

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОЗДОКСКИЙ ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА

Принята на заседании
педагогического совета МБОУДО
Моздокского ЦДТ
« 01 » сентября 2025г
протокол № 1



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ТХЭКВОНДО ИТФ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: II уровень (продвинутая)

Возраст обучающихся: 10-17 лет лет

Срок реализации: 5 лет

Составитель: Журавлёв Алексей Александрович,

г. Моздок 2025 г.

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.

Актуальность программы: 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.

Отличительная особенность программы:

Данную программу отличает от уже существующих: учёт нововведений в правила соревнований; результатов их воздействия на соревновательную деятельность спортсменов.

Данная программа предназначена к реализации для мальчиков и девочек, юниоров и юниорок, от 10 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. На первый год обучения медицинская справка, на последующие регламентные проверки здоровья в ГБУЗ "Республиканский врачебно-физкультурный диспансер" МЗ РСО-Алания.

Объём программы :1296 часов

1 год - 216

2 год - 216

3 год – 288

4 год – 288

5 год – 288

Форма реализации: очная.

Уровень освоения программы: продвинутый.

Методы обучения:

а) словесный (объяснение, команды, секундирование)

б) наглядный (демонстрация движений, демонстрация на примере ученика)

г) практический (выполнение элементов формальных комплексов, спарринги)

Форма реализации: традиционная.

Организационная форма занятий: индивидуальная, групповая и индивидуально-групповая.

Занятия проводятся в группах

1 год - 15-20 человек

2 год - 12-18 человек

3 год - 12-15 человек

4 год - 10-12 человек

5 год - 10-12 человек

Срок освоения программы: 5 лет;

Режимы занятий:

1-ый год обучения 216 часа. 6 часов в неделю: 3 раза по 2 часа

2-ый год обучения 216 часа. 6 часов в неделю: 3 раза по 2 часа

3-ый год обучения 288 часа. 8 часов в неделю: 2 раза по 3 часа, 1 раз – 2 часа.

4-ый год обучения 288 часа. 8 часов в неделю: 2 раза по 3 часа, 1 раз – 2 часа.

5-ый год обучения 288 часа. 8 часов в неделю: 2 раза по 3 часа, 1 раз – 2 часа.

Реализация программы осуществляется на базе школ. Академический час 45 минут.

Во время осенних и весенних каникул обучающиеся занимаются по программе в обычном режиме, а на летних каникулах большинство детей посещают профильный отряд и выезжают на учебно-тренировочные сборы и соревнования.

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

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: укреплять состояние здоровья и повышать уровень физических и психологических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями, основываясь на методах, применяемых в Тхэквондо. Освоение и выполнение разрядных требований нормативов от I спортивного разряда до КМС (кандидата в мастера спорта). В технической подготовке освоение и выполнение разрядных требований нормативов аттестации с 8 гып (цветные пояса) по 1 дана (черные пояса) Тхэквондо ИТФ.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Предметные:

- Научить основным элементам общефизической подготовки.
- Научить общим основам техники тхэквондо (ИТФ).
- Овладеть базовой техникой тхэквондо (стойки, удары, блоки).
- Овладеть разновидностями спарринга в тхэквондо, уметь применить полученные знания в спарринге на 1 и на 2 шага.
- Освоить правила соревнований и тактики ведения поединков.

Метапредметные:

- Осуществлять самоанализ своей спортивной деятельности.
- Научить определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Развивать умение принимать решения, связанные с работой в парах.
- Формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми.

Личностные:

- Воспитывать российскую гражданскую идентичность.
- Развить у детей учебно- познавательный интерес к занятиям, трудолюбие, выдержку и самообладание.
- Формирование навыков здорового и безопасного образа жизни.

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	КМС	2	8	288	3	10-12

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 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 - ческая подготовка						46	46	56	56	56	46	46	56	56	56
6	Контрольные тивы по ОФП и						2	2	4	4	4	2	2	4	4	4
7	Соревнования, вые занятия, ательные тления						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 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	4	0,5	3,5	Наблюдение педагога

	по кругу, влево и вправо				
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	

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.

