

Управление образования администрации города Хабаровска
муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования г. Хабаровска
«Центр развития творчества детей и юношества»

ПРИНЯТО
На заседании
педагогического
совета
Протокол № 1

« 30 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАУ ДО «ЦРТДиЮ»
Н.Г. Гуревич

« 30 » 08 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
«ТХЭК-ВОИ-ДО-МФТ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый, базовый

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 4 года

Автор - составитель:

Владимир Михайлович Королёв
педагог дополнительного образования,
высшей квалификационной категории

Хабаровск, 2023 г.

Комплекс основных характеристик ДООП:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Тхэквон - До МФТ» разработана на основании нормативных документов:

- Конституция Российской Федерации от 14 марта 2020 года
- Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30 декабря 2021 года, (редакция, действующая с 1 марта 2022 года) (далее – ФЗ).
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. №996-р).
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р
- Национальный проект «Образование» (утверждён Президиумом совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектом (протокол от 24.12.2018 № 16)
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573)
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»
- Паспорт стратегии «Цифровая трансформация». Распоряжение Правительства Российской Федерации от 02.12.2021 г. № 3427-р. «Об утверждении стратегического направления в области цифровой

- трансформации образования, относящейся к сфере деятельности
Министерства просвещения Российской Федерации
- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.19 г. № 1321. Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском, муниципальном районе Хабаровского края»
 - Программа воспитания и социализации обучающихся общеобразовательных организаций, расположенных на территории Хабаровского края, на 2021-2025 годы, утверждённая распоряжением Министерства Образования и науки Хабаровского края от 29.12.2020 г. №1282
 - Устав МАУ ДО г. Хабаровск «Центр развития творчества детей и юношества»

Здоровье детей и подростков один из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Тотальное ухудшение состояния здоровья детского населения - одна из самых острых проблем в современном обществе. В России развитие физической культуры и спорта — в числе национальных приоритетов. Спорт – неотъемлемая часть жизни здорового человека, который заботится о своём будущем. Занятия этим видом спорта служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость, тактическое и аналитическое мышление, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Тхэквондо позволяет даже физически слабому получить мощное оружие.

Направление программы: восточное единоборство

Форма организации содержания программы: модульная

Уровень усвоения программы: стартовый, базовый

Актуальность: Все большей популярностью пользуются массовые мероприятия и возрожденный комплекс ГТО. Особую роль здесь играют регионы, муниципалитеты, поскольку путь к успеху, победам и рекордам начинается с дворовых спортивных площадок, с районных детско-юношеских секций и любительских клубов. Одним из приоритетных направлений является Тхэквон – До МФТ. В Тхэквон-До МФТ каждый может получить то, что ему нужно: поправить здоровье, научиться

самообороне, познакомиться с философией Таэквон-До, воспитать сильное тело и дух. Постоянные тренировки развивают самообладание, дисциплину, терпение и выносливость.

Педагогическая целесообразность программы:

Данная программа имеет свои особенности:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа позволяет рассмотреть «Таэквон-До» не только как вид спорта, но и как специфический вид искусства, основанный на высоких духовных принципах, способный привести человека к гармонии взаимоотношений с окружающим миром и самим собой.

Кроме того, подобных типовых программ для занятий данным видом боевого искусства нет в сфере дополнительного образования.

Отличительной особенностью данной программы является личностно-ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

Программа построена с учетом научно обоснованных рекомендаций по содержанию и организации учебно–тренировочного процесса в Таэквон-До, возможным результатам освоения программы и методам их оценки. Она возникла в результате большой теоретической, практической и исследовательской работы педагога, содержит все структурные части и компоненты.

Форма организации содержания – очная

Адресат программы: возраст обучающихся 7- 11 лет

Зачисление в группы в группу первого года обучения производится с обязательным условием – подписание договора с родителями (законными представителями), подписание согласия на обработку персональных данных. Обучающийся должен предоставить справку о состоянии здоровья обеспечивающую доступ к занятиям Тхэквон - До МФТ.

Перевод обучающихся на следующий год обучения производится автоматически при отсутствии медицинских противопоказаний.

Объём и сроки усвоения программы: 4 года

Сроки усвоения программы: 216 часов в год (864 часа).

Режим занятий - 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час- 45 мин). Перерыв – 10 мин.

Формы проведения занятий:

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса

Цель программы:

Формирование основ здорового образа жизни, улучшение здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение Тхэквон – До МФТ

Задачи программы: стартовый уровень 1й год обучения

Личностные:

1. Воспитывать ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
2. Формировать у обучающихся чувство патриотизма, чувство гордости за свою родину.
3. Воспитывать волевые качества личности обучающихся.

Метапредметные:

1. Развивать интерес у детей и подростков к занятиям по Тхэквон. До МФТ;
2. Развивать у обучающихся общие и специальные физические качества(силу, ловкость, выносливость, быстроту, гибкость с учетом индивидуальных особенностей).
3. - укрепление и сохранение здоровья, в том числе закаливание организма;

Предметные:

1. познакомить с основами техники тхэквондо;
2. формировать спортивные двигательные умения и навыки.
3. формировать освоение базовой ударной и блокирующей техники ног
4. формировать освоение базовой ударной и блокирующей техники рук

Задачи программы 2й год обучения:

Личностные:

улучшение здоровья обучающихся, формирования здорового образа жизни молодого поколения, профилактики правонарушений и наркомании.

воспитывать у каждого ребенка чувства собственного достоинства, самоуважения, стремления к активной деятельности и творчеству

Воспитание черт спортивного характера

Метапредметные:

Выявление задатков, способностей и спортивной одарённости

Предметные:

Изучение базовых комплексов

Совершенствовать технику базовой ударной и блокирующей техники ног

Совершенствовать технику базовой ударной и блокирующей техники рук

Задачи программы 3й год обучения:

Личностные:

Укрепление здоровья

Воспитание черт спортивного характера

Метапредметные:

Воспитание специальных физических качеств

Выявление спортивной одарённости

Приобретение соревновательного опыта

Предметные:

Углублённое изучение основных элементов техники

Совершенствование базовых комплексов

Задачи программы 4й год обучения:

Личностные:

Укрепление здоровья

Воспитание специальных физических качеств

Метапредметные:

Повышение функциональной подготовленности

Освоение повышенных тренировочных нагрузок

Предметные:

Формировать освоение базовой и спарринговой техники Тхэквон – До МФТ

Накопление соревновательного опыта

Повышение специальной подготовленности

Совершенствование техники туль

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (1й год обучения)

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	20	20	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	70	2	68	Контрольные занятия
3	Специальная физическая подготовка	50	2	50	Контрольные занятия
4	Техническая подготовка	70	2	68	Контрольные занятия
5	Участие в соревнованиях	В сетку часов не входят (по календарному плану)			
6	Промежуточная аттестация	2	1	1	Соревнования Технический зачет
	Итоговая	2	1	1	
	Годовая нагрузка.	216	28	188	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Первый год обучения (белый пояс – белый пояс с жёлтой рисккой)

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и не посредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Программный материал распределяется на весь период тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в

доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в плане теоретической подготовки нужно вносить коррективы. В плане теоретических занятий необходимо отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом и др.

Тема 1.1 Охрана труда во время учебно – тренировочного и образовательного процесса.

Теория: Порядок и содержание работы объединения. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.

Правила обращения со спортивным инвентарём. Спортивная форма и правила её ношения.

Тема 1.2 Этикет

Теория: Общие требования. Требования к присутствующим. Обязательства по отношению к инструктору. Права и обязанности старших учеников. Обязанности ученика по отношению к клубу. Ответственность. Принципы. Клятва Тхэквондо МФТ

Тема 1.3 Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Теория: Правила личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме. Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Значение регулярных, длительных диспансерных наблюдений.

Профилактика травматизма: условия, способствующие возникновению травм.

Тема 1.4 История возникновения спорта

Теория: Спорт в государствах древнего мира.

Тема 1.5 Олимпийское движение.

Олимпийское движение — это совместная деятельность людей, осуществляемая во благо укрепления мира и дружбы между народами в духе взаимопонимания, уважения и доверия, призванная активно содействовать гуманистическому воспитанию народов на идеалах спорта.

Теория : Общие сведения об Олимпийском движении. Олимпийское движение и его цель.

Тема 1.6 История боевых искусств.

Теория: Древние единоборства. Боевые искусства в современном мире.

Тема 1.7 История зарождения вида спорта Тхэквон - До МФТ

Теория: Эволюция развития Таэквон-до. Спортивные и традиционные направления Тхэквон – До. Соревнования юных спортсменов. Первые соревнования. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.

Тема 1.8 Дисциплины в Тхэквон - ДО МФТ

Теория: туль, массоги, измерение силы удара(вирёк), специальная техника(т-ки).

Тема 1.9 Правила соревнований

Теория: Состав судейской бригады. Технические ошибки спортсменов при выполнении программы туль (снятие баллов)

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных спортсменов разнообразными двигательными навыками. Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста обучающихся и специфики.

Теория: развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности

Практика: упражнения на развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, отжимания с шагом, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног

Практика: упражнения на развитие быстроты: Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

Практика: упражнения на развитие координации: различные дорожки из шагов и прыжков на координационной лестнице (развитие координации движений ног на скорость), бег спиной вперед и вращением (развитие работы вестибулярного аппарата).

Практика: упражнения на развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

Практика: упражнения на развитие выносливости: Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

Практика: упражнения других видов спорта.

Спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол. Элементы гимнастики, акробатики.

Практика: подвижные игры и эстафеты.

- подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость.
- эстафеты с бегом, с расстановкой и собиранием предметов.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка предусматривает под собой развитие группы мышц и различных навыков, неиспользуемых в других видах спорта. Эффективность повышения мастерства обучающихся во многом зависит от рационального построения специальной физической подготовки на всех этапах многолетней тренировки

Теория: развитие физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в Тхэквон – До МФТ

Практика упражнения для развития специфических двигательных качеств перед изучением техники тхэквондо: прыжки со скакалкой, прыжки на одной ноге; прыжки с подъемом согнутого колена, выполнение ударов на скорость, выполнение ударной техники в перемещении на одной ноге, выполнение ударной техники в беге спиной вперед, выполнение ударной техники на сигнал (звуковой или визуальный, подаваемый тренером или напарником). Перебрасывание набивного мяча. Работа с теннисными мячами. Круговая тренировка (работа с отягощениями). Специальные имитационные упражнения: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Работа с поясами. Работа с нудалс.

Раздел 4 Техническая подготовка.

Тема 4.1 техника ударов руками.

Теория: познакомить с названием и техникой выполнения вновь изучаемых ударов руками (ап зумок цируги, сонкаль юп тэриги).

Практика: разучивание основы техники новых ударов на месте по разделениям с опорой, разучивание основы и деталей техники в целом на месте с опорой, разучивание основы и деталей техники на месте без опоры, разучивание и закрепление техники с перемещениями в стойке.

Совершенствование техники пройденных ударов руками

Тема 4.2 техника ударов ногами.

Теория: познакомить с названием вновь изучаемых ударов ногами (ап чаги, нэрой чаги, доллю чаги).

Практика: разучивание новых ударов по разделениям (на три счёта) и в целом, как на месте, так и в перемещениях, подводящие упражнения. Совершенствование техники пройденных ударов ногами.

Тема 4.3 стойки.

Теория: познакомить с названием новых стоек (гоннун соги, нарани соги, аннун соги, ниунза соги, чарёт соги)

Практика: разучивание стоек (гоннун соги, нарани соги, аннун соги, ниунза соги, чарёт соги).

Тема 4.4 техника защитных действий.

Теория: познакомить с названием новых защитных действий (пальмок назундэ макги, ан пальмок макги, сонкаль назундэ макги).
Практика: разучить основы техники новых блоков с контратакой по разделениям (на три и на два счета) и в целом, как на месте, так и в движении. Совершенствование техники ранее пройденных блоков.

Тема 4.5 Комплекс формальных упражнений «Туль»

Теория: исторические корни возникновения и общие сведения о туль.

Практика: методика выполнения тулей.

- 1. Са Джу Цируги (белый пояс)**
- 2. Са Джу Макги (белый пояс)**
- 3. Чон – Жи (9-й гуп) – белый пояс с желтой рисккой)**

Са Джу Цируги

Теория: Основные направления тренировки Са Джу Цируги.

Индивидуальные особенности техники.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом. Тренировка туль (с имитацией соревнований и правилами судейства).

Новые движения:

1. Гоннун соги ап зумок каундэ баро цируги
2. Гоннун со бакат пальмок назундэ макги

Са Джу Макги

Теория: Основные направления тренировки Са Джу Макги. Индивидуальные особенности техники.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом.

Новые движения

1. Гоннун соги сонкаль назундэ макги
2. Гоннун соги ан пальмок каундэ юп макги

Чон Жи

Теория: Основные направления тренировки Чон Жи туль (19 движений).
Индивидуальные особенности техники.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом. Повторение ранее изученных тулей.

Новые движения

Ниунза соги ан пальмок каундэ юп макги

Тема 4.6 Базовые тренировочные упражнения классического спарринга на три шага.

Поединки в Тхэквон - До (тхэквондо) делятся на две группы: **классический и свободный.**

Спарринг три шага(без партнёра) в котором атакующий выполняет три удара, каждый удар наносится, шагая вперед или назад. Защищающийся соответственно выполняет три блока. Трехшаговый поединок создан, чтобы научить правильным передвижениям.

Теория: познакомить с видами упражнений для отработки спарринга на три шага.

Практика: выполнение и отработка упражнений спарринга на три шага.

каундэ ап зумок цируги передней рукой

гоннун соги ап зумок цируги передней рукой,

гоннун соги каундэ ан пальмок макги,

нопундэ ап зумок цируги передней рукой

нопундэ бакат пальмок макги передней рукой

апча бусиги задней ногой

наджундэ пальмок макки передней рукой

апча бусиги передней ногой

Стойка: ниунза соги

каундэ ан пальмок макки передней рукой

каундэ ап зумок цируги передней рукой

Стойка: ниунза соги

каундэ доллю чаги задней ногой

бакат пальмок деби макки или санг пальмок макки (на выбор)

нопундэ юп чаги цируги или нопундэ горо чаги передней ногой (на выбор)

Стойка: гоннун соги

сонкаль ап нэрю тэриги передней рукой

чукё пальмок макки передней рукой

Тема 4.7 классический поединок спарринг на три шага

Самбо массоги – спарринг на три шага

Теория: Порядок выполнения спарринга на три шага

Практика: Правила выполнения спарринга на три шага (без партнёра)

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
Гоннун соги ап зумок каундэ цируги	Гоннун соги ан пальмок макги	Гоннун соги ап зумок бандэ цируги
Гоннун соги каундэ доллю чаги	Гоннун соги ан палмок макки.	Гоннун соги доллю чаги с передней ноги

Гоннун соги ап зумок нопундэ цируги	Гоннун соги пальмок чукё макги	Гоннун соги ап зумок нопундэ бандэ цируги
Гоннун соги каундэ юп чаги	Гоннун соги ан пальмок макги	Гоннун соги каундэ юп чаги с передней ноги
Гоннун соги ап зумок назундэ цируги	Гоннун соги пальмок назундэ макги	Гоннун соги ап зумок бандэ назундэ цируги

Тема 4.8 Свободный спарринг.

Теория: Основные виды тактики поединка (прямолинейная атака, оборона на контратаках, оборона посредством встречной атаки), их основные отличия. Выбор индивидуальной тактики для соревнований.

Практика: разучивание техники перемещений по разделениям и в целом в различных направлениях. Совершенствование ударов и блоков упражнениями в парах. Разучивание различных вариантов защиты и контратаки на основные типы атаки с использованием изученных приемов (в том числе перемещений). Подготовка связок для тренировочного спарринга. Моделирование поединка. Отработка бесконтактного свободного спарринга.

Тема 4.9 Основные стойки, приёмы передвижений

Теория: познакомить с понятием основные стойки. Боевая стойка, Шаг вперед. Шаг назад. Смена стоек.

Практика: Основные передвижения: шаг вперед, шаг назад, подскок, скольжение.

Тема 4.10 Техника ударов ногами и руками.

Теория: познакомить с названием вновь изучаемых ударов ногами (ап чаги, нэрю чаги, доллю чаги, двит чаги, юп чаги, бандэ доллю чаги).

Практика: разучивание новых ударов по разделениям (на три счёта) и в целом, как на месте, так и в перемещениях. Совершенствование техники пройденных ударов ногами

Тема 4.11 отработка ударов руками и ногами на лапах, ракетках, боксёрском мешке.

Теория: изучение и отработка одиночных ударов руками и ногами по лапам передней и дальней рукой(ногой), сдвоенных ударов с применением степов.

Практика: совершенствовать технику ударов руками и ногами на лапах, ракетках, боксёрском мешке с применением степов.

Тренировочные задания

Имитация ударов руками и ногами.

Имитация ударов руками (фиксируя конечное положение рук).

Имитация ударов ногами (фиксируя конечное положение ног).

Простейшие серии ударов и комбинаций ударов.

Тема 4.12 Действия нападения и обороны

Имитация атаки

Практика:

одиночные удары

- прямой удар (ап зумок цируги) передней рукой
- прямой удар (ап зумок цируги) дальней рукой
- прямой удар (ап чаги) передней ногой
- боковой удар (долльо чаги) дальней ногой
- боковой удар (долльо чаги) передней ногой

Атака на сближение

Применяемые одиночные удары

Практика:

- прямой удар (ап зумок цируги) передней рукой
- прямой удар (ап зумок цируги) дальней рукой
- прямой удар (ап чаги) передней ногой
- прямой удар (юп чаги) передней и дальней ногой
- боковой удар (долльо чаги) дальней ногой
- боковой удар (долльо чаги) передней ногой
- двит чаги
- бандэ долльо чаги обратный круговой удар
- горо чаги – удар с захлестом голени

Применяемые комбинации

Практика:

- прямой удар (ап зумок цируги) передней рукой – боковой в сторону
- прямой удар (ап зумок цируги) передней рукой – боковой удар (долльо чаги) передней ногой.
- прямой удар (ап зумок цируги) передней рукой – боковой удар (долльо чаги) дальней ногой.

Тема 4.13 Атака на защиту

Теория; ознакомить обучающихся с видами технического действия атака в защиту.

Упреждающая защита. Обычно осуществляется с вызовом противника на активные технические действия и при этом заранее подготовленная защита успешно осуществляется. Упреждающая защита

Защита-подготовка - после проведения защиты ситуация становится благоприятной для проведения ответной атаки, так как вторым смыслом защиты является подготовка к атаке. Защита – подготовка

Применяемые комбинации

Практика:

- двойной боковой удар (долльо чаги) передней ногой со скольжением
- двойной прямой удар (юп чаги) передней ногой со скольжением
- боковой удар (долльо чаги) передней ногой со скольжением
- тройной боковой удар (долльо чаги) передней ногой со скольжением
- боковой удар (долльо чаги) передней ногой + двит чаги дальней ногой.

Тема 4.14 Основы первой медицинской помощи при травмах.

Теория: виды спортивных травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи, переломы), их профилактика. Диагностика травмы. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Практика: способы оказания первой помощи и самопомощи при травме. Способы ускорения заживления травмы и восстановления нарушенной функции в домашних условиях.

