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях спортивно тренировочного сбора.

Судейство соревнований в качестве арбитра, рефери, бокового судьи, судьи пи участниках, хронометриста.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Нормативы	6-7		8-9		10-11	
	НП	УТ	НП	УТ	НП	УТ
Шпагат продольн./попереч.	40/35	30/20	35/30	25/20	30/25	20/20
Отжимание из упора	20	35	40	50	20	35
Мах ногой вперед (балл)	2	2	2	3	3	3
Сгибание туловища вперед из положения лежа	32	42	36	40	34	38
Забегание на мосту 5+5 (сек.)	19	17	20	18	24	21
Удар ногой вперед за 15 сек.	20	25	25	30	28	32

СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

I семестр

6 гып (Программа зеленого пояса)

Зеленый пояс символизирует начальный этап роста растений, которому уподобляется процесс развития тхэквондо. Программа предназначена для формирования скоростно-силовых навыков физической подготовки и приобретения уверенности в себе в психологическом плане. С этой целью занимающийся должен регулярно участвовать в клубных соревнованиях. Основной задачей курса является выработка навыка скоростного исполнения техники и силы при исполнении удара. В терминологию добавляется 20 корейских терминов.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Стойки	Удары		Блоки
	руками	ногами	
ВЭБОЛ СОГИ	САН САНКУТ ГУЛЬКИ	БАНДЕ ДОЛИО ЧАГИ	ХЕЧО БАКАТ ПАЛЬМОК МАККИ
		БАНДЕ ДОЛИО ГОРО ЧАГИ	
		ТОРО НЕРИО ЧАГИ	

Взаимодействие в ГУНУН СОГИ 10 ударов 10 блоков. Выполнение попеременное.

*ТЕХНИКА НОГ:

Из САДЖИК СОГИ: ЙОП ЧАГИ - на 4 счета
ГОРО ЧАГИ - на 3 счета

*СПАРРИНГ: ИБО МАТСОГИ (на 2 шага)
ИЛЬБО МАТСОГИ (на 1 шаг)

ДЗАЮ МАТСОГИ - свободный бой - 5 раундов по 2 минуты с
меняющимися партнерами, имеющими квалификацию не менее 7 гыпа.

***ТЫЛЬ: ДО-**
САН Число
движений -
24.

Название тыля является псевдонимом известного патриарха Ахи Чанг-Хо (1876-1983 гг.). Включение в тыль 24 двигательных действий символизирует годы жизни, посвященные этим человеком просветительской деятельности, участию в движении за освобождение Кореи.

***ХО СИН СОЛЬ** (самооборона): срывы захвата спереди и сзади (5 комбинаций).

***КЁГ ПА** (силовое разбивание): ЙОП ЧАГИ
САНКАЛ ЙОП ТЭРИГИ.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Возраст		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на кулаках	Подтягивание на высокой перекладине	Прыжки на скакалке	Тест на гибкость
До 10 лет	М	25	3	100	Выполнить «пружинку» не отрывая ладони от пола. Махи из Гуннун соги по 10 раз каждой ногой к разноименному плечу. Махи должны выполняться выше головы
	Д	20	-	110	
До 15 лет	М	40	6	110	
	Д	20	-	110	
Старше 15 лет	М	40	6	110	
	Д	20	-	110	

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

*Происхождение и развитие боевых искусств. История
тхэквондо (стили и направления, различия в правилах
проведения соревнований).*

Слово «тхэквондо» было впервые предложено в качестве названия для корейского вида единоборств в 1955 г. генералом Чой Хон Хи. Тхэквондо в переводе означает «путь руки и ноги». Это название в полной мере отражает соотношение техники рук и техники ног. В тхэквондо более 70% ударов наносится ногами, руками около 30%. История корейских боевых искусств прослеживается на протяжении многих веков. Уже во втором веке нашей эры солдаты китайского императора У-Ди перенесли на землю Когурё (одного из трёх древних государств - Пэкче, Когурё, Силла - на территории современной Кореи) искусство боя, названное в последствие субак. В государстве Силла был сформирован офицерский корпус, получивший название Хва Ран «юноши-цветы». В обязательную программу их подготовки входили разнообразные виды поединка с оружием и без оружия, в том числе система, называемая Тэк Кьон, включающая разнообразные способы борьбы руками и ногами. Наставниками хваранов часто становились буддийские монахи, сведения о некоторых из них сохранились до наших дней. Одним из создателей корейской системы рукопашного боя был монах Вон Хьё. Другой монах - Вон Кан -разработал кодекс чести воина - хварана, называемый Хваран-до. Многие современные исследователи считают, что Хваран-до послужил основой для создания известного кодекса чести самураев - Буси-до.

К числу основных нравственных постулатов Хваран-до относились следующие:

1. Быть верным своему государю и начальнику.
1. Быть послушным своим родителям.
2. Быть честным и искренним с друзьями.

3. Никогда не отступать в бою.

Затяжная борьба корейского-народа с монголо-китайскими и японскими интервентами также наложила свой отпечаток на развитие корейских боевых искусств. Только после освобождения Кореи в 1945 г. благодаря усилиям старых мастеров и специалистов более молодого поколения стало возможным появление тхэквондо. Наибольшее развитие в становлении тхэквондо внесли школы Мудуккван, Юнмукван, Чундоокван и Сунмукван («кван» - школа), объединившиеся в 1953 г. в Корейский Союз Тансу-до. В 1955 г. Чой Хон Хи, известный ныне как Президент и создатель Международной Федерации Тхэквондо (I.T.F), предложил новое название для корейского спортивного единоборства- ТХЭКВОНДО.

Сегодня в мире существуют¹ три Федерации Тхэквондо: Международная - I.T.F., Всемирная - W.T.F. и Глобальная - G.T.F.

Глобальная Федерация Тхэквондо была создана в 1990 г. Президент и основатель - Пак Дзюн Тэ. По данным на 1999 г. Федерация объединяет 78 стран мира, из них 27 европейских стран.

ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМЕ.

Занимающийся должен иметь в личном пользовании дабок и перчатки.

II семестр

5 гып (Программа зелено-синего пояса)

Программа зелено-синего пояса предназначена для овладения занимающимися комбинативной работы в защите и нападении при ведении спортивного поединка. Занимающийся должен уметь выполнять тыли в составе команды. Знать основные правила соревнований, принимать участие в показательных (демонстративных) выступлениях. В терминологию добавляется 20 новых корейских терминов.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Стойки	Удары		Блоки
	Руками	Ногами	
КИОЧИ СОГИ	САЖАЛ НОПУНДЕ АНУРО ТЭРИГИ	ТВИМИО АП ЧАГИ	ДОЛИМИО ПАЛЬМОК МАККИ
ГУБУРИО СОГИ		ТВИМИО ИОП ЧАГИ	
ГАДЖУН СОГИ		ТВИМИО ДОЛИО ЧАГИ	

Взаимодействие в АНУН СОГИ блок + удар. 8 ударов 8 блоков. Выполнение попеременное.

*ТЕХНИКА НОГ:

Из САДЖИК СОГИ: ЙОП ЧАГИ - на 5 счета

ДОЛИО ЧАГИ - на 5 счета

Скольжение ЙОП ЧАГИ, ДОЛИО ЧАГИ (до 10 метров). Обязательна устойчивость и выполнение техники.

*СПАРРИНГ: ИБО МАТСОГИ (на 2 шага)

ИЛЬБО МАТСОГИ (на 1 шаг)

БАНДЗАЮ СОГИ - полусвободный спарринг (не менее 5 комбинаций). ДЗАЮ

МАТСОГИ - свободный бой - 5 раундов по 1,5 минуты с меняющимися партнерами, имеющими квалификацию не менее 6 гыпа.

*СВЯЗКИ:

* И.п.: НАР АНИ ЧУНБИ СОГИ

- * Шаг правой ногой назад в ГУННУН СОГИ, блок левой рукой НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАККИ
- * Удар правой ногой КАУНДЕ АП ЧАГИ (АП ЧА БУСИГИ), руки у головы
- * Шаг правой ногой вперед в ГУННУН СОГИ, удар правой рукой КАУНДЕ БАРО ЦИРЮГИ
- * Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад в ГУННУН СОГИ, блок левой рукой НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАККИ).