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 работой 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	ТВМИО АП ЧАГИ	ДОЛИМИО ПАЛЬМОК МАККИ
ГУБУРИО СОГИ		ТВМИО ИОП ЧАГИ	
ГАДЖУН СОГИ		ТВМИО 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

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 - селембам, 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-кьон, 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.

Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Раздел программы, тема				Форма аттестации, контроля
		Всего	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 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	

Содержание программы.

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 снарядом.

- 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	

**Учебный план
3 год обучения**

№ п/п	Раздел программы, тема				Форма аттестации, контроля
		Всего	теор	практ	

			ия	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	52	236	

Содержание программы.

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

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	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	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	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	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	52	236	

Содержание программы.

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	
УИПАЛЪКУП ТЭРИГИ	ТВМИО БАНДЕ ДОЛИО ГОРО ЧАГИ	САНБАДАК НУЛЛЁ МАККИ
КИОКЧА ЧИРУГИ	ТВМИО 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.ТВМИО ЗУНГ
ДОЛИО ЧАГИ ТВМИО
ЗУНГ ЙОП ЧАГИ

ТВМИО 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

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 трети 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.

Учебный план 5 год обучения

№ п/п	Раздел программы, тема				Форма аттестации, контроля
		Всего	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	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	2	2		Опрос

	основах спортивной тренировки				
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	Технико -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	52	236	

Содержание программы.

1 гып (Программа красно-черного пояса)

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

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Удары		Блоки руками
руками	Ногами	
Удары и блоки по	Вся техника ног без	КИОЧА ДЖУМОК НУЛЛЁ

заданию экзаменатора в различных стойках в движении	поворотов в поворотах - в прыжках - в прыжках в повороте	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) ИЛБО 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 скоропостижную 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.

•**ЖЁГ ПА** (силовое разбивание)

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

Планируемые результаты

Предметные:

- Будут знать основные элементы общефизической подготовки.
- Будут знать общие основы техники тхэквондо (ИТФ).
- Будут владеть базовой техникой тхэквондо (стойки, удары, блоки).
- Будут владеть разновидностями спарринга в таэквондо, уметь применить полученные знания в спарринге на 1 и на 2 шага.
- Будут знать правила соревнований и тактики ведения поединков.

Метапредметные:

- Смогут осуществлять самоанализ своей спортивной деятельности.
- Смогут определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Будет развито умение принимать решения, связанные с работой в парах.
- Будет сформирована коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми.

Личностные:

- Будет развито осознание российской гражданской идентичности.
- Будет развит у детей учебно-познавательный интерес к занятиям, трудолюбие, выдержка и самообладание.
- Будет развито владение культурой здорового и безопасного образа жизни.

Формы контроля и оценочные материалы

Аттестация обучающихся позволяет учитывать сформированные осознанные теоретические и практические знания, умения и навыки, осуществляется в следующих формах:

1. Демонстрация практических знаний и умений на занятиях
2. Рейтинг участия в соревнованиях различного уровня.

Входная аттестация проводится для обучающихся при зачислении на второй год обучения по программе базового уровня. Ведется для выявления умений и навыков, соответствующих определенному году обучения в виде собеседования.

Текущий контроль – в течение всего учебного года (опрос, наблюдение, результаты соревнований).

Промежуточная и итоговая аттестация осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов (теория и практика) для отслеживания знаний тематического содержания программы, владения специальной терминологии и спортивными навыками.

Формы проведения аттестации:

- контрольное тестирование;
- открытое занятие;

-сдача нормативов ОФП . Контрольные нормативы представлены в

Приложении « Контрольные нормативы по ОФП»

МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Каждый обучающейся в соответствии с требованиями программы обучения объединения тхэквондо при прохождении входной и промежуточной аттестации должен продемонстрировать навыки соответствующие данному году обучения.