Тема 4.15 Восстановительные мероприятия.

Практика: Рациональное планирование физкультурно - спортивного процесса. Оптимальное построение тренировочного занятия. Широкое использование упражнений для активного отдыха.

Тема 4.16 Вирёк силовое измерение

Теория: требования и ошибки при выполнении ударов. Организация и порядок проведения соревнований по программе Вирёк (силовое измерение).

Практика: Разучивание и отработка пяти технических действий при выполнении ударов (сонкаль юп тэриги, долльо чаги).

5. Раздел. Официальные соревнования.

Теория: правила соревнований по программе – туль, вирёк.

Практика: соревнования по дисциплинам «Туль», «Вирёк» на уровне города, края, региона.

6. Раздел. Промежуточная аттестация. Итоговая аттестация.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (2й год обучения)

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	практика	

1	Теоретическая подготовка	20	20	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	70	2	68	Контрольные занятия
3	Специальная физическая подготовка	50	2	48	Контрольные занятия
4	Техническая подготовка	70	2	68	Контрольные занятия
5	Соревнования	В сетку часов не входят (по календарному плану)			
6	Промежуточная аттестация	2	1	1	Соревнования
	Итоговая	2	1	1	Технический зачет
	Годовая нагрузка.	216	30	186	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Второй год обучения (жёлтый пояс – жёлтый пояс с зелёной рисккой)

Раздел 1. Теоретическая подготовка:

Тема 1.1 Охрана труда вовремя учебно – тренировочного и образовательного процесса.

Теория: Порядок и содержание работы объединения. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.

Правила обращения со спортивным инвентарём. Спортивная форма и правила её ношения. Оборудование инвентарь и снаряжение для Тхэквон – До.

Тема 1.2 История возникновения спорта

Теория: Спорт в государствах древнего мира. Развитие спорта в России

Тема 1.3 Олимпийское движение.

Теория : Олимпийское движение — это совместная деятельность людей, осуществляемая во благо укрепления мира и дружбы между народами в духе взаимопонимания, уважения и доверия, призванная активно содействовать гуманистическому воспитанию народов на идеалах спорта.

Общие сведения об Олимпийском движении. Олимпийское движение и его цель. Олимпийское движение в России

Тема 1.4 История боевых искусств.

Теория: Древние единоборства. Боевые искусства в современном мире.

Международные соревнования по единоборствам.

Тема 1.5 История зарождения вида спорта Тхэквон – До МФТ.

Теория: Развитие Тхэквон – До в России. Спортивные и традиционные направления в Тхэквон – До.

Тема 1.6 Дисциплины в Тхэквон – До МФТ.

Теория: туль, измерение силы удара(вирёк), массоги(спарринг), специальная техника т-ки

Тема 1.7 Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Теория: Понятие самоконтроля. Показания и противопоказания к занятиям Тхэквон – До МФТ. Значение медицинского осмотра.

Тема 1.8 Основы спортивной тренировки.

Теория: Методы обучения движениям и их взаимосвязь. Последовательность в обучении. Педагогические принципы. Структура занятия и содержание. Принципы тренировки.

Тема 1.9 Правила соревнований.

Теория: Формула поединка для различных возрастных групп. Права и обязанности участников соревнований. Взвешивание участников

Раздел 2 Общая физическая подготовка.

Теория: развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности

Практика: упражнения на развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, отжимание с шагом, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног

Практика: упражнения на развитие быстроты: Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и площадки меньшим размером. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

Практика: упражнения на развитие координации: различные дорожки из шагов и прыжков на координационной лестнице (развитие координации движений ног на скорость), бег спиной вперед и вращением (развитие работы вестибулярного аппарата), упражнение дракон.

Практика: упражнения на развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

Упражнения на развитие выносливости: Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

Практика: упражнения других видов спорта.

Спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол. Элементы гимнастики, акробатики.

Практика: подвижные игры и эстафеты.

- подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость.
- эстафеты с бегом, с расстановкой и собиранием предметов.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Развитие физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в Тхэквон – До МФТ,

Практика: упражнения для развития специфических двигательных качеств перед изучением техники тхэквондо: прыжки со скакалкой, прыжки на одной ноге; прыжки с подъемом согнутого колена, выполнение ударов на скорость, выполнение ударной техники в перемещении на одной ноге, выполнение ударной техники в беге спиной вперед, выполнение ударной техники на сигнал (звуковой или визуальный, подаваемый тренером или напарником). Перебрасывание набивного мяча. Круговая тренировка (работа с отягощениями). Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Работа с поясами. Работа с нудалс. Отработка ударов руками и ногами на лапах.

Раздел 4. Техническая подготовка.

Тема 4.1 Техника выполнения ударов руками.

Теория: познакомить с названием вновь изучаемых ударов руками (сонкаль юп тэриги, нопундэ зумок цируги, сан сонкут тульки, дунг зумок нопундэ юп тэриги).

Практика: Разучивание основы техники новых ударов на месте по разделениям с опорой, разучивание основы и деталей техники в целом на месте с опорой, разучивание основы и деталей техники на месте без опоры, разучивание и закрепление техники с перемещениями в стойке.

Совершенствование техники пройденных ударов руками

Тема 4.2 Техника выполнения ударов ногами.

Теория: познакомить с названием вновь изучаемых ударов ногами (ап чаги, нэрю чаги, доллю чаги, двит чаги, юп чаги, бандэ доллю чаги).

Практика: разучивание новых ударов по разделениям (на три счёта) и в целом, как на месте, так и в перемещениях. Совершенствование техники пройденных ударов ногами.

Тема 4.3 Отработка ударов руками и ногами на лапах, ракетках, макиварах, боксёрском мешке.

Теория: изучение и отработка одиночных ударов руками по лапам передней и дальней рукой, сдвоенных ударов с применением степов.

Практика: совершенствовать технику ударов руками на лапах, ракетках, боксёрском мешке с применением степов.

Тема 4.4 Стойки.

Теория: познакомить с названием новых стоек гоннун соги, нарани соги, аннун соги, ниунза соги, чарёт соги)

Практика: разучивание стоек гоннун соги, нарани соги, аннун соги, ниунза соги, чарёт соги).

Тема 4.5 Техника защитных действий.

Теория: познакомить с названием новых защитных действий (пальмок дэби маги, сонкаль дэби макги, санг пальмок макги, бакат пальмок нопундэ баро йоп макги, бакат пальмок нопундэ хэчо макги).

Практика: разучить основы техники новых блоков с контратакой по разделениям (на три и на два счета) и в целом, как на месте, так и в движении. Совершенствование техники ранее пройденных блоков.

Тема 4.6 Комплекс формальных упражнений «Туль»

1Са Джу Цируги(белый пояс)

2Са Джу Макги (белый пояс)

3Чон – Джи (9-й гуп) – белый пояс с желтой рисккой)

4. Дан – Гун (жёлтый пояс)

5. До – Сан (жёлтый пояс с зелёной рисккой)

Тема 4.7 Дан – Гун (жёлтый пояс)

Теория: Основные направления тренировки Дан - Гун туль(21 движение)
Индивидуальные особенности техники.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом. Повторение ранее изученных тулей. Тренировка туль (с имитацией соревнований и правилами судейства).

Новые движения:

1. Ниунза соги сонкаль каундэ дэби макги
2. Гоннун соги ап зумок нопундэ баро цируги
3. Ниунза соги санг пальмок макги
4. Гоннун соги бакат пальмок чукё макги
5. Ниунза соги сонкаль каундэ юп тэриги

Тема 4.8 До – Сан (жёлтый пояс с зелёной рисккой)

Теория: Основные направления тренировки. До - Сан туль (24 движения). Индивидуальные особенности техники.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом. Повторение ранее изученных тулей.

Новые движения:

1. Гоннун соги бакат пальмок нопундэ баро йоп макги
2. Гоннун соги ап зумок каундэ бандэ цируги
3. Гоннун соги сан сонкут тульки
4. Гоннун соги дунг зумок нопундэ юп тэриги
5. Гоннун соги бакат пальмок нопундэ хэчо макги
6. Каундэ апча бусиги
7. Аннун соги сонкаль каундэ юп тэриги

Тема 4.9 Классический спарринг.

Самбо массоги – спарринг на три шага (с партнёром)

Теория: Разновидности спарринга на три шага (самбо массоги)

Практика: Правила выполнения спарринга на три шага (с партнёром)

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
Гоннун соги ап зумок каундэ цируги	Гоннун соги ан пальмок макги	Гоннун соги ап зумок бандэ цируги
Гоннун соги каундэ доллийо чаги	Гоннун соги ан палмок макки.	Гоннун соги доллийо чаги с передней ноги
Гоннун соги ап зумок нопундэ цируги	Гоннун соги пальмок чукё макги	Гоннун соги ап зумок нопундэ бандэ цируги
Гоннун соги каундэ юп чаги	Гоннун соги ан пальмок макги	Гоннун соги каундэ юп чаги с передней ноги
Гоннун соги ап зумок назундэ цируги	Гоннун соги пальмок назундэ макги	Гоннун соги ап зумок бандэ назундэ цируги
Ниунза соги каундэ бандэ цируги	Ниунза соги пальмок дэби макги.	Ниунза соги каундэ бандэ цируги
Ниунза соги каундэ доллийо чаги	Ниунза соги пальмок дэби макги	Ниунза соги каундэ доллийо чаги с передней ноги

Тема 4.10 Свободный спарринг.