***ТЫЛЬ: ВОН ХЬЁ**

Число движений - 28.

Тыль назван в честь монаха, познакомившего в 686 г. до н.э. династию Силла с буддизмом.

***ХО СИН СОЛЬ** (самооборона): срывы захвата спереди и сзади. (10 комбинаций).

***КЕГ ПА** (силовое разбивание): АП ЧАГИ
АП ДЖУМОК ЧИРУГИ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Возраст		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на кулаках	Подтягивание на высокой перекладине	Прыжки на скакалке	Тест на гибкость
До 15 лет	М	45	6	120	Один из шпагатов на 8,5 баллов. «Мост» из положения лежа на спине не менее 8 баллов
	Д	25	-	120	
Старше 15 лет	М	50	8	120	
	Д	25	-	120	

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Происхождение и развитие боевых искусств.

Исторические документы свидетельствуют о том, что сельское хозяйство, охота, медицина, торговля и письменность были распространены в Китае еще в 3500 г. до н.э. во время правления императора Бок Хи, Син Нонга и Хванг Же. Найденные в долине реки Нил наскальные рисунки, а также иероглифы в погребальницах египетских пирамид говорят о том, что египтяне еще до 3000 г. до н.э. практиковали кулачный бой, напоминающий совместный современный бокс. Имеются документальные свидетельства о культивировании кулачных боев месопотамцами и шумерами (2-3 вв. до н.э.).

Основываясь на исторических материалах легко представить, насколько сильно выживание примитивного по уровню развития человечества зависело от умения использовать руки и ноги для борьбы с врагами, дикими животными и окружающей средой. По мере развития человечества примитивные способы борьбы постоянно совершенствовались. Со временем сформировались боевые искусства. Со времен древних греков (700 лет до н.э.) бокс, борьба и другие виды единоборств уже присутствовали в программе Олимпиад. В мире развивалось большое количество стилей единоборств, использовавших руки и ноги. В каждом из них нашли отражение особенности времени, а также культурные традиции соответствующих стран. В Китае было распространено кун-фу (ушу), в Индии - селамбам, во Франции - саватэ, в Японии - дзю-до, карате, айки-до, сумо и джиуджицу, в России - самбо, в Малайзии - босилат, в Таиланде - тайбоксинг, в Корее - таэ-квон, субак-ги и тхэквондо. Некоторые виды из этих единоборств столь же древние как и само человечество. Практически невозможно проследить историю, чтобы сказать, где, когда впервые началось использование рук и ног в единоборствах.

ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМЕ.

Занимающийся должен иметь дабок, установленного образца, перчатки и защитную раковину.

**Учебный план
2 год обучения**

№ п/п	Раздел программы, тема				Форма аттестации, контроля
		Всего	теор ия	практ ика	
1.	Вводное занятие (правила по технике безопасности).	1	1		Творческое задание
	Психологическая подготовка	2	2		
1.1	Морально-этические и нравственные нормы поведения юных тхэквондистов	2	2		Творческое задание
2	Теоретическая подготовка	10	9	1	
	Беседы	8	8		
2.1	Беседа о технике безопасности и правилах поведения в спортивных помещениях	1	1		Опрос
2.2	Беседа о предупреждении травматизма на занятиях Тхэквондо ИТФ	2	1	1	Опрос
2.3	Возникновение и развитие тхэквондо в Корее	1	1		Опрос
2.4	Тхэквондо ИТФ в системе физического воспитания и спорта в России	1	1		Опрос
2.5	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений	2	2		Опрос
2.6	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1		Опрос
2.7	Сведения о физиологических основах спортивной тренировки	2	2		Опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка	54	5	49	
3.1	Координационные способности	7	0,5	6,5	Наблюдение педагога
3.2	Быстрота	7	1	6	Наблюдение педагога
3.3	Скоростно-силовые качества	7	1	6	Наблюдение педагога
3.4	Гибкость	7	0,5	6,5	Наблюдение педагога
3.5	Выносливость	7	0,5	6,5	Наблюдение педагога
3.6	Приёмы нападения и маневрирования	10	1	9	Наблюдение педагога
3.7	Упражнения на снарядах	9	0,5	8,5	Наблюдение педагога
4	Техническая подготовка	100	14	86	
4.1	Базовая техническая подготовка	12	1	11	Наблюдение педагога
4.2	Основы техники ударов ногами	14	2	12	Наблюдение педагога
4.3	Основы техники ударов руками	8	2	6	Наблюдение педагога
4.4	Свободная (боевая) стойка	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.5	Изучение средней и дальней дистанции	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.6	Изучение техники передвижения вперед, назад, в сторону	7	0,5	6,5	Наблюдение педагога

4.7	Изучение техники передвижения по кругу, влево и вправо	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
4.8	Передвижения «Степом»	7	1	6	Наблюдение педагога
4.9	Техника Тулей	20	2	18	Наблюдение педагога
4.10	Демонстрационная специальная техника	6	2	4	Наблюдение педагога
4.11	Техника разбивания предметов	10	2	8	Наблюдение педагога
5	Техноко -тактическая подготовка	46	8	38	
5.1	Индивидуальные занятия	10	2	8	Наблюдение педагога
5.2	Парные упражнения	8	2	6	Наблюдение педагога
5.3	Поединки по заданию	14	1	15	Наблюдение педагога
5.4	Поединки свободные	14	1	15	Наблюдение педагога
6	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	2		2	Фиксация результатов
7	Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления	2		2	Портфолио обучающихся
	ИТОГО	216	38	178	

I семестр

4 гып (Программа синего пояса)

Синий пояс символизирует небеса, к которым подобно растущему дереву в процессе тренировок устремляется мастерство таэквондиста. Программа синего пояса предназначена для формирования у занимающихся навыков и понятий простейших этических принципов (защита слабого, уважение, вежливость, честность, доброта). Занимающийся должен уметь выступать по правилам различных единоборств. В терминологию добавляется 20 новых корейских терминов.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Удары	
Руками	Ногами
Взаимодействие с партнером в сочетании удары + блоки в ГУННУН СОГИ	ТВМИО ГОРО ЧАГИ
	ТВМИО НЕРИО ЧАГИ

*ТЕХНИКА НОГ:

Из САДЖИК СОГИ: ДОЛИО, ЙОП, ГОРО ЧАГИ - на 7 счетов

Скольжение ЙОП ЧАГИ, ДОЛИО ЧАГИ в средний и верхний уровень поочередно не опуская ноги (до 10 метров). Обязательна устойчивость и выполнение техники.

***УПРАЖНЕНИЯ НА СНАРЯДАХ:** Свободный бой 1 раунд по 1,5 минуты по появляющимся мишеням (пальчагам). Оценивается скорость, мощность, устойчивость, передвижения. Оценку получают оба занимающихся за владение техникой и за умение работать со снарядами.

•СПАРРИНГ: ИБО

МАТСОГИ (на 2 шага)

ИЛЬБО МАТСОГИ

(на 1 шаг)

БАНДЗАЮ МАТСОГИ - полусвободный спарринг (не менее 10 комбинаций) ДЗАЮ МАТСОГИ - свободный бой - 5 раундов по 1,5 минуты с меняющимися

партнерами, имеющими квалификацию не менее 5 гыпа. 1 бой против двух партнеров

квалификацией не менее 7 гыпа.

• **СВЯЗКИ:**

* И. п.: НАР АНИ ЧУНБИ СОГИ

* Шаг правой ногой назад в ГУННУН СОГИ, блок левой рукой ЧОКИО ПАЛЬМОК МАККИ

* Удар правой ногой НОПУНДЕ ЙОП ЧАГИ (ЙОП ЧА ЦИРЮГИ), правая рука в кулаке вперед

* Шаг правой ногой вперед в НУНЦА СОГИ, блок правой рукой КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК БАККУРО МАККИ

* Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад в ГУННУН СОГИ, блок левой рукой ЧОКИО ПАЛЬМОК МАККИ).