Формы проведения аттестации:

- контрольное тестирование;
- открытое занятие;

Критерии оценки достижения планируемых результатов

<i>Уровни освоения программы</i>	<i>Результат</i>
Высокий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и спортивной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом занятии показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт (соревновательная деятельность)
Средний уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом занятии показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт, требующий незначительной доработки (соревновательная деятельность)
Низкий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом занятии показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

Полученные данные заносятся в таблицу (Таблица №1)

Таблица №1

№	Фамилия, имя	Низкий	Средний	Высокий	Примечания
---	--------------	--------	---------	---------	------------

п/п	обучающегося	уровень	уровень	уровень	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

Итоги:

Дата проведения

Подпись

Содержание оценки предметных результатов

освоения обучающимися программы «Тхэквондо» см. Приложение

Содержание оценки метапредметных результатов

освоения обучающимися программы «Тхэквондо ИТФ»

№	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1	Умение планировать и регулировать свою деятельность	Способность разрабатывать план действий, приспосабливаться к изменениям	низкий уровень (учащийся не умеет: разрабатывать свой распорядок дня, приспосабливаться к изменениям); средний уровень (обучающийся может опаздывать на занятия, трудно приспосабливается к изменениям); высокий уровень (обучающийся дисциплинирован, пунктуален,	Наблюдение

			умеет быстро приспособливаться к изменениям)	
2	Определение наиболее эффективных способов достижения результата.	Способность разрабатывать план действий, приспособливаться к изменениям адекватная самооценка своих возможностей, умение извлекать уроки из неудач	низкий уровень (учащийся не умеет: разрабатывать свой распорядок дня, приспособливаться к изменениям); средний уровень (обучающийся может опаздывать на занятия, трудно приспособливается к изменениям); высокий уровень (обучающийся дисциплинирован, пунктуален, умеет быстро приспособливаться к изменениям)	Наблюдение, результаты спортивных соревнований
3	Умение принимать решения, связанные с работой в парах	Точность воспроизведения последовательности и элементов	низкий уровень - обучающийся не запоминает последовательность элементов; средний уровень - обучающийся запоминает и выполняет последовательность элементов с ошибками; высокий уровень - точное воспроизведение последовательности элементов.	Наблюдение, результаты спортивных соревнований
4	Наличие коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми.	Ясность изложения мыслей, уверенность в выражении собственной точки зрения, способность понимать и откликаться на эмоции товарищей.	низкий уровень - обучающийся не соответствует данным критериям; средний уровень – обучающийся не умеет выражать собственную точку зрения, но откликается на просьбы и эмоции товарищей; высокий уровень - полностью соответствует данным критериям.	Наблюдение

Содержание оценки личностных результатов освоения обучающимися программы
«Тхэквондо»

№	Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
1	Осознание российской идентичности в поликультурном социуме.	Знание истории, традиций, культурных особенностей России, готовность к проявлению гражданской позиции, осознание единства многонационального народа России как гражданской нации	<p>низкий уровень- обучающийся не соответствует критериям;</p> <p>средний уровень- обучающийся ошибается при постановке задач и анализе своей деятельности, частично понимает свои слабые и сильные стороны;</p> <p>высокий уровень - легко справляется с поставленными критериями.</p>	Наблюдение, викторины
2	Учебно-познавательный интерес к занятиям, трудолюбие, выдержка и самообладание	Стремление проявить себя, рассматривать занятия спортом и успехи с точки зрения личного престижа, стремление к достижению успеха, улучшению личных спортивных результатов.	<p>низкий уровень- не соответствует данным критериям;</p> <p>средний уровень- частично соответствует данным критериям;</p> <p>высокий уровень - полностью соответствует данным критериям.</p>	Наблюдение
3	Овладение нормами культуры здорового и безопасного образа жизни.	Наличие знаний о современных угрозах для жизни и здоровья, понимание принципов здорового питания, знание правил безопасности в	По аналогии с п.2	Собеседование, викторина, наблюдение

		различных ситуациях		
--	--	---------------------	--	--

Методическое обеспечение

Обучение по данной программе предусматривает практико-ориентированный подход на всех этапах обучения: 90 % учебных часов отводится на практическую работу.

Применяются следующие педагогические технологии: здоровьесберегающие технологии, игровые технологии, технология развития критического мышления.

Обязательный элемент реализации программы – участие в спортивных соревнованиях разного уровня.

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.