Теория: Основные виды тактики поединка (прямолинейная атака, оборона на контратаках, оборона посредством встречной атаки), их основные

отличия. Выбор индивидуальной тактики для соревнований. Постановка тактических задач поединка. Расположение на до янге. Практика: разучивание техники перемещений по разделениям и в целом в различных направлениях. Совершенствование ударов и блоков упражнениями в парах. Разучивание различных вариантов защиты и контратаки на основные типы атаки с использованием изученных приемов (в том числе перемещений). Подготовка связок для тренировочного спарринга. Моделирование поединка. Тренировочный спарринг с имитацией соревнований и правилами судейства.

Тема 4.11 Основные стойки, приёмы передвижений

Теория: Основные стойки. Боевая стойка. Шаг вперёд. Шаг назад. Смена стоек.

Основные передвижения: шаг вперёд, шаг назад, подскок, скольжение

Практика: Техника передвижений:

Серия шагов вперёд и назад

Подскок

От шаг

Под шаг

Скольжение

Серия шагов назад и отскок

Серия шагов назад и шаг вперед и подскок

Серия шагов вперед и шаг вперед и подскок

Имитация атаки

Применяемые одиночные удары

Практика:

- прямой удар (ап зумок цируги) передней рукой
- прямой удар (ап зумок цируги) дальней рукой
- прямой удар (ап чаги) передней ногой
- боковой удар (доллю чаги) дальней ногой
- боковой удар (доллю чаги) передней ногой
- бандэ доллю чаги обратный круговой удар
- горо чаги – удар с захлестом голени
- бандэ доллэ горо чаги – обратный удар с захлестом голени.

Атака на защиту

Теория; ознакомить обучающихся с видами технического действия атака в защиту.

Упреждающая защита обычно осуществляется с вызовом противника на

активные технические действия и при этом заранее подготовленная защита успешно осуществляется. Упреждающая защита

Защита-подготовка - после проведения защиты ситуация становится благоприятной для проведения ответной атаки, так как вторым смыслом защиты является подготовка к атаке. Защита – подготовка

Применяемые комбинации

Практика:

- двойной боковой удар (долльо чаги) передней ногой со скольжением
- двойной прямой удар (юп чаги) передней ногой со скольжением
- боковой удар (долльо чаги) передней ногой со скольжением
- тройной боковой удар (долльо чаги) передней ногой со скольжением
- боковой удар (долльо чаги) передней ногой + двит чаги дальней ногой

Тема 4.12 Работа в степе

Теория: ознакомить обучающихся с основным тактическим назначением степа - создание благоприятной ситуации начала атаки для проведения ударов ногами, вызова противника на атаку. Не основное значение степа - демонстрация активности тхэквондиста

Применяемые одиночные удары

Практика:

- боковой удар (долльо чаги) в сторону передней ногой
- боковой удар передней ногой сверху (нэрийо чаги)
- боковой удар (долльо чаги) дальней ногой
- прямой удар (ап зумок) передней рукой
- прямой удар (юп чаги) передней ногой
- прямой удар (юп чаги) дальней ногой
- бандэ долльо чаги обратный круговой удар
- горо чаги – удар с захлестом голени
- бандэ доллэ горо чаги – обратный удар с захлестом голени

Применяемые серии

Практика:

- двойной боковой удар (долльо чаги) передней ногой в сторону
- боковой удар (долльо чаги) передней ногой в сторону + боковой удар (долльо чаги) ногой в голову со скольжением
- прямой удар (юп чаги) передней ногой в + боковой удар (долльо чаги) ногой в голову со скольжением
- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар передней ногой
- боковой удар (долльо чаги) в сторону передней ногой + боковой удар (долльо чаги) дальней ногой

- Двойной удар(ап зумок)руками в прыжке + боковой удар(доллийо чаги) дальней ногой
- Двойной удар(ап зумок)руками в прыжке + прямой удар(юп чаги) дальней ногой
- боковой удар(доллийо чаги) передней ногой + двойной удар(ап зумок) руками
- боковой удар(доллийо чаги) дальней ногой + прямой удар (ап чаги) дальней ногой
- двойной прямой удар(ап зумок) передней и дальней рукой

Тема 4.13 Атака из угрозы

Теория: ознакомить обучающихся с тактическим действием «Угроза» — это тактическое действие, создающее опасную ситуацию для противника, когда атакующий боец может беспрепятственно или с небольшими затруднениями продолжить атаку. Угрозы разделяются на истинные, с возможным продолжением в атаку, ложные без продолжения и утрированные (обманные)

Применяемые одиночные удары

Практика:

- боковой удар(доллийо чаги) в сторону передней ногой
- прямой удар(ап зумок) передней рукой
- боковой удар(доллийо чаги) передней ногой
- прямой удар(ап чаги) дальней ногой
- боковой удар(доллийо чаги) дальней ногой
- прямой удар(ап чаги) передней ногой
- бандэ доллийо чаги обратный круговой удар
- горо чаги – удар с захлестом голени

Применяемые серии удары

Практика:

- двойной боковой удар(доллийо чаги) передней ногой
- боковой удар(доллийо чаги) передней ногой + боковой удар(доллийо чаги) в голову
- двойной боковой удар(доллийо чаги) в сторону передней ногой + боковой удар(доллийо чаги) в голову
- двойной удар(ап зумок) руками + боковой удар(доллийо чаги) передней ногой

Применяемые комбинации

Практика:

- прямой удар(ап зумок) передней рукой + прямой удар(ап зумок) дальней рукой в туловище
- боковой удар(доллийо чаги) в сторону передней ногой + двойной удар

руками + боковой удар(доллю чаги) дальней ногой

- два прямых удара(ап зумок) передней рукой + прямой удар(ап чаги) дальней ногой

- прямой удар(ап зумок) передней рукой + боковой удар(доллю чаги) в сторону дальней ногой

Тема 4.14 Основы первой медицинской помощи при травмах.

Теория: виды спортивных травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи, переломы), их профилактика. Диагностика травмы. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Практика: способы оказания первой помощи и самопомощи при травме. Способы ускорения заживления травмы и восстановления нарушенной функции в домашних условиях.

Тема 4.15 Восстановительные мероприятия.

Практика: Рациональное планирование физкультурно-спортивного процесса. Оптимальное построение тренировочного занятия. Широкое использование упражнений для активного отдыха. Обязательное проведение заключительной части занятия.

Тема 4.16 Вирёк силовое измерение

Теория: требования и ошибки при выполнении ударов. Организация и порядок проведения соревнований по программе

Практика: Разучивание и отработка пяти технических действий при выполнении ударов(ап зумок цируги, доллю чаги).

5. Раздел. Официальные соревнования

Теория: правила соревнований.

Практика: соревнования по дисциплинам «Туль», «Массоги » «Вирёк» на уровне города, края, региона.

5 Раздел. Промежуточная аттестация. Итоговая аттестация

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (3й год обучения)

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	20	20	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	70	2	68	Контрольные занятия
3	Специальная физическая подготовка	50	2	48	Контрольные занятия

4	Техническая подготовка	70	2	68	Контрольные занятия
5	Соревнования	В сетку часов не входят (по календарному плану)			
6	Промежуточная аттестация	2	1	1	Соревнования
	Итоговая	2	1	1	Технический зачет
	Годовая нагрузка.	216	30	186	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Третий год обучения(зелёный пояс – зелёный пояс с синей рисккой)

Раздел 1. Теоретическая подготовка:

Тема 1.1 Охрана труда вовремя учебно – тренировочного и образовательного процесса.

Теория: Порядок и содержание работы объединения. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.

Правила обращения со спортивным инвентарём. Спортивная форма и правила её ношения. Оборудование инвентарь и снаряжение для Тхэквон – До.

Тема 1.2 Краткий обзор истории Тхэквон – До

Теория: Выдающиеся спортсмены, чемпионы по Тхэквон - До прошлого и настоящего. Наиболее известные мастера в России.

Тема 1.3 Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Теория: Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и соревнований.

Тема 1.4 Основы спортивной тренировки.

Теория: Методы обучения движениям и их взаимосвязь. Последовательность в обучении. Педагогические принципы. Пути устранения ошибок. Общие понятия о классификации физических упражнений. Понятия об обучении и тренировки. Задачи обучения и тренировки.

Тема 1.5 Правила соревнований.

Теория: Разрешённые технические приёмы и места атаки (на теле). Запрещённые действия. Начисление очков.

Тема 1.6 Психологическая подготовка

Теория: Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий. Настойчивость, упорство, решительность, смелость, самообладание.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

Теория: развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности

Практика: упражнения на развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, отжимания с шагом приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног

Практика: упражнения на развитие быстроты: Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

Практика: упражнения на развитие координации: различные дорожки из шагов и прыжков на координационной лестнице (развитие координации движений ног на скорость), бег спиной вперед и вращением (развитие работы вестибулярного аппарата).

Практика: упражнения на развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

Практика: упражнения на развитие выносливости: бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

Практика: упражнения других видов спорта.

Спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол. Элементы гимнастики, акробатики.

Практика: подвижные игры и эстафеты.

- подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость.
- эстафеты с бегом, с расстановкой и собиранием предметов

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Теория: развитие физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в Тхэквон – До МФТ,

Практика: упражнения для развития специфических двигательных качеств перед изучением техники тхэквондо: прыжки со скакалкой, прыжки на одной ноге; прыжки с подъемом согнутого колена, выполнение ударов на скорость, выполнение ударной техники в перемещении на одной ноге, выполнение ударной техники в беге спиной вперед, выполнение ударной техники на сигнал (звуковой или визуальный, подаваемый тренером или напарником). Перебрасывание набивного мяча. Круговая тренировка (работа с отягощениями). Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства

дистанции. Работа с поясами. Работа с нудалс.

Раздел 4: Техническая подготовка.

Тема 4.1 техника выполнения ударов руками.