• **ТЫЛЬ: ДХАНГУН**

* **ХО СΙΑ СОЛЬ** (самооборона): Срывы захвата спереди и сзади (10 комбинаций). Защита от ударов ножом.

Бросковая техника - приемы самостраховки.

* **КЁГ ПА** (силовое разбивание): ДОЛИО ЧАГИ

ГОРО ЧАГИ

ДУНГ ДЖУМОК ТЭРИГИ

* **ТЭ КЕ** (специальная техника): ТВИМИО НОПХИ ЧАГИ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Возраст		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на кулаках	Подтягивание на высокой перекладине	Прыжки на скакалке	Тест на гибкость
До 15 лет	М	50	8	130	Один из шпагатов на 9 баллов. «Мост» из положения лежа на спине не менее 8 баллов
	Д	30	-	130	
Старше 15 лет	М	55	9	130	
	Д	30	-	130	

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Система оценки мастерства.

Для оценки развития характера силы духа, стойкости, техники и индивидуальных возможностей в тхэквондо существует своя система. Шкала оценок разделена на 19 градаций: 10 гыпов и 9 данов. Отсчет гыпов идет по убывающей: от десятого (самого низкого) к первому.

Отсчет данов идет по возрастающей: от первого к девятому. Конечно, выбранная система оценок имеет определенное значение. Что касается данов, то число 9 не только является наибольшим числом, состоящим из одной цифры, но и равна числу 3, умноженному на 3. На Востоке 3 является наиболее почитаемым числом. В китайском языке число 3 записывается в виде трех горизонтальных линий. Верхняя линия символизирует Бога, средняя - мораль, нижняя - Землю. Существовало поверье, что человек, прославивший свою страну, человечество и Бога, при этом сумевший достичь гармонии со всеми тремя, достоин стать королем. Написание слова «король» очень похоже на написание слова «три». Китайские иероглифы, обозначающие слова «три» и «король» - почти синонимы. Когда число 3 умножается на себя, результат 9 приобретает смысловое значение «высший среди высших». Таким образом, 9 дан является высшим среди высших данов. Интересно отметить, что умножив 9 на любое положительное число, состоящее из одной цифры и сложив между собой цифры в числе, в полученном

результате умножения мы всегда получаем 9. Например: $9 \times 1 = 9$. $9 \times 2 = 18$. $1 + 8 = 9$ и т.д. вплоть до $9 \times 9 = 81$. $8 + 1 = 9$. То, что число 9 является единственным числом с такими свойствами, может рассматриваться как указание на то, что число 9 является наиболее значимым среди чисел.

ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМЕ.

Занимающийся должен иметь дабок установленного образца, перчатки, защитную раковину и футы.

Учебный план

3 год обучения

№ п/п	Раздел программы, тема	Всего			Форма аттестации, контроля
			теор ия	практ ика	
1.	Вводное занятие (правила по технике безопасности).	1	1		Творческое задание
	Психологическая подготовка	2	2		
1.1	Морально-этические и нравственные нормы поведения юных тхэквондистов	2	2		Творческое задание
2	Теоретическая подготовка	12	10	2	
	Беседы	10	10		
2.1	Беседа о технике безопасности и правилах поведения в спортивных помещениях	1	1		Опрос
2.2	Беседа о предупреждении травматизма на занятиях Тхэквондо ИТФ	4	2	2	Опрос
2.3	Возникновение и развитие тхэквондо в Корее	1	1		Опрос
2.4	Тхэквондо ИТФ в системе физического воспитания и спорта в России	1	1		Опрос
2.5	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений	2	2		Опрос
2.6	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1		Опрос
2.7	Сведения о физиологических основах спортивной тренировки	2	2		Опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка	82	11	71	
3.1	Координационные способности	10	2	8	Наблюдение педагога
3.2	Быстрота	10	2	8	Наблюдение педагога
3.3	Скоростно-силовые качества	10	2	8	Наблюдение педагога
3.4	Гибкость	10	1	9	Наблюдение педагога
3.5	Выносливость	15	1	14	Наблюдение педагога
3.6	Приёмы нападения и маневрирования	18	1	17	Наблюдение педагога
3.7	Упражнения на снарядах	9	1	8	Наблюдение педагога
4	Техническая подготовка	124	20	104	
4.1	Базовая техническая подготовка	12	1	11	Наблюдение педагога
4.2	Основы техники ударов ногами	14	2	12	Наблюдение педагога

4.3	Основы техники ударов руками	8	2	6	Наблюдение педагога
4.4	Свободная (боевая) стойка	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.5	Изучение средней и дальней дистанции	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.6	Изучение техники передвижения вперед, назад, в сторону	7	0,5	6,5	Наблюдение педагога
4.7	Изучение техники передвижения по кругу, влево и вправо	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
4.8	Передвижения «Степом»	7	1	6	Наблюдение педагога
4.9	Техника Тулей	20	2	18	Наблюдение педагога
4.10	Демонстрационная специальная техника	6	2	4	Наблюдение педагога
4.11	Техника разбивания предметов	10	2	8	Наблюдение педагога
4.12	Техника «Самообороны»	24	6	18	Наблюдение педагога
5	Техноко - тактическая подготовка	56	8	48	
5.1	Индивидуальные занятия	10	2	8	Наблюдение педагога
5.2	Парные упражнения	8	2	6	Наблюдение педагога
5.3	Поединки по заданию	19	1	18	Наблюдение педагога
5.4	Поединки свободные	19	1	18	Наблюдение педагога
6	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	4		4	Фиксация результатов
7	Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления	10		10	Портфолио обучающихся
	ИТОГО	288	38	178	

3 гып (Программа сине-красного пояса)

Программа данного гыпа предназначена для развития у занимающихся способности к самостоятельному мышлению и активным действиям в стандартных ситуациях в бою. Основная задача курса - максимально расширить психологические и физиологические возможности занимающихся. Занимающийся обязан принимать активное участие в деятельности Федерации, уметь проводить самостоятельно вводную часть занятий по тхэквондо.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Стойки	Удары		Блоки
	руками	ногами	
ДУИТБАЛЬ СОГИ	АППАЛЬКУП ТЕРИГИ	ТВМИО БАНДЕ ДОЛИО ЧАГИ	ДУ ПАЛЬМОК НОПУНДЕ МАККИ
НЕЧО СОГИ		ТВМИО ТОРО ЙОП ЧАГИ	

* ТЕХНИКА НОГ:

Из САДЖИК СОГИ: ДОЛИО ЧАГИ; ЙОП ЧАГИ; ГОРО ЧАГИ - не опуская ноги по 20 раз. Учитывается сила, скорость, баланс.

Скольжение. ЙОП ЧАГИ + ДОЛИО ЧАГИ; ДОЛИО + ГОРО ЧАГИ; ЙОП + ГОРО ЧАГИ в средний и верхний уровень поочередно не опуская ноги (до 10 метров). Обязательна устойчивость, выполнение техники и скорость.

*** УПРАЖНЕНИЯ НА СНАРЯДАХ:** Удары в боксерский мешок. Свободный бой 1 раунд по 1,5 минуты. Связки ударов по заданию экзаменатора. Оценивается скорость, мощность, устойчивость, передвижения.

•**СПАРРИНГ:** ИБО МАТСОГИ (на

2 шага) ИЛЬБО

МАТСОГИ (на 1

шаг)

БАНДЗАЮ МАТСОГИ - полусвободный спарринг (не менее 10

комбинаций) Б АЛЬ МАТСОГИ - одними ногами

ДЗАЮ МАТСОГИ - Свободный бой - 5 раундов по минуте с
меняющимися партнерами, имеющими квалификацию не менее 4 гыпа. 2 боя против
двух партнеров квалификацией не менее 7 гыпа.