Материально-техническое обеспечение

Требования к стандартному тренировочному залу:

1. Идеальный зал для тренировки группы из 20 человек должен иметь размер 12x12 м.
2. Для минимизации травматизма покрытие пола должно соревновательным доянгом.
3. Наличие стандартного тренировочного инвентаря.
4. Наличие шкафчиков для переодевания.
5. Наличие душевых.
6. Наличие медицинской аптечки.
7. Наличие средств оказания первой медицинской помощи.
8. 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,
9. Наличие знамени ИТФ, а также других (по усмотрению инструктора) знаков, выражающих уважение к оригинальному тхэквондо.
10. Эмблема, подтверждающая признание школы международной федерации тхэквондо.

Стандартный тренировочный инвентарь

№	Наименование	Количество
1	Макивара	4 шт.
2	Груша	4 шт.

3	Поролоновые щиты и Лапы	20 шт.
4	Маятниковые тренажеры	4 шт.
5	Гантели	40 шт.
6	Скакалки	20 шт.
7	Зеркало	На стеку в зале
8	Станок для разбивания	1 шт.
9	Станок для специальной техники	1 шт.
10	Станок для растяжки	1 шт.
11	Теннисные мячи	40 шт.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим специальность учитель физической культуры.

Информационное обеспечение

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ред. от 08.08.2024 №329-ФЗ);
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. N 678-р) с изменениями (распоряжение Правительства РФ от 15.05.2023 г. N 1230-р) ;
4. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и план мероприятий по ее реализации (Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. № 3894-р);
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" с изменениями (Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 г. № 302);
6. «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 государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28
7. Указ Президента РФ от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики в укреплении традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
8. Указ Президента РФ от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

9. Приказ Минобрнауки и Минпросвещения РФ от 05.08.2020 г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

10. Устав МБУДО «Моздокский ЦДТ»

Методические рекомендации

11. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБОУ «Вершина», 2022 г.

12. Методические рекомендации «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы», ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания», 2024 г.;

Методические рекомендации «Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей», Рожков М.И.

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 соревновании. -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 потенциала 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 социализации 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 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо» (Зарегистрировано 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 практика 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 единоборств. –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 тхэквондо» (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: Олимпийский 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.

Рабочая программа воспитания
Календарный план воспитательной работы
на 2025-2026 учебный год

№	Название мероприятия, события	Форма проведения	Цель	Краткое содержание	Сроки проведения	Ответственный
1	Беседы: -правила поведения в спортивном зале, -на соревнованиях, -в поездках и в	беседа	Правила поведения	Меры предосторожности от травм	сентябрь	Журавлёв А.А.

	пути следования.					
2	Родительское собрание	беседа	Информация планов на текущий год, подведение итогов	Планы на текущий год, поездки на соревнования	сентябрь май	Журавлёв А.А.
3	День учителя	занятие	Дать возможность самостоятельно проявить себя в тренировочном процессе	День самоуправления в объединении в присутствии педагога	октябрь	Журавлёв А.А.
4	День народного единства	беседа	Патриотическое воспитание	Моя гражданская роль в нашем обществе	ноябрь	Журавлёв А.А.
5	Здоровый образ жизни	Беседа, праздник	Польза занятием спортом для растущего организма	Соревнования по ОФП	ноябрь	Журавлёв А.А.
6	Новогодний праздник	Праздник для детей, подведение итогов года	Доставить радость обучающимся	Викторины, эстафеты, состязания.	декабрь	Журавлёв А.А.
7	Праздник к международному женскому дню	Совместное чаепитие с мамами.	Сближение команды с родительским коллективом	Беседа, диалог.	март	Журавлёв А.А.
8	Беседа к годовщине победы ВОВ,	Беседа, акция	Патриотическое воспитание	Ознакомить с кратким содержанием о победе в	май	Журавлёв А.А.