Теория: познакомить с названием вновь изучаемых ударов руками (дунг зумок нопундэ юп тэриги, ап палькуп бандэ тэриги)

Практика: разучивание основы техники новых ударов на месте по разделениям с опорой, разучивание основы и деталей техники в целом на месте с опорой, разучивание основы и деталей техники на месте без опоры, разучивание и закрепление техники с перемещениями в стойке.

Совершенствование техники пройденных ударов руками

Тема 4.2 отработка ударов руками на лапах, ракетках, боксёрском мешке.

Теория: изучение и отработка одиночных ударов руками по лапам передней и дальней рукой, сдвоенных ударов с применением степов.

Практика: совершенствовать технику ударов руками на лапах, ракетках, боксёрском мешке с применением степов.

Тема 4.3 техника выполнения ударов ногами.

Теория: познакомить с названием вновь изучаемых ударов ногами (каундэ йопча циркуги, назундэ апча бусиги)

Практика: разучивание новых ударов по разделениям (на три счёта) и в целом, как на месте, так и в перемещениях. Совершенствование техники пройденных ударов ногами.

Тема 4.4 отработка ударов ногами на лапах, ракетках, боксёрском мешке.

Теория: изучение и отработка одиночных ударов по лапам передней и дальней рукой, сдвоенных ударов с применением степов.

Практика: совершенствование техники ударов руками на лапах, ракетках, боксёрском мешке с применением степов.

Тема 4.5 Стойки.

Теория: познакомить с названием новых стоек Моа чумби соги. А, гозонг соги, губурё чумби соги А, кёча соги)

Практика: разучивание стоек моа чумби соги А, гозонг соги, губурё чумби соги А, кёча соги).

Тема 4.6 техника защитных действий.

Теория: познакомить с названием новых защитных действий (сонкаль нопундэ ануро макги, ан пальмок долимайо макги, санбадак баро гольчэ макги санг сонкаль макги, ду пальмок нопундэ макги).

Практика: разучить основы техники новых блоков с контратакой по

разделениям (на три и на два счета) и в целом, как на месте, так и в движении. Совершенствование техники ранее пройденных блоков.

Комплекс формальных упражнений «Туль»

- 1.Са Джу Цируги(белый пояс)
- 2.Са Джу Макги(белый пояс)
- 3.Чон – Джи (9-й гуп) – белый пояс с желтой рисккой)
- 4.Дан – Гун(жёлтый пояс)
- 5.До – Сан(жёлтый пояс с зелёной рисккой)
6. Вон – Хйё(зелёный пояс)
7. Йул - Гок(зелёный пояс с синей рисккой)

Тема 4.7 Вон - Хйе (зелёный пояс)

Теория: Основные направления тренировки Вон – Хйё туль (28 движений). Индивидуальные особенности техники.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом. Повторение ранее изученных тулей. Тренировка туль (с имитацией соревнований и правилами судейства).

Новые движения:

1. Моа чумби соги. А
2. Ниунза соги сонкаль нопундэ ануро макги
3. Гозонг соги ап зумок каундэ цируги
4. Губурё чумби соги. А
5. Каундэ йопча цируги
6. Гоннун соги ан пальмок долимйо макги
7. Назундэ апча бусиги
8. Ниунза соги пальмок каундэ дэби макги

Тема 4.8 Йул - Гок (зелёный пояс с синей рисккой)

Теория: Основные направления тренировки в Йул - Гок. Индивидуальные особенности техники.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом. Повторение ранее изученных тулей.

Новые движения:

1. Аннун соги ап зумок каундэ цируги
2. Гоннун соги санбадак баро гольчё макги
3. Гоннун соги санбадак бандэ гольчё макги
4. Гоннун соги ап палькуп бандэ тэриги
5. Ниунза соги санг сонкаль макги
6. Кёча соги дунг зумок нопундэ юп тэриги

7. Гоннун соги ду пальмок нопундэ макги

Тема 4.9 Классический спарринг.

Самбо массоги – спарринг на три шага

Теория: Разновидности спарринга на три шага (самбо массоги)

Практика: Правила выполнения спарринга на три шага (с партнёром)

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
Гоннун соги ап зумок каундэ цируги	Гоннун соги ан пальмок макги	Гоннун соги ап зумок бандэ цируги
Гоннун соги каундэ доллийо чаги	Гоннун соги ан палмок макки.	Гоннун соги доллийо чаги с передней ноги
Гоннун соги ап зумок нопундэ цируги	Гоннун соги пальмок чукё макги	Гоннун соги ап зумок нопундэ бандэ цируги
Гоннун соги каундэ юп чаги	Гоннун соги ан пальмок макги	Гоннун соги каундэ юп чаги с передней ноги
Гоннун соги ап зумок назундэ цируги	Гоннун соги пальмок назундэ макги	Гоннун соги ап зумок бандэ назундэ цируги
Ниунза соги каундэ бандэ цируги	Ниунза соги пальмок дэби макги.	Ниунза соги каундэ бандэ цируги
Ниунза соги каундэ доллийо чаги	Ниунза соги пальмок дэби макги	Ниунза соги каундэ доллийо чаги с передней ноги

Ибо массоги – спарринг на два шага

Спарринг на два шага - атакующий выполняет два удара, чередуя удар рукой и ногой. Двухшаговый спарринг создан для обучения сочетания ударов руками и ногами и умением защищаться от этих ударов. Защищающийся выполняет два блокирующих действия.

Теория: Разновидности спарринга на два шага (ибо массоги)

Практика: Правила выполнения спарринга на два шага.

Две последовательные атаки (рука, нога)	Две последовательные защиты	Ответная атака
Гоннун соги каундэ зумок цируги, каундэ йопча цируги левой ногой	Гоннун соги йоп бакат палмок макги, ниунза соги ануро бакат палмок макги	Гоннун соги ап тэриги
Гоннун соги ап зумок	Гоннун соги ан пальмок баро	Гоннун соги опун

каундэ баро цируги, ап чаги левой ногой	макги, гоннун соги пальмок назундэ макги	сонкут нопундэ тульки
Гоннун соги ап зумок каундэ баро цируги, доллюо чаги левой ногой	Гоннун соги ан пальмок баро макги	Гоннун соги йоп чаги
Ап ча бусиги Ниунза соги сонкаль йоп териги	Гоннун со кеча зумок нулло макки Ниунза соги сонкаль деби макги	Йоп ча цируги

Тема 4.10 Свободный спарринг.

Теория: Основные виды тактики поединка (прямолинейная атака, оборона на контратаках, оборона посредством встречной атаки), их основные отличия. Выбор индивидуальной тактики для соревнований. Структура тактических действий тхэквондиста. Задачи тактической подготовки.

Практика: разучивание техники перемещений по разделениям и в целом в различных направлениях. Совершенствование ударов и блоков упражнениями в парах. Разучивание различных вариантов защиты и контратаки на основные типы атаки с использованием изученных приемов (в том числе перемещений). Подготовка связок для тренировочного спарринга. Тактика передвижений. Выбор наиболее удобного места для атаки и защиты. Моделирование поединка с имитацией соревнований и правилами судейства.

Примерные тренировочные задания

Атака нэрьо чаги с места на стоящего противника

Встречная атака доллюо чаги с шагом вперед

Встречная атака нэрьо чаги с под шагом вперед

Встречная атака доллюо чаги с под шагом вперед

Встречная атака йоп чаги после подшагивания с опережением противника

Атака доллюо чаги после подшагивания из «степа»

Атака ударом ап чаги с подскоком с места из «степа» с неожиданным сокращением дистанции.

Атака ударом йоп чаги с подскоком с места из «степа» с неожиданным сокращением дистанции.

Атака на подготовку нэрьо чаги с места на сближение с противником

Контратака двит чаги после поворота на 90 градусов.

Контратака бандэ доллюо чаги после поворота на 180 градусов.

Ответная ап чаги, отшагивая назад после проваливания противника.

Контратака атаккой доллюо чаги, отшагивая в сторону.

Ответная йоп чаги, отшагивая назад после проваливания противника

Действия нападения и обороны

Тема 4.11 Атака в защиту

Теория; ознакомить обучающихся с видами технического действия атака в защиту.

Упреждающая защита обычно осуществляется с вызовом противника на активные технические действия и при этом заранее подготовленная защита успешно осуществляется.

Защита-подготовка - после проведения защиты ситуация становится благоприятной для проведения ответной атаки, так как вторым смыслом защиты является подготовка к атаке. Защита – подготовка

Практика;

Применяемые одиночные удары

- боковой удар (доллю чаги) в сторону передней ногой
- боковой удар (доллю чаги) дальней ногой
- боковой удар (ап зумок) передней рукой
- прямой удар (йоп чаги) дальней ногой
- бандэ доллю чаги обратный круговой удар
- горо чаги – удар с захлестом голени
- бандэ доллэ горо чаги – обратный удар с захлестом голени

Применяемые комбинации и серии

- двойной боковой удар (доллю чаги) передней ногой в сторону со скольжением
- боковой удар (доллю чаги) в сторону передней + двит чаги дальней
- двойной удар (ап зумок) руками
- тройной боковой удар (доллю чаги) передней ногой в сторону со скольжением
- тройной прямой удар (йоп чаги) передней ногой в сторону со скольжением

Тема 4.12 Атака из челнока

Теория: ознакомить обучающихся с понятием технического действия «челнок». Челнок это - движение вперед-назад с перемещением опоры с впереди стоящей ноги на сзади стоящую ногу. Перемещение вперед – передний челнок; перемещение на месте - нейтральный челнок и перемещение назад - задний челнок.