***СВЯЗКИ:**

* И. п.: НАР АНИ ЧУНБИ СОГИ

* Шаг правой ногой назад в НУНЦА СОГИ, блок-разрыв САН СОНКАЛЬ МАККИ

* Удар правой ногой НОПУНДЕ ДОЛЬО ЧАГИ, руки у головы

* Шаг правой ногой вперед в ГУННУН СОГИ, усиленный блок правой рукой
НОПУНДЕ ДУ ПАЛЬМОК МАККИ

* Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад в НУНЦА СОГИ, блок-
разрыв САН СОНКАЛЬ МАККИ).

***ТЫЛЬ:** ЮЛЬ ГОК

Число движений - 38.

Название тыля является псевдонимом великого философа и учителя Юль (1536-
1584), ' прозванного «корейским Конфуцием». Включение в тыль 38
двигательных действий символизирует место рождения этого человека - 38 параллель, а
диаграмма движений - иероглиф, соответствующий слову «учитель».

***ХО СИЛ СОЛЬ** (самооборона): Срывы захвата спереди и сзади (10 комбинаций).
Защита от ударов ножом.

Бросковая техника (не менее трех бросков).

***КЁГ ПА** (силовое разбивание): БАНДЕ ДОЛИО ЧАГИ

ДУНГ САНКАЛЬ

ТЭРИГИ

НЕРИОЧАГИ

***ТЭ КЕ** (специальная техника): ТВИМИО ЙОП ЧАГИ (через трех партнеров)

ТВИМИО ДОЛИО

ЧАГИ ТВИМИО ГОРО

ЧАГИ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Возраст		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на кулаках	Подтягивание на высокой перекладине	Прыжки на скакалке	Тест на гибкость
До 15 лет	М	50	8	130	Один из шпагатов на 9 баллов. «Мост» из положения лежа на спине не менее 8 баллов
	Д	30	-	130	
Старше 15 лет	М	55	9	130	
	Д	30	-	130	

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Правила соревнований и судейство по тхэквондо (I.T.F.).

**Учебный план
4 год обучения**

№ п/п	Раздел программы, тема				Форма аттестации, контроля
		Всего	теор ия	практ ика	
1.	Вводное занятие (правила по технике безопасности).	1	1		Творческое задание
	Психологическая подготовка	2	2		
1.1	Морально-этические и нравственные нормы поведения юных тхэквондистов	2	2		Творческое задание
2	Теоретическая подготовка	12	10	2	
	Беседы	10	10		
2.1	Беседа о технике безопасности и правилах поведения в спортивных помещениях	1	1		Опрос
2.2	Беседа о предупреждении травматизма на занятиях Тхэквондо ИТФ	4	2	2	Опрос
2.3	Возникновение и развитие тхэквондо в Корее	1	1		Опрос
2.4	Тхэквондо ИТФ в системе физического воспитания и спорта в России	1	1		Опрос
2.5	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений	2	2		Опрос
2.6	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1		Опрос
2.7	Сведения о физиологических основах спортивной тренировки	2	2		Опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка	82	11	71	
3.1	Координационные способности	10	2	8	Наблюдение педагога
3.2	Быстрота	10	2	8	Наблюдение педагога
3.3	Скоростно-силовые качества	10	2	8	Наблюдение педагога
3.4	Гибкость	10	1	9	Наблюдение педагога
3.5	Выносливость	15	1	14	Наблюдение педагога
3.6	Приёмы нападения и маневрирования	18	1	17	Наблюдение педагога
3.7	Упражнения на снарядах	9	1	8	Наблюдение педагога
4	Техническая подготовка	124	20	104	
4.1	Базовая техническая подготовка	12	1	11	Наблюдение педагога
4.2	Основы техники ударов ногами	14	2	12	Наблюдение педагога
4.3	Основы техники ударов руками	8	2	6	Наблюдение педагога
4.4	Свободная (боевая) стойка	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.5	Изучение средней и дальней дистанции	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.6	Изучение техники передвижения вперед, назад, в сторону	7	0,5	6,5	Наблюдение педагога
4.7	Изучение техники передвижения по кругу, влево и вправо	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
4.8	Передвижения «Степом»	7	1	6	Наблюдение педагога

4.9	Техника Тулей	20	2	18	Наблюдение педагога
4.10	Демонстрационная специальная техника	6	2	4	Наблюдение педагога
4.11	Техника разбивания предметов	10	2	8	Наблюдение педагога
4.12	Техника «Самообороны»	24	6	18	Наблюдение педагога
5	Техноко -тактическая подготовка	56	8	48	
5.1	Индивидуальные занятия	10	2	8	Наблюдение педагога
5.2	Парные упражнения	8	2	6	Наблюдение педагога
5.3	Поединки по заданию	19	1	18	Наблюдение педагога
5.4	Поединки свободные	19	1	18	Наблюдение педагога
6	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	4		4	Фиксация результатов
7	Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления	10		10	Портфолио обучающихся
	ИТОГО	288	38	178	

I семестр

2 гып (Программа красного пояса)

Красный символизирует опасность, предупреждая занимающихся о необходимости четкого самоконтроля, а соперника о необходимости держаться подальше от спортсмена. Продолжительность курса около 4 месяцев. Во время курса ведутся интенсивные тренировки, направленные на развитие физических качеств и тренировки в спарринге. Программа направлена на закрепление и отработку ранее изученных частей программы, а также для определения своего места в мире боевых искусств. На данном этапе занимающемуся предоставляется возможность выбора дальнейшей специализации: инструктор, спортсмен, судья. В обязательном порядке занимающийся знакомится с требованиями, предъявляемыми к данной специализации. Главная задача курса - предоставить занимающемуся выступать в роли спортсмена, судьи и инструктора при проведении тренировок и соревнований различного уровня. Уметь провести основную часть занятия.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Удары		Блоки
руками	Ногами	
УИПАЛЬКУП ТЭРИГИ	ТВИМИО БАНДЕ ДОЛИО ГОРО ЧАГИ	САНБАДАК НУЛЛЁ МАККИ
КИОКЧА ЧИРУГИ	ТВИМИО ТОРО ЙОП ЧАГИ	САНБАДАК ОЛЛЁ МАККИ
САН ДЖУМОК ДУДЖИБО ЧИРУГИ	ОЛИО МАРУП ЧАГИ	КИОЧА ДЖУМОК ЧУКЁ МАККИ
СЕВО САН ДЖУМОК ЧИРУГИ		САНБАДАК ГОЛЬЧЕ КАУНДЕ МАККИ
		ДИГУДЧА МАККИ

• ТЕХНИКА НОГ:

Из САДЖИК
СОГИ.ТВИМИО ЗУНГ
ДОЛИО ЧАГИ ТВИМИО
ЗУНГ ЙОП ЧАГИ

ТВИМИО ЙОП СОК ЧАГИ (ГОРО + ДОЛИО) - по 10 повторений каждой ногой.
Учитывается техника выполнения.

Скольжение. Серии различных ударов ногами, заканчивающиеся ударом в повороте (по заданию экзаменатора) до 10 метров. Обязательна устойчивость и выполнение техники.

* **УПРАЖНЕНИЯ НА СНАРЯДАХ:** Удары в боксерский мешок. Свободный бой 1 раунд по 1,5 минуты с использованием ударов ногами в прыжке. Оценивается скорость, мощность, устойчивость, передвижения (умение работать со снарядом).

* **СПАРРИНГ:** ИБО МАТСОГИ (на 2 шага)
ИЛЬБО МАТСОГИ (на 1 шаг)
БАНДЗАЮ МАТСОГИ - полусвободный спарринг (не менее 10 комбинаций) Б АЛЬ МАТСОГИ - одними ногами
ДЗАЮ МАТСОГИ - Свободный бой - 5 раундов по минуте с меняющимися партнерами, имеющими квалификацию не менее 4 гыпа. 2 боя против двух партнеров квалификацией не менее 6 гыпа.