	Участие в акциях: «Бессмертный полк» «Георгиевская лента»			Вов, выделить земляков участников ВОВ.		
9	Здоровый образ жизни	беседа	Влияние занятием спортом на развитие организма	Акция за здоровый образ жизни	май	Журавлёв А.А.
10	Правило поведения пешехода на дорогах.	викторина	Предосторожность от ДТП	Ознакомить с основными правилами поведения на дороге и провести викторину	май	Журавлёв А.А.
11	Правило поведения на природе.	беседа	Обезопасить детей и приучить к порядку	Привить уважительное отношение к природе, первая помощь При солнечном ударе.	май	Журавлёв А.А.

План мероприятий по реализации модуля «УЧЕБНОЕ ЗАНЯТИЕ»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответный
1	сентябрь	Этическое воспитание	Беседы (правило поведения в спорт зале и на соревнованиях)	Спорт зал	Журавлёв А.А.
2	февраль	История Тхэквондо ИТФ в России	беседа	спортзал	Журавлёв А.А.

План мероприятий по реализации модуля «ДЕТСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответный
1	декабрь	Новый год	Новогодний праздник	спортзал	Журавлёв А. А.
2	апрель	Отчёт о деятельности объединения	Игры Боевых Искусств РСО-Алания	По месту назначения	Журавлёв А. А.

План мероприятий по реализации модуля «ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ СРЕДА»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответный
1	ноябрь	День народного единства	турнир	Спортзал	Журавлёв А. А.

План мероприятий по реализации модуля «РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответный
1	сентябрь	Начало учебного года	Собрание родительское	спортзал	Журавлёв А. А.
2	март	Праздник к 8 марта	Совместное чаепитие родителей и команды	спортзал	Журавлёв А. А.
3	май	Окончание учебного года	Собрание родительское	спортзал	Журавлёв А. А.

План мероприятий по реализации модуля «Наставничество»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответный
1	октябрь	День учителя	День самоуправления в объединении в присутствии педагога	Спортзал	Журавлёв А. А.

План мероприятий по реализации модуля «ПРОФИЛАКТИКА»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответный
1	ноябрь	Здоровый образ жизни	Акция за здоровый образ жизни	спортзал	Журавлёв А.А.
2	апрель	Беседа о роли занятием спортом для развития организма	День здоровья	спортзал	Журавлёв А.А.

План мероприятий по реализации модуля «ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответный
1	ноябрь	День народного единства	Турнир ко Дню единства	спортзал	Журавлёв А.А.
2	март	День памяти старшего поколения	Традиционный турнир памяти ветерана спорта Романова В.Г.	спортзал	Журавлёв А.А.
3	май	День Победы		По месту назначения	Журавлёв А.А.

План мероприятий по реализации модуля «СВЕТОФОР»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответный
1	май	Правило пешехода	викторина	Спортзал	Журавлёв А.А.

План мероприятий по реализации модуля «ЮНЫЕ ИНСТРУКТОРЫ ТУРИЗМА»

№	Дата	Образовательные события	Мероприятие	Аудитория	Ответный
1	май	Правило поведения на природе	беседа	Спортзал	Журавлёв А.А.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2025-2026 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10 сентября	31 мая	36	108	216	3 раза по 2 часа
2 год	10 сентября	31 мая	36	108	216	3 раза по 2 часа
5 год	10 сентября	31 мая	36	108	288	2 раза по 3 часа 1 раз – 2 часа

Приложение Контрольные нормативы по ОФП

1 год

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	

2 год

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	

3 год

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	

4 год

Возраст		Сгибание и	Подтягивание	Прыжки на	Тест на гибкость
---------	--	------------	--------------	-----------	------------------

		разгибание рук в упоре лежа на кулаках	на высокой перекладине	скакалке	
До 15 лет	М	70	10	140	Один из шпагатов на 10 баллов. «Мост» из положения лежа на спине не менее 8 баллов
	Д	40	-	140	
Старше 15 лет	М	80	12	140	
	Д	45	-	140	

М - поднимание прямых ног в висячем положении 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.).

5 год

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 шпагата на 10 баллов.
	Д	40	-	140	
Старше 15 лет	М	90	16	140	
	Д	45	-	140	

М - поднимание прямых ног в висячем положении 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.).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830145

Владелец Алавердова Лариса Анатольевна

Действителен с 11.11.2025 по 11.11.2026