Практика:

Применяемые одиночные удары

- боковой удар (доллю чаги) в сторону передней ногой
- боковой удар (доллю чаги) передней ногой

- прямой удар (ап зумок) передней рукой
- прямой удар (ап зумок) дальней рукой
- боковой удар (нэрийо чаги) передней ногой сверху
- бандэ доллийо чаги обратный круговой удар
- горо чаги – удар с захлестом голени
- Бандэ доллё горо чаги – обратный удар с захлестом голени

Применяемые серии

- двойной боковой (доллийо чаги) удар передней ногой в сторону со скольжением
- боковой удар (доллийо чаги) передней ногой в сторону + боковой удар (доллийо чаги) ногой в голову со скольжением
- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллийо чаги) дальней ногой
- двойной удар (ап зумок) руками + прямой удар (йоп чаги) дальней ногой
- двойной удар (ап зумок) руками
- двойной удар (ап зумок) руками в прыжке + боковой удар (доллийо чаги) дальней ногой

Применяемые комбинации

- прямой удар (ап чаги) дальней ногой + боковой удар (доллийо чаги) ногой в голову
- прямой удар (ап зумок) передней рукой + прямой удар (йоп чаги) в сторону передней ногой
- прямой удар (ап зумок) передней рукой + прямой удар (ап чаги) дальней ногой

Тема 4.13 Атака из «степа»

Теория: ознакомить обучающихся с основным тактическим назначением степа - создание благоприятной ситуации начала атаки для проведения ударов ногами, вызова противника на атаку. Не основное значение степа - демонстрация активности тхэквондиста

Практика:

Применяемые одиночные удары

- боковой удар (доллийо чаги) в сторону передней ногой
- боковой удар (доллийо чаги) передней ногой
- прямой удар (ап зумок) передней рукой
- прямой удар (ап зумок) дальней рукой
- боковой удар (нэрийо чаги) передней ногой сверху

- прямой удар (ап чаги) передней ногой
- прямой удар (йоп чаги) дальней ногой
- бандэ доллюо чаги обратный круговой удар
- горо чаги – удар с захлестом голени
- Бандэ доллэ горо чаги – обратный удар с захлестом голени

Применяемые серии

- двойной боковой удар (доллюо чаги) передней ногой в сторону со скольжением
- боковой удар (доллюо чаги) передней ногой в сторону + боковой удар (доллюо чаги) ногой в голову со скольжением
- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллюо чаги) дальней ногой
- двойной удар (ап зумок) руками
- двойной удар (ап зумок) руками в прыжке + боковой удар (доллюо чаги) дальней ногой

Применяемые комбинации

- прямой удар (ап чаги) дальней ногой + боковой удар (доллюо чаги) ногой в голову
- прямой удар (ап зумок) передней рукой + прямой удар (йоп чаги) передней ногой
- прямой удар (ап зумок) передней рукой + прямой удар (йоп чаги) дальней ногой

Тема 4.14 Атака на начало движения вверх в «степе»

Теория: ознакомить обучающихся с техническим действием, атака на начало движения вверх в «степе»

Практика:

Применяемые одиночные удары

- боковой удар (доллюо чаги) в сторону передней ногой
- боковой удар (доллюо чаги) передней ногой
- прямой удар (ап чаги) передней ногой
- боковой удар (доллюо чаги) дальней ногой
- бандэ доллюо чаги обратный круговой удар
- горо чаги – удар с захлестом голени
- Бандэ доллэ горо чаги – обратный удар с захлестом голени

Применяемые серии ударов

- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллюо чаги) передней ногой
- двойной удар (ап зумок) руками + обратный круговой удар (бандэ доллюо чаги) дальней ногой

- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллийо чаги) дальней ногой
- двойной удар (ап зумок) руками в прыжке + боковой удар (доллийо чаги) передней ногой
- двойной боковой удар (доллийо чаги) в сторону передней ногой

Тема 4.15 Основы первой медицинской помощи при травмах.

Теория: виды спортивных травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи, переломы), их профилактика. Диагностика травмы. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Практика: способы оказания первой помощи и самопомощи при травме. Способы ускорения заживления травмы и восстановления нарушенной функции в домашних условиях.

Тема 1.16 Восстановительные мероприятия.

Практика: Рациональное планирование физкультурно-спортивного процесса. Оптимальное построение тренировочного занятия. Широкое использование упражнений для активного отдыха.

Тема 4.17 Вирёк силовое измерение

Теория: требования и ошибки при выполнении ударов. Организация и порядок проведения соревнований по программе Вирёк (силовое измерение).

Практика: Разучивание и отработка пяти технических действий при выполнении ударов (ап зумок цируги, доллийо чаги, сонкаль тэриги)

Тема 4.18 Специальная техника (т-ки)

Теория: Основы демонстрации специальной техники. Требования и ошибки При выполнении специальной техники. Организация и порядок проведения соревнований по демонстрации специальной техники (разбивание досок в прыжке).

Практика: Разучивание и отработка ударов (ап зумок цируги, твимйю нопи чаги)

5. Раздел. Официальные соревнования

Теория: правила соревнований.

Практика: соревнования по дисциплинам «Туль», «Массоги», «Вирёк» «Т-ки» на уровне города, края, региона, России .

6 Раздел. Промежуточная аттестация. Итоговая аттестация.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (4й год обучения)

№	Название	Количество часов	Формы
---	----------	------------------	-------

п\п	раздела, темы	Всего	Теория	практика	аттестации/ контроля
1	Теоретическая подготовка	20	20	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	70	2	68	Контрольные занятия
3	Специальная физическая подготовка	50	2	48	Контрольные занятия
4	Техническая подготовка	70	2	68	Контрольные занятия
5	Соревнования	В сетку часов не входят (по календарному плану)			
6	Промежуточная аттестация	2	1	1	Соревнования Технический зачет
	Итоговая	2	1	1	
	Годовая нагрузка.	216	30	186	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Четвёртый год обучения (синий пояс – синий пояс с красной рисккой)

Раздел 1. Теоретическая подготовка:

Тема 1.1 Охрана труда вовремя учебно – тренировочного и образовательного процесса.

Теория: Порядок и содержание работы объединения. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения со спортивным инвентарём. Спортивная форма и правила её ношения. Оборудование инвентарь и снаряжение для Тхэквон – До.

Тема 1.2 Физическая культура и спорт в России

Теория: Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека.

Тема 1.3 Краткий обзор истории Тхэквон – До

Теория : Тхэквон До как средство физического воспитания её краткая характеристика: спортивное , оздоровительное и прикладное значение.

Тема 1.4 Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Теория: Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и соревнований.

Тема 1.5 Основы спортивной тренировки.

Теория: Методы обучения движениям и их взаимосвязь. Последовательность в обучении. Педагогические принципы. Пути устранения ошибок. Общие понятия о классификации физических упражнений. Понятия об обучении и тренировки. Задачи обучения и тренировки.

Тема 1.6 Правила соревнований.

Теория: Разрешённые технические приёмы и места атаки(на теле). Запрещённые действия. Начисление очков.

Тема 1.7 Тактическая подготовка.

Теория: Общее понятие о тактики. Задачи тактической подготовки.

Тема 1.8 Психологическая подготовка

Теория: Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий. Настойчивость, упорство , решительность, смелость, самообладание.

Раздел 2 Общая физическая подготовка.

Теория: развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Практика: упражнения на развитие силы - упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног

Упражнения на развитие быстроты: Повторный бег по дистанции от 30 до 100 метров со старта и с ходу с максимальной скоростью; Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе, прыжки в длину и высоту с места.

Практика: упражнения на развитие координации: различные дорожки из шагов и прыжков на координационной лестнице (развитие координации движений ног на скорость), бег спиной вперед и вращением (развитие работы вестибулярного аппарата).

Практика: упражнения на развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

Практика: упражнения на развитие выносливости: бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 метров.

Практика: упражнения других видов спорта.

Спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол. Элементы гимнастики, акробатики.

Практика: подвижные игры и эстафеты.

- подвижные игры на ловкость, быстроту, выносливость.

- эстафеты с бегом, с расстановкой и собиранием предметов
- эстафеты с элементами Тхэквон - До

3. Раздел: Специальная физическая подготовка.

Теория: развитие физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в Тхэквон – До МФТ

Практика: упражнения для развития специфических двигательных качеств перед изучением техники тхэквондо: прыжки со скакалкой, прыжки на одной ноге; прыжки с подъемом согнутого колена, выполнение ударов на скорость, выполнение ударной техники в перемещении на одной ноге, выполнение ударной техники в беге спиной вперед, выполнение ударной техники на сигнал (звуковой или визуальный, подаваемый тренером или напарником). Перебрасывание набивного мяча. Круговая тренировка (работа с отягощениями). Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Работа с поясами. Работа с нудалс.

Раздел: Техническая подготовка.

Тема 4.1 техника ударов руками.

Теория: познакомить с названием вновь изучаемых ударов руками (гёкджа цируги, дизибун сонкут назундэ бандэ тульки, санг бандальсон нопундэ джабги, санг зумок нопундэ сэво цируги, санг зумок дизибо цируги).

Практика: разучивание основы техники новых ударов на месте по разделениям с опорой, разучивание основы и деталей техники в целом на месте с опорой, разучивание основы и деталей техники на месте без опоры, разучивание и закрепление техники с перемещениями в стойке. Совершенствование техники пройденных ударов руками

Тема 4.2 отработка ударов руками на лапах, ракетках, боксёрском мешке.

Теория: изучение и отработка одиночных ударов по лапам передней и дальней рукой, сдвоенных ударов с применением степов.

Практика: совершенствование техники ударов руками на лапах, ракетках, боксёрском мешке.

Тема 4.3 техника выполнения ударов ногами.

Теория: познакомить с названием вновь изучаемых ударов ногами (каундэ йопча цируги, назундэ апча бусиги, Муруп оллё чаги)

Практика: разучивание новых ударов по разделениям(на три счёта) и в целом, как на месте, так и в перемещениях. Совершенствование техники пройденных ударов ногами.