* **СВЯЗКИ:**

* И.п.: НАР АНИ ЧУНБИ СОГИ
* Шаг правой ногой назад в ГУННУН СОГИ, блок левой рукой НО1ТУНДЕ БАКАТ ПАЛЬМОК ЙОП МАККИ
* Удар правой ногой с остановкой НОПУНДЕ БАНДАИ ДОЛЬО ЧАГИ, руки у головы
* Удар правой ногой изнутри НЕЙРИО ЧАГИ, руки у головы
* Акцентированный шаг правой ногой вперед в НУНЦА СОГИ, удар правой рукой КАУНДЕ СОНКАЛЬ ЙОП ТЭРИГИ
* Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад в ГУННУН СОГИ, блок левой рукой НОПУНДЕ БАКАТ ПАЛЬМОК ЙОП МАККИ).

• **ТЫЛЬ:** ДЖУНГУН

Тыль назван в честь известного патриарха Ахн Джун Гуна, убившего первого японского генерала-правителя Кореи Хиро Буми Ито, способствовавшего захвату Кореи Японией. Включение в тыль 32 двигательных действий символизирует возраст Ахн Джун Гуна во время его казни в тюрьме в 1910 г.

* **ХО СИН СОЛЬ** (самооборона): Срывы захвата спереди и сзади (10 комбинаций). Защита от ударов ножом.
Защита от ударов палкой. Бросковая техника (5 бросков).

* **КЁГ ПА** (силовое разбивание): ДУНГ ДЖУМОК ТЭРИГИ
ТОРО ЙОП ЧАГИ

• **ТЭ КЕ** (специальная техника): ТВИМИО БАНДЕ ДОЛИО ЧАГИ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Возраст		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на кулаках	Подтягивание на высокой перекладине	Прыжки на скакалке	Тест на гибкость
До 15 лет	М	70	10	140	Один из шпагатов на 10 баллов. «Мост» из
	Д	40	-	140	

Старше 15 лет	М	80	12	140	положения лежа на спине не менее 8 баллов
	Д	45	-	140	

М - поднимание прямых ног в висе на «шведской стенке» до касания ногами верхней перекладины - 5 раз до 15 лет; 8 раз - старше 15 лет.

Д - поднимание согнутых в коленях ног на «шведской стенке» до касания коленями плеч - 12 раз до 15 лет; 15 раз - старше 15 лет («угол» - 3 сек.).

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Первая помощь при травмах.

1. **Сотрясение мозга.** Сотрясение и сдавливание головного мозга наблюдается при ушибе головы во время падения, столкновения на занятиях контактными единоборствами. Наиболее характерным симптомом сотрясения головного мозга является потеря сознания, она может быть кратковременной (от нескольких секунд) или продолжаться длительное время (много часов и даже суток). Чем длительнее потеря сознания, тем тяжелее степень сотрясения мозга.

Характерные признаки:

Придя в сознание пострадавший жалуется на тяжесть в голове, головокружение, головную боль, тошноту, рвоту, общую слабость; при этом отмечается бледность лица, холодный пот, вялая медленная речь, иногда рвота. Может наблюдаться так называемая ретроградная амнезия - пострадавший не помнит, что с ним было до травмы.

Первая помощь:

При потере сознания после ушиба головы не надо пытаться вывести пострадавшего из бессознательного состояния. Следует подождать, пока сознание само не вернется. При этом пострадавший должен находиться в максимально спокойном и удобном положении: лежа на спине с приподнятой головой и верхней частью туловища. На голову следует положить пузырь со льдом или холодный компресс до приезда «скорой помощи» или же осторожно без тряски и толчков доставить его в лежачем положении в больницу. При возвращении сознания, даже если пострадавший чувствует себя удовлетворительно, его направляют в больницу, так как возможно подозрение осложнения после сотрясения и ушиба мозга.

2. **Ушибы** - это повреждение мягких тканей без нарушения целостности общего покрова. Нередко сопровождаются повреждением кровеносных сосудов и возникновением подкожных излияний - гематом.

Характерные признаки:

В месте ушиба возникает боль, припухлость; изменяется цвет кожи в результате кровоизлияния, нарушается функция суставов и конечностей. Первая помощь:

Пострадавшему необходимо обеспечить полный покой. Если на месте ушиба имеется ссадина, ее смазывают спиртовым раствором йода или бриллиантовой зеленью. Для профилактики развития гематом и уменьшения боли место ушиба орошают хлорэтилом, кладут на него пузырь со льдом (снегом, холодной водой). Если гематома образовалась, для ее быстрого рассасывания на третьи сутки к месту ушиба прикладывают сухое тепло (грелку с горячей водой или мешочек с подогретым песком). При ушибах конечности ушибленную область фиксируют тугой повязкой.

3. Ушиб органов промежности.

Заставить пострадавшего наклониться вперед и помассировать нижнюю часть живота, что в легких случаях бывает достаточным для снятия боли. В более тяжелых случаях воспользуйтесь следующими способами:

а) уложить пострадавшего на пол, затем положить стопу его выпрямленной ноги на свое колено и ударить по ней (в пяточную область) ребром ладони. Это должно вызвать встряску тазовых органов и привести к хорошему результату.

б) усадить на пол, широко развести ноги. Затем стать со стороны спины и продеть под мышки свои руки, захватить за грудь. Приподнять пострадавшего на 7-10 см от пола и резко опустить. Повторить процедуру 3-4 раза. Для полного снятия боли помассировать нижнюю часть живота. Если же обморочное состояние не исчезает, дайте понюхать пострадавшему пары нашатырного спирта.

ТРЕБОВАНИЯ К ФОРМЕ.

Занимающийся должен иметь полный комплект оборудования, включающий: перчатки, футы, защитную раковину, капу, шлем.

Учебный план 5 год обучения

№ п/п	Раздел программы, тема				Форма аттестации, контроля
		Всего	теор ия	практ ика	
1.	Вводное занятие (правила по технике безопасности).	1	1		Творческое задание
	Психологическая подготовка	2	2		
1.1	Морально-этические и нравственные нормы поведения юных тхэквондистов	2	2		Творческое задание
2	Теоретическая подготовка	12	10	2	
	Беседы	10	10		
2.1	Беседа о технике безопасности и правилах поведения в спортивных помещениях	1	1		Опрос
2.2	Беседа о предупреждении травматизма на занятиях Тхэквондо ИТФ	4	2	2	Опрос
2.3	Возникновение и развитие тхэквондо в Корее	1	1		Опрос
2.4	Тхэквондо ИТФ в системе физического воспитания и спорта в России	1	1		Опрос
2.5	Строение и функции организма человека, влияние физических упражнений	2	2		Опрос
2.6	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	1	1		Опрос
2.7	Сведения о физиологических основах спортивной тренировки	2	2		Опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка	82	11	71	
3.1	Координационные способности	10	2	8	Наблюдение педагога
3.2	Быстрота	10	2	8	Наблюдение педагога
3.3	Скоростно-силовые качества	10	2	8	Наблюдение педагога
3.4	Гибкость	10	1	9	Наблюдение педагога
3.5	Выносливость	15	1	14	Наблюдение педагога
3.6	Приёмы нападения и	18	1	17	Наблюдение педагога

	маневрирования				
3.7	Упражнения на снарядах	9	1	8	Наблюдение педагога
4	Техническая подготовка	124	20	104	
4.1	Базовая техническая подготовка	12	1	11	Наблюдение педагога
4.2	Основы техники ударов ногами	14	2	12	Наблюдение педагога
4.3	Основы техники ударов руками	8	2	6	Наблюдение педагога
4.4	Свободная (боевая) стойка	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.5	Изучение средней и дальней дистанции	6	0,5	5,5	Наблюдение педагога
4.6	Изучение техники передвижения вперед, назад, в сторону	7	0,5	6,5	Наблюдение педагога
4.7	Изучение техники передвижения по кругу, влево и вправо	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога
4.8	Передвижения «Степом»	7	1	6	Наблюдение педагога
4.9	Техника Тулей	20	2	18	Наблюдение педагога
4.10	Демонстрационная специальная техника	6	2	4	Наблюдение педагога
4.11	Техника разбивания предметов	10	2	8	Наблюдение педагога
4.12	Техника «Самообороны»	24	6	18	Наблюдение педагога
5	Техноко -тактическая подготовка	56	8	48	
5.1	Индивидуальные занятия	10	2	8	Наблюдение педагога
5.2	Парные упражнения	8	2	6	Наблюдение педагога
5.3	Поединки по заданию	19	1	18	Наблюдение педагога
5.4	Поединки свободные	19	1	18	Наблюдение педагога
6	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	4		4	Фиксация результатов
7	Соревнования, итоговые занятия, показательные выступления	10		10	Портфолио обучающихся
	ИТОГО	288	38	178	

1 гып (Программа красно-черного пояса)

Программа красно-черного пояса служит переходной программой красного к черному поясу.