Тема 4.4 отработка ударов ногами на лапах, ракетках, боксёрском мешке

Теория: изучение и отработка одиночных ударов ногами по лапам передней и дальней ногой, сдвоенных ударов с применением степов.

Практика: совершенствование техники ударов ногами на лапах, ракетках, боксёрском мешке.

Тема 4.5 Стойки.

Теория: познакомить с названием новых стоек моа чумби соги В, гозонг соги, губурё чумби соги А, кёча соги).

Практика: разучивание стоек моа чумби соги В, гозонг соги, губурё чумби соги А, кёча соги).

Тема 4.6 техника выполнения защитных действий.

Теория: познакомить с названием новых защитных действий (дигутза макги, сонбадак нулло макги, санбадак бандэ оллё макги, кёча зумок чукё макги, кёча зумок нулло макги).

Практика: разучить основы техники новых блоков с контратакой по разделениям (на три и на два счета) и в целом, как на месте, так и в движении. Совершенствование техники ранее пройденных блоков.

Комплекс формальных упражнений «Туль»

- 1.Са Джу Цируги(белый пояс)
- 2.Са Джу Макги(белый пояс)
- 3.Чон – Джи (9-й гуп) – белый пояс с желтой рисккой)
- 4.Дан – Гун(жёлтый пояс)
- 5.До – Сан(жёлтый пояс с зелёной рисккой)
6. Вон – Хйё(зелёный пояс)
7. Йул – Гок(зелёный пояс с синей рисккой)
- 8. Джунг – Гун(синий пояс)**
- 9. Той – Гйэ – (синий пояс с красной рисккой)**

Тема 4.7 Джунг – Гун(синий пояс)

Теория: Основные направления тренировки в Джунг – Гун туль (32 движения). Индивидуальные особенности техники.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом. Повторение ранее изученных тулей. Тренировка туль(с имитацией соревнований и правилами судейства).

Новые движения

Моа чумби соги В

1. Ниунза соги сонкаль дунг каундэ бакуро макги
2. Назундэ юп апча бусиги

3. Двйтбаль соги санбадак бандэ оллё макги
4. Гоннун соги випалькуп тэриги
5. Гоннун соги санг зумок нопундэ сэво цируги
6. Гоннун соги санг зумок дизибо цируги
7. Гоннун соги кёча зумок чукё макги
8. Ниунза соги дунг зумок нопундэ юп тэриги
9. Гоннун соги ап зумок нопундэ бандэ цируги
10. Ниунза соги ап зумок каундэ бандэ цируги
11. Натчуо соги сонбадак нулло макги

Моа соги гёкджа цируги

Гозонг соги дигутза макги

Тема 4.8 Той – Гйэ – (синий пояс с красной riskой)

Теория: Основные направления тренировки Той – Гйэ (37 движений).
Индивидуальные особенности техники.

Практика: закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом. Повторение ранее изученных тулей.

Новые движения

1. Гоннун соги дизибун сонкут назундэ бандэ тульки
2. Моа соги дунг зумок юп двит макги
3. Гоннун соги кёча зумок нулло макги
4. Моа соги санг юп палькуп тульки
5. Аннун соги бакат пальмок сан макги
6. Ниунза соги ду пальмок назундэ миро макги
7. Муруп оллё чаги
8. Гоннун соги опун сонкут нопундэ тульки
9. Ниунза соги дунг зумок нопундэ юп двит тэриги
10. Кёча соги кёча зумок нулло макги
11. Гуннун соги санг бандальсон нопундэ джабги.

Тема 4.9 Спарринг с заранее оговорённым сценарием.

Ибо массоги – спарринг на два шага

Теория: Разновидности спарринга на два шага (ибо массоги)

Практика: Правила выполнения спарринга на два шага

Две последовательные атаки(рука, нога)	Две последовательные защиты	Ответная атака
Гоннун соги каундэ	Гоннун соги йоп бакат палмок	Гоннун соги ап тэриги

зумок цируги, каундэ йопча цируги левой ногой	макги, ниунза соги ануро бакат палмок макги	
Гоннун соги ап зумок каундэ баро цируги, ап чаги левой ногой	Гоннун соги ан пальмок баро макги, гоннун соги пальмок назундэ макги	Гоннун соги опун сонкут нопундэ тульки
Гоннун соги ап зумок каундэ баро цируги, долльо чаги левой ногой	Гоннун соги ан пальмок баро макги	Гоннун соги йоп чаги

Тема 4.10 Классический спарринг на один шаг(ильбо массоги)

Спарринг на один шаг первый ученик выполняет всего один удар рукой или ногой. Второй выполняет одно защитное действие и один контрудар. Одношаговый спарринг выполняет высший идеал Таеквон-До победа одним ударом.

Теория: Разновидности спарринга на один шаг (ильбо массоги)

Практика: Правила выполнения спарринга на один шаг

Атака	Защита	Ответная атака
Гоннун соги каундэ цируги	Двитбаль соги пальмок макги двумя руками	Двитча милги правой ногой
Гоннун соги каундэ зумок цируги	Гоннун соги чукйо кйогча зумок макги	Нулло чаги правой ногой
Гоннун соги нопундэ цируги	Гоннун соги чукё пальмок макги	Нопундэ опун сонкут тульки
Гоннун соги ап сонкал тэриги	Нопундэ йопча цируги правой ногой с опорой на руки и левое колено	

Тема 4.11 Свободный спарринг.

Теория: Основные виды тактики поединка (прямолинейная атака, оборона на контратаках, оборона посредством встречной атаки), их основные отличия. Выбор индивидуальной тактики для соревнований.

Практика: разучивание техники перемещений по разделениям и в целом в различных направлениях. Совершенствование ударов и блоков упражнениями в парах. Разучивание различных вариантов защиты и

контратаки на основные типы атаки с использованием изученных приемов (в том числе перемещений). Подготовка связок для тренировочного спарринга. Спарринг в полном комплекте снаряжения. Тренировочный спарринг с имитацией соревнований и правилами судейства.

Тема 4.12 Атака с опережением удара

Теория: ознакомить обучающихся с ударами на опережение. Опережением - является действие, проводимое раньше времени, которое предполагает противник для его проведения.

Практика:

Применяемые одиночные удары

- боковой удар (долльо чаги) в сторону передней ногой
- прямой удар (ап зумок) передней рукой

Тема: **Встречная атака**

Теория: ознакомить обучающихся с применением встречной атаки.

Встречная атака - проводится, одновременно с атакой противника, не разрушая ее структуры (обычно с одновременным проведением защиты уклонами).

Практика:

Применяемые одиночные удары

- прямой удар (ап зумок) передней рукой
- прямой удар (ап зумок) дальней рукой
- двит чаги
- бандэ долльо чаги
- боковой удар (долльо чаги) в сторону передней ногой
- прямой удар (йоп чаги) передней ногой

Тема 4.13 Игра дистанцией.

Теория: Игра дистанцией осуществляется за счет вхождения во взаимную координацию при сохранении дистанции, маскировки под шага, отшага, подскока и маскировки подшага движением в степе вверху.

Практика:

-применяемые одиночные удары

- боковой удар (долльо чаги) дальней ногой
- прямой удар (йоп чаги) дальней ногой
- прямой удар (ап зумок) дальней рукой

Применяемые серии ударов

- двойной удар (ап зумок) руками
- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (долльо чаги) дальней ногой
- двойной удар (ап зумок) руками + прямой удар (йоп чаги) дальней ногой
- обратный круговой удар (бандэ долльо чаги) дальней ногой + двойной удар (ап зумок) руками

- боковой удар (доллийо чаги) дальней ногой + двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллийо чаги) дальней ногой
- прямой удар (ап зумок) передней рукой + прямой удар (йоп чаги) дальней ногой + обратный круговой удар (бандэ доллийо чаги) в голову
- прямой удар (ап зумок) передней рукой + боковой удар (доллийо чаги) дальней ногой
- боковой удар (доллийо чаги) передней ногой + двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллийо чаги) дальней ногой.

Темам 4.14 Атака из челнока

Теория: ознакомить обучающихся с понятием технического действия «челнок». Челнок это - движение вперед-назад с перемещением опоры с впереди стоящей ноги на сзади стоящую ногу. Перемещение вперед – передний челнок; перемещение на месте - нейтральный челнок и перемещение назад - задний челнок.

Практика:

Применяемые одиночные удары

- боковой удар (доллийо чаги) в сторону передней ногой
- боковой удар (доллийо чаги) передней ногой
- прямой удар (ап зумок) передней рукой
- прямой удар (ап зумок) дальней рукой
- боковой удар (нэрийо чаги) передней ногой сверху
- бандэ доллийо чаги обратный круговой удар
- горо чаги – удар с захлестом голени

Применяемые серии

- двойной боковой (доллийо чаги) удар передней ногой в сторону со скольжением
- боковой удар (доллийо чаги) передней ногой в сторону + боковой удар (доллийо чаги) ногой в голову со скольжением
- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллийо чаги) дальней ногой
- двойной удар (ап зумок) руками + прямой удар (йоп чаги) дальней ногой
- двойной удар (ап зумок) руками
- двойной удар (ап зумок) руками в прыжке + боковой удар (доллийо чаги) дальней ногой

Применяемые комбинации

- прямой удар (ап чаги) дальней ногой + боковой удар (доллийо чаги) ногой в голову

- прямой удар (ап зумок) передней рукой + прямой удар (йоп чаги) в сторону передней ногой
- прямой удар (йоп чаги) дальней ногой + боковой удар (долльо) ногой в голову
- прямой удар (ап зумок) передней рукой + прямой удар (йоп чаги) в сторону передней ногой
- прямой удар (ап зумок) передней рукой + прямой удар (ап чаги) дальней ноги

Тема 4.15 Основы первой медицинской помощи при травмах.