Кроме технических нормативов аттестуемый должен выполнить четыре уровня подготовки:

- 1 уровень - занимающийся должен сдать нормативы общефизической подготовки.
- 2 уровень - выполнить норматив кандидата в Мастера спорта.
- 3 уровень - сдать норматив технической подготовки.
- 4 уровень - предоставить реферат на тему «Мой выбор в боевых искусствах», объемом не менее страниц.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Удары		Блоки руками
руками	Ногами	
Удары и блоки по заданию экзаменатора в различных стойках в движении	Вся техника ног без поворотов в поворотах - в прыжках - в прыжках в повороте	КИОЧА ДЖУМОК НУЛЛЁ МАККИ
		БАКАТ ПАЛЬМОК САН МАККИ
		КИОЧА ДЖУМОК НУЛЛЁ

		МАККИ
--	--	-------

***ТЕХНИКА НОГ:**

Из САДЖИК СОГИ удары ногами в прыжке на 360

Скольжение: Серии ударов ногами в воздух, начинающиеся и заканчивающиеся ударами ног в прыжке.

***УПРАЖНЕНИЯ НА СНАРЯДАХ:** Удары в боксерский мешок. Свободный бой 1 раунд по 1,5 минуты руками и ногами в манере тхэквондо (учитывается техника передвижений, финты, разножки, удары ногами в скольжении, прыжках, удары руками).

***СПАРРИНГ:**

ДЗАЮ МАТСОГИ - свободный спарринг - 10 боев по 2 минуты с противниками разной квалификации. Из них выиграть 7 боев. ИБО МАТСОГИ (на 2 шага) ИЛЬБО МАТСОГИ (на 1 шаг)

БАНДЗАЮ МАТСОГИ полусвободный спарринг (не менее 10 комбинаций) Б АЛЬ МАТСОГИ - одними ногами

***ДЕМОНСТРАЦИОННЫЙ СПАРРИНГ** с двумя противниками, вооруженными холодным оружием (со сменой скоростей в движении).

Спарринг ногами

	Атакующий партнер	Защищающийся партнер
1	Правый передний КАУНДЕ АП ЧАГИ	Накладка правой передней ногой ИОПЧА МОМЧУГИ Правый КАУНДЕ ЙОП ЧАГИ
2	Правый передний КАУНДЕ АП ЧАГИ	Левый передний КАУНДЕ БАНДАЛ ЧАГИ снаружи Правый НОПУНДЕ ДОЛЬО ЧАГИ
3	Левый передний КАУНДЕ АП ЧАГИ	Правый передний КАУНДЕ БАНДАЛ ЧАГИ изнутри Левый КАУНДЕ ЙОП ЧАГИ
4	Правый передний КАУНДЕ ЙОП ЧАГИ	Левый передний КАУНДЕ БАНДАЛ ЧАГИ снаружи Правый ТВИМИО КАУНДЕ ТОРО ЙОП ЧАГИ
5	Левый передний КАУНДЕ ЙОП ЧАГИ ,	Левый передний КАУНДЕ БАНДАЛ ЧАГИ изнутри Правый ТВИМИО КАУНДЕ ЙОП ЧАГИ
6	Правый передний КАУНДЕ ДОЛЬО ЧАГИ	Левый передний КАУНДЕ БАНДАЛ ЧАГИ изнутри Правый КАУНДЕ ЙОП ЧАГИ^ Правый в скольжении НОПУНДЕ ЙОП ЧАГИ

• СВЯЗКИ:

1:

*И.п.: НАР АНИ ЧУНБИ СОГИ.

*Шаг правой ногой назад в НУНЦА СОГИ, блок КАУНДЕ СОНКАЛЬ ДЕБИ
МАККИ

*Удар правой ногой НОПУНДЕ ТОРО ГОРО ЧАГИ, руки у головы

*Удар правой ногой НОПУНДЕ ДОЛЬО ЧАГИ, руки у головы

*Шаг правой ногой вперед в НУНЦА СОГИ, блок КАУНДЕ ДУН СОНКАЛЬ ДЕБИ
МАККИ

*Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад в НУНЦА СОГИ, блок
КАУНДЕ СОНКАЛЬ ДЕБИ МАККИ).

2:

*И.п.: НАР АНИ ЧУНБИ СОГИ

*Шаг правой ногой назад в НУНЦА СОГИ, блок-подбив ладонью левой руки
СОНБОДАК ОЛЬО МАККИ

*Удар правой ногой изнутри КАУНДЕ БАНДАЛ ЧАГИ, руки у головы

*Удар правой ногой НОПУНДЕ ЙОП ЧАГИ (ЙОП ЧА ЧИРУГИ), правая рука в кулаке вперед

*Шаг правой ногой вперед в НУНЦА СОГИ, блок-разрыв САН ПАЛЬМОК
МАККИ

*Поворот влево на 90 градусов (шаг правой ногой назад в НУНЦА СОГИ, блок-подбив ладонью левой руки САНБАДАК ОЛЬО МАККИ).

3:

*И.п.: НАР АНИ ЧУНБИ СОГИ, блок-подхват левой рукой АН ПАЛЬМОК ДОЛЬО
МИО МАККИ

*Удар правой ногой снаружи КАУНДЕ БАНДАЛ ЧАГИ, руки у головы

*Удар правой ногой КАУНДЕ ЙОП ЧАГИ (ЙОП ЧА ЧИРУГИ), руки у головы

*Удар правой ногой КАУНДЕ ДОЛЬО ЧАГИ, руки у головы

*Удар правой ногой НОПУНДЕ ДОЛЬО ЧАГИ, руки у головы

*Акцентированный шаг правой ногой в АННУН СОГИ, двойной блок БАКАТ
ПАЛЬМОК САН МАККИ (поворот влево на 40 градусов)

*Шаг правой ногой назад в ГУННУН СОГИ, блок-подхват левой рукой АН
ПАЛЬМОК ДОЛЬО МИО МАККИ.

•ТЫЛЬ: ТОИ-ГЭ

Название тыля является псевдонимом жившего в 16 в. учителя Юи Хванга, известного авторитета неоконфуцианства. Включение в тыль 37 двигательных движений символизирует место рождения этого человека - 37 параллель, а диаграмма движений - иероглиф, соответствующий слову «учитель».

•ТЫЛЬ: ХВА-РАН

Тыль назван в честь молодежного воинского движения, организованного в 7 веке во время правления династии Силла. Включение в тыль 29 двигательных движений символизирует номер воинского подразделения, в котором осуществили процесс трансформирования ТХЭКВОНДО в современное боевое искусство.

•ТЫЛЬ: ЧУН-МУ

30 движений.

Название тыля является псевдонимом великого адмирала Юи Сун Шина - изобретателя боевого корабля (в 1592 г.), ставшего прообразом подводных лодок. Тыль заканчивается ударом левой рукой, что символизирует скоростистую кончину этого человека, так и не успевшего полностью раскрыть свою непоколебимую преданность королю.

***ХО СИН СОЛЬ** (самооборона): Срывы захвата спереди и сзади (10 комбинаций). Защита от ударов ножом.

Защита от ударов палкой.

Защита от огнестрельного оружия (пистолет).

***БРОСКОВАЯ ТЕХНИКА:** (10 бросков) последующим проведением болевых, поражающих, удушающих приемов.

***КЁГ ПА** (силовое разбивание)

***ТЭ КЕ** (специальная техника): ТВИМИО САНГБАЛ КАУНДЭ БИТУРО ЧАГИ

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Возраст		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на кулаках	Подтягивание на высокой перекладине	Прыжки на скакалке	Тест на гибкость
До 15 лет	М	80	14	140	Два шпата на 10 баллов.
	Д	40	-	140	
Старше 15 лет	М	90	16	140	
	Д	45	-	140	

М - поднимание прямых ног в вися на «шведской стенке» до касания ногами верхней перекладины - 10 раз до 15 лет; 12 раз - старше 15 лет.

Д - поднимание согнутых в коленях ног на «шведской стенке» до касания коленями плеч - 20 раз до 15 лет; 25 раз - старше 15 лет («угол» - 3 сек.).

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ.

Аутогенная тренировка.

Общий порядок построения аутотренинга:

1. Общее успокоение.
2. Последовательное расслабление, вызывание чувства тяжести и тепла: мышцы лица и шеи; мышцы плечевого пояса и рук; мышцы живота и таза, область солнечного сплетения; мышцы ног.
3. Формулы, затрагивающие отдельные группы мышц, произносятся попеременно с общими успокаивающими формулами.
4. По мере освоения аутотренинга повторение словесных формул можно постепенно уменьшать.
5. Прежде, чем Вы приступите к тренировке, выучите текст проговариваемых формул. Снимите стесняющую одежду, обувь и настройтесь на решение задачи аутотренинга.
6. Для проведения тренировки применяется в основном 2 позы: лежа на спине или поза «кучера» - сидя в кресле или на стуле, ноги слегка согнуты, руки опущены на колени, кисти свободно свисают между ног, голова наклонена вперед, глаза закрыты, все тело расслаблено.
7. Приняв необходимую позу, начинайте проговаривать формулы, при этом не спешите, старайтесь добиться внушаемых ощущений. Каждую формулу повторяйте 2-3 раза.

Содержание базовых формул аутогенной тренировки:

1. Я успокаиваюсь.
 2. Мое лицо спокойно.
 3. Весь организм спокоен.
 1. Мое дыхание ровное и спокойное.
 2. Моя правая рука расслабляется.
 3. Моя правая рука становится тяжелой.
 4. Я ощущаю тепло в правой руке.
 5. Правая рука тяжелая и теплая, кровь пульсирует в кончиках пальцев, (то же самое для левой руки).
 6. Повторение общих формул.
 7. Мышцы спины расслаблены.
 8. Они наливаются тяжестью и теплом.
 9. Мышцы спины тяжелые и расслабленные.
 10. Повторение общих формул.
 14. Моя правая нога расслаблена.
- И так далее.

- * Все мое тело расслаблено
Чувствую приятное тепло во
всем теле
- * Я совершенно спокоен
- * Я отдыхаю.

СОГЛАСОВАНО

«19» 06 2023 г.

Методист по УВР

ИИИ (*Б.А. Касеев*)

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

реализации дополнительной, общеразвивающей, общеобразовательной программы

«ТХЭКВОНДО ИТФ».

Педагог дополнительного образования Журавлёв Алексей Александрович

Учебный год: 2023-2024

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
3 год	10 сентября 2023	31 мая 2024	36	108	288	В неделю 3 занятия. 2 занятия по 3 часа и 1 занятие по 2 часа
5 год	10 сентября 2023	31 мая 2024	36	108	288	В неделю 3 занятия. 2 занятия по 3 часа и 1 занятие по 2 часа

УСЛОВИЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА СЛЕДУЮЩИЙ ГОД ПОДГОТОВКИ

В группы начальной подготовки принимаются младшие школьники 7-11 лет, не имеющих серьезных противопоказаний и отклонений в здоровье и относящихся к основной медицинской группе.

На этапе зачисления им предлагаются следующие тесты по определению общей физподготовленности с целью формирования групп (желательно одного возраста и равнозначных физических данных).

Возраст	Отжимание	Наклоны вперед из положения лежа	Выпрыгивание вверх ногами 2-мя	Растяжка (шпагат) продольн./поперечн. см. от пола
10-13 лет	До 15 раз	3-5 раз	10 раз	20/25
11-14 лет	До 15 раз	5-10 раз	15 раз	25/20
12-15 лет	До 25 раз	10-15 раз	20 раз	20/10
13-16 лет	До 25 раз	10-15 раз	20 раз	20/10
14-17 лет	До 30 раз	10-15 раз	20 раз	20/10

В дальнейшем, на период перевода учащихся отделения борьбы в группы более высокого уровня (в связи с переездом, приходом из других секций и т.д.), необходимо учитывать их исходный уровень, спортивную квалификацию, возраст и способность выполнять нормативы по общей и специальной физической и технической подготовке соответствующего этапа обучения, имеющие соответствующие юношеские разряды. Перевод спортсмена осуществляется решением тренерского совета школы по представлению тренера группы.

Планируемые результаты

Год обучения	Уровень результативности		
	Предметный	Метапредметный	Личностный
1-ый	Знать общие понятия о физической культуре, основные средства общефизической подготовки, уметь применять тактические действия (умение принимать решение в бою).	Осуществлять итоговый контроль в своей спортивной деятельности, ведение дневника самоконтроля.	Развить у детей учебно-познавательный интерес занятиям, трудолюбие, выдержку и самообладание.
2-ой	Знать общие основы техники тхэквондо (ИТФ), уметь выполнять базовую технику тхэквондо (стойки, удары, блоки).	Отрабатывать полученные навыки базовой техники самостоятельно и во взаимодействии с партнером.	Формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.
3-ий	Знать разновидности спарринга в тхэквондо, уметь применить полученные знания в спарринге на 1 и на 2 шага.	Освоение правил соревнований и тактики ведения поединков.	Ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы.

4-ий	Знать разновидности спарринга в таэквондо, уметь применить полученные знания в спарринге на 1 и на 2 шага.	Освоение правил соревнований и тактики ведения поединков.	Ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы.
5-ий	Знать разновидности спарринга в таэквондо, уметь применить полученные знания в спарринге на 1 и на 2 шага.	Освоение правил соревнований и тактики ведения поединков.	Ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами честной борьбы.

Формы подведения итоговой аттестации в освоении программы:

Год обучения	Форма контроля
1-ый	Тестирование общей физической подготовки, анкетирование родителей и их детей, практические занятия.
2-ой	Тестирование общей и специальной физической подготовки, аттестация на пояса, практические занятия, опрос в игровой форме, творческое задание.
3-ий	Практические занятия, аттестация на пояса, тестирование психологической подготовки, участие в соревнованиях, показательные выступления.
4-ий	Практические занятия, аттестация на пояса, тестирование психологической подготовки, участие в соревнованиях, показательные выступления.
5-ий	Практические занятия, аттестация на пояса, тестирование психологической подготовки, участие в соревнованиях, показательные выступления.

Методические материалы.

Перечень дидактических материалов

№	Наименование элементов перечня
1	https://shamaninclub.ru/materials/ ТХЭКВОНДО ВИДЕО УРОКИ
2	ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «ТХЭКВОНДО ИТФ» утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 28 апреля 2023 г. № 291 с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15 сентября 2023 г. № 655
3.	Совместный просмотр видеоматериалов с выступлениями на соревнованиях и дальнейший их анализ.

Кадровое обеспечение

Для реализации программы в помощь педагогу дополнительного образования дополнительно могут привлекаться работники, имеющие статус не ниже национального инструктора международной федерации Тхэквондо ИТФ, обладатели черного пояса не ниже 2 Дана, а также имеющие педагогическое образование.

Условия реализации программы.