Теория: виды спортивных травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи, переломы), их профилактика. Диагностика травмы. Оказание первой медицинской помощи при травмах.

Практика: способы оказания первой помощи и самопомощи при травме. Способы ускорения заживления травмы и восстановления нарушенной функции в домашних условиях

Тема 4.16 Восстановительные мероприятия.

Практика: Рациональное планирование физкультурно-спортивного процесса. Оптимальное построение тренировочного занятия. Широкое использование упражнений для активного отдыха.

Тема 4.17 Вирёк силовое измерение

Теория: требования и ошибки при выполнении ударов. Организация и порядок проведения соревнований по программе Вирёк (силовое измерение).

Практика: Разучивание и отработка пяти технических действий при выполнении ударов (ап зумок циркуги, долльо чаги, сонкаль тэриги)

Тема 4.18 Специальная техника (т-ки)

Теория: Основы демонстрации специальной техники. Требования и ошибки При выполнении специальной техники. Организация и порядок проведения соревнований по демонстрации специальной техники (разбивание досок в прыжке).

Практика: Разучивание и отработка ударов (ап зумок циркуги, твимйо нопхи чаги)

Тема 4.19 Кёкпа – силовое разбивание.

Теория: требования и ошибки при выполнении ударов. Организация и порядок проведения соревнований по программе Кёкпа (силовое разбивание)

Практика: Разучивание и отработка пяти технических действий при выполнении ударов (ап зумок циркуги, долльо чаги).

5. Раздел. Соревнования

Теория: правила соревнований.

Практика: соревнования по дисциплинам «Туль», «Массоги», «Вирёк» «Т-ки» на уровне города, края, региона, России .

6 Раздел. Промежуточная аттестация. Итоговая аттестация

Планируемые результаты

Согласно, поставленных задач при оценке уровня освоения ребенком программы педагог учитывает личностные, предметные, метапредметные результаты обучающегося. Критериями освоения программы на каждом этапе являются результаты спортивных достижений ребенка, поскольку личностные и метапредметные изменения оцениваются спустя годы работы с ребенком, а чаще и намного позже.

1. Стартовый уровень. (1- год обучения)

Обучающиеся освоившие подготовительный этап образовательной программы «Таэквон-До»:

Предметные:

- Владеют основами базовых упражнений «Тхэквондо»;

Личностные:

- Имеют устойчивый интерес к занятиям в объединении;

Метапредметные:

- Имеют соревновательный опыт по направлению (на различных уровнях);

1. Базовый уровень.(2 - 3- 4 год обучения)

Обучающиеся, освоившие учебно-тренировочный этап:

Предметные:

- Владеют техникой «Таэквон-До»: знание и владение тулей и основ свободного спарринга;

Метапредметные:

- Имеют специальную и высокую физическую подготовку;
- Имеют соревновательный опыт по направлению (на различных уровнях)

Личностные:

- Готовы конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Комплекс организационно-педагогических условий:

Календарно-учебный график

Важным методом воспитания обучающегося является поощрение юного спортсмена — выражение положительной оценки его действий и поступков – по итогам прохождения первых двух этапов обучающимся выдаются сертификаты (на уровне объединения), и свидетельство в конце четвертого года обучения (на уровне учреждения).

Календарно учебный график

первый год обучения

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол – во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			15.00 - 16.30	беседа	2	Порядок и содержание работы объединения.	Кабинет №13	опрос
2			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.	Кабинет №13	опрос
3			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Развитие физического качества: гибкость (общая и специальная)	Кабинет №13	опрос
4			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Стойки. Чарёт соги	Кабинет №13	наблюдение
5			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Этикет: Общие требования.	Кабинет №13	наблюдение
6			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Требования к присутствующим.	Кабинет №13	опрос
7			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Обязательства по отношению к инструктору	Кабинет №13	наблюдение
8			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Нарани соги	Кабинет №13	наблюдение
9			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Подводящие упражнения к ап зумок циркуги	Кабинет №13	наблюдение
10			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Нарани соги. Ап зумок циркуги	Кабинет №13	наблюдение
11			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Права и обязанности старших учеников. Обязанности ученика по отношению к клубу.	Кабинет №13	опрос
12			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Удары ногами. Ап чаги	Кабинет №13	наблюдение
13			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Нарани соги. Ап чаги	Кабинет №13	наблюдение
14			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Спортивная форма и правила её ношения.	Кабинет №13	наблюдение
15			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Гоннун соги	Кабинет №13	наблюдение
16			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Ап зумок гоннун соги	Кабинет №13	наблюдение
17			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Блоки: пальмок назундэ маккги	Кабинет №13	опрос

18			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Нэйро чаги	Кабинет №13	наблюдение
19			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Развитие физического качества: сила (общая и специальная)	Кабинет №13	наблюдение
20			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Подвижные игры	Кабинет №13	наблюдение
21			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Ответственность.	Кабинет №13	наблюдение
22			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Правила обращения со спортивным инвентарём.	Кабинет №13	наблюдение
23			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Гоннун соги пальмок назундэ маккги	Кабинет №13	наблюдение
24			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Саджи цируги (подводящие упражнения)	Кабинет №13	наблюдение
25			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Саджи цируги	Кабинет №13	наблюдение
26			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Самбо массоги (без партнёра)	Кабинет №13	наблюдение
27			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Принципы.	Кабинет №13	наблюдение
28			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	ОФП	Кабинет №13	наблюдение
29			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Нарани соги пальмок назундэ макги	Кабинет №13	наблюдение
30			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Долльо чаги	Кабинет №13	наблюдение
31			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Гоннун соги ан пальмок макги	Кабинет №13	наблюдение
32			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Самбо массоги(без партнёра)	Кабинет №13	наблюдение
33			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Клятва Тхэквондо МФТ	Кабинет №13	опрос
34			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Техника передвижений	Кабинет №13	наблюдение
35			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Долльо чаги	Кабинет №13	наблюдение
36			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Круговая тренировка	Кабинет №13	наблюдение
37			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Правила личной гигиены спортсмена.	Кабинет №13	наблюдение
38			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Стэп	Кабинет №13	наблюдение
39			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Стэп – долльо чаги	Кабинет №13	наблюдение
40			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Гигиенические требования спортивной форме.	Кабинет №13	наблюдение
41			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Саджи Макги	Кабинет №13	наблюдение
42			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Стэп – нэйро чаги	Кабинет №13	наблюдение
43			15.00 - 16.30	Объяснение	2	Значение регулярных,	Кабинет	наблюдение

				Тренировка		длительных диспансерных наблюдений.	№13	
44		15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Самбо массоги	Кабинет №13	наблюдение	
45		15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Челнок	Кабинет №13	наблюдение	
46		15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Отработка челнок с ударом ногой доллю чаги	Кабинет №13	наблюдение	
47		15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Самбо массоги	Кабинет №13	наблюдение	
48		15.00 - 16.30	Закрепление полученных знаний	2	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	Кабинет №13	Контрольное занятие	
49		15.00 – 16.30	Объяснение Тренировка	2	Стэп- доллю чаги	Кабинет №13	наблюдение	
50		15.00 – 16.30	Объяснение Тренировка	2	Стэп - ап зумок цируги	Кабинет №13	наблюдение	
51		15.00 – 16.30	Объяснение Тренировка	2	Подводящие упражнения к юп чаги	Кабинет №13	наблюдение	
52		15.00 – 16.30	Объяснение Тренировка	2	Самбо массоги	Кабинет №13	наблюдение	
53		15.00 – 16.30	Объяснение Тренировка	2	Промежуточная аттестация	Кабинет №13	наблюдение	
54		15.00 – 16.30	Объяснение Тренировка	2	Спорт в государствах древнего мира	Кабинет №13	Контрольное занятие	
55		15.00 – 16.30	Объяснение Тренировка	2	Нарани соги – юп чаги	Кабинет №13	наблюдение	
56		15.00 – 16.30	Объяснение Тренировка	2	Вирёк	Кабинет №13	наблюдение	
57		15.00 – 16.30	Объяснение Тренировка	2	Общие сведения об Олимпийском движении.	Кабинет №13	наблюдение	
58		15.00 – 16.30	Объяснение Тренировка	2	Вирёк – сонкаль юп тэриги	Кабинет №13	наблюдение	
59		15.00 – 16.30	Объяснение Тренировка	2	Стэп юп чаги	Кабинет №13	опрос	
60		15.00 – 16.30	Объяснение Тренировка	2	Отработка доллю чаги на ракетках	Кабинет №13	наблюдение	
61		15.00 – 16.30	Объяснение Тренировка	2	Доллю чаги + нэйро чаги	Кабинет №13	наблюдение	
62		15.00 – 16.30	Объяснение Тренировка	2	Олимпийское движение и его цель.	Кабинет №13	наблюдение	
63		15.00 – 16.30	Объяснение Тренировка	2	Вирёк – доллю чаги	Кабинет №13	наблюдение	
64		15.00 – 16.30	Объяснение Тренировка	2	Древние единоборства	Кабинет №13	наблюдение	
65		15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Самбо массоги	Кабинет №13	наблюдение	
66		15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Ап зумок + доллю чаги	Кабинет №13	наблюдение	
67		15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Сонкал назундэ маккги	Кабинет №13	наблюдение	
68		15.00 - 16.30	Объяснение	2	Боевые искусства в	Кабинет	наблюдение	

				Тренировка		современном мире.	№13	
69		15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Двойной ап зумок цируги	Кабинет №13	наблюдение	
70		15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Упражнения на развития равновесия	Кабинет №13	наблюдение	
71		15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Скольжение	Кабинет №13	наблюдение	
72		15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Скольжение доллюо чаги	Кабинет №13	наблюдение	