Материально-техническое оснащение программы:

Требования к стандартному тренировочному залу:

1. Идеальный зал для тренировки группы из 20 человек должен иметь размер 12х12 м.
2. Для минимизации травматизма покрытие пола должно быть деревянным.
3. Наличие вывешенного списка занимающихся с указанием квалификации каждого.
4. Наличие стандартного тренировочного инвентаря.
5. Наличие шкафчиков для переодевания.
6. Наличие душевых и, по возможности, сауны.
7. Наличие медицинской аптечки.
8. Наличие средств оказания первой медицинской помощи.
9. Наличие на видном месте заповедей занимающихся:
 - а) Я буду соблюдать принципы тхэквондо.
 - в) Я буду уважать инструкторов и старших,
 - г) Я никогда не применю тхэквондо для достижения несправедливой цели.
 - д) Я буду образцом свободы и справедливости,
 - е) Я буду строить более справедливый мир,
10. Наличие знамени ITF, а также других (по усмотрению инструктора) знаков, выражающих уважение к оригинальному тхэквондо.
11. Эмблема, подтверждающая признание школы международной федерации тхэквондо.

Зал для тренировок - это место, куда стар и млад, мужчины и женщины, независимо от расы и вероисповедания, приходят для того, чтобы через изучение тхэквондо повысить свой моральный, физический и духовный уровень. Это должно быть место, где для содействия становления и развития нравственной личности отношения между занимающимися должны быть подчинены определенному кодексу чести. Естественно, для воплощения этих идей в жизнь необходим хорошо тренированный (духовно и физически) инструктор, обладатель черного пояса. Наличие такого инструктора - необходимое требование для каждого зала. В тренировочном зале все (инвентарь, оборудование, правила поведения и т. д.) должно дисциплинировать занимающихся. Размер зала и используемый инвентарь могут варьироваться в соответствии с возможностями и обстоятельствами. Единственный вопрос, в котором недопустимы компромиссы - это уровень подготовленности инструктора.

В тренировочном зале запрещена:

1. Курить.
2. Произносить бранные и нецензурные слова.
3. Вносить в зал алкогольные и прохладительные напитки, а также пищевые продукты.
4. Находиться в повседневной обуви.
5. Тренироваться без разрешения инструктора.
6. Покидать тренировочные занятия без разрешения инструктора.
7. Одевать во время тренировки что-либо кроме официального допката.

Инвентарь и оборудование.

1. Макивара.
2. Груша.
3. Поролоновые щиты и Лапы.
4. Маятниковые тренажеры
5. Веревка.
6. Гантели.
7. Скакалка.

8. Зеркало.
9. Станок для разбивания.
10. Станок для специальной техники.
11. Станок для растяжки
12. Теннисные мячи.

Информационное обеспечение программы. Нормативно-правовые акты и документы.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 31 -марта 2022 года № 678-р;
- Изменения, внесённые в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённые распоряжением Правительства Российской Федерации от 15 мая 2023 года №1230-р
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27июля 2022года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (с изменениями на 21 марта 2022 года).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.02.2022 № 4 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1.3597-20 «Профилактика новой коронавирусной инфекции (сovid-19)», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 22.05.2020 п. 15» Редакция от 04.02.2022-Действует с 06.02.2022 г.
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечениюбезопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2) Приказ действует до 1 сентября 2027 года.
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20, утв. Постановлением Главного государственного врача Российской Федерации 28.09.2020 года, «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012года.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Аганянц, Е.К. Психологическое обоснование поведения человека /Е.К. Аганянц, Г.Б. Горская. –Краснодар: «Экоинвест», 2003. –113 с.
2. Вяткин, Б.А. Диагностика и регулирование психического состояния спортсмена в соревновании. -Пермь, 1974 –68 с.
3. Вяткин, Б.А. Управление психическим стрессом в спортивном соревнова-нии. -М.: Физкультура и спорт, 1981. –280 с.
4. Горбунов, Г.Д. Психопедагогика спорта: учеб. пос. Изд-е 2-е перераб. и доп. / Г.Д. Горбунов. -М.: Сов. спорт, 2006. -294 с.
5. Гил, К. Основы тхэквондо / К. Гил. –пер. с нем. А. Гарькавого. –М.: Фаир-пресс, 2002. –272 с.
6. Гил, К. Искусство тхэквондо / К. Гил, Ким Чур Хван. –М.: Сов. спорт, 1991. –271 с.
7. Горевалов, И.И. Боевые искусства мира / И.И. Горевалов. –Йошкар-Ола: Максим, 1994. – 558 с.
8. Губа, В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П.Губа, В.П. Квашук, В.Г. Никитушкин. –М.: Физкультура и спорт, 2009. –274 с.
9. Иванов, А.А. Психология чемпиона. Работа спортсмена над собой / А.А. Иванов. –Москва: ОАО «Советский спорт», 2012. –111с.

10. Ильин, Е.П. Психология спорта /Е.П. Ильин. –СПб., Питер, 2009. –352с.
11. Кей, К. Аутогенная тренировка. Эффективная техника расширения потен-циала возможностей сознания и снятия стрессов / Кермани Кей. -М.: Эксмо, 2002.-447с.
12. История боевых искусств. Колыбель цивилизации / под ред. Г.К.Панченко. –М.: Олимп, ООО «Издательство АСТ», 1997. –480с.
13. Брайент, Дж. Кретти. Психология в соревновательном спорте / Брайент Дж. Кретти. -М.: Физкультура и спорт, 1988. –220с.
14. Лигай Вольмир. Таэквондо –путь к совершенству / Вольмир Лигай. –Ташкент: Шарк, 1994. –160 с.75
15. Лубышева, Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социали-зации личности / Л. И. Лубышева. –Физическая культура и спорт. –2007. –№ 3. –С. 12–13.
16. Марщук, В.Л. Методика психодиагностики в спорте / В.Л. Марищук. -М.: Просвещение, 1984. –316с.
17. Наталов, Г.Г. Современные проблемы развития физической культуры и спорта в Российской Федерации : хрестоматия / Г.Г. Наталов; Федер. агентство по физ. культуре и спорту, Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. –Краснодар: КГУФКСТ; Краснодар: РИО Кубан. гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма, 2005. –Т. 1. –222 с.
18. Приказ Минспорта России от 19.01.2018 № 36 «Об утверждении Феде-рального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо» (Заре-гистрировано в Минюсте России 21.05.2013 № 28450) (дата обращения: 12.06.2020).
19. Смоленцева, В.Н. Развитие навыков психорегуляции у спортсменов в процессе спортивного совершенствования / В.Н.Смоленцева // Теория и прак-тика физ. культуры. - 2004. -№ 2. -С. 41-45.
20. Стазаев, Г.П. Применение музыки в регуляции эмоциональных состояний тхэквондисток / Г.П. Стазаев // Сб. Актуальные вопросы спортивных едино-борств. –ВГИФК МГАФК, 2005. -С. 36-39.
21. Столяренко, А.М. Психология и педагогика: учеб. пособие для студентов вузов. Изд-е 2-е, перераб. и доп. / А.М. Столяренко. -М.: ЮНИТИ/UNITY, 2006. -526 с.
22. Черный, В. Спорт без травм /В. Черный. –М.: Физ. культура и спорт 1988. –63с.
23. Чой Хонг Хи. «Энциклопедия таэквондо» (дата обращения: 14.07.2020).76
24. Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих / Чой Сунг Мо. –Ростов н/Д: Феникс, 2005. –125 с.
25. Филатов, А.Г. Аутогенная тренировка /А.Г. Филатов. –Киев: Олимпий-ский спорт, 2002. - 194 с.
26. Шулика, Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство/ Ю.А. Шулика. Е.Ю. Ключникова. –Ростов н/Д.: Феникс, 2004. –Т.1. –800 с.

Интернет-ресурсы:

1. <https://www.taekwon-do.ru> Московская школа Таэквон-до.
2. <https://itf-russia.ru/> Официальный сайт Общероссийской общественной организации (ООО) Федерация тхэквондо (ИТФ) России.
3. <https://olympic.ru/> Сайт Олимпийского комитета России.
4. <https://www.minsport.gov.ru/> Сайт Министерства Спорта Российской федерации.
5. https://vk.com/minsport_alania VK ресурс Министерство спорта РСО-Алания.
6. <https://minsport.alania.gov.ru/> Официальный сайт Министерство физической культуры и спорта Республики Северная Осетия-Алания.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 244255665850809741289056438463350536643496426822

Владелец Алавердова Лариса Анатольевна

Действителен с 11.10.2023 по 10.10.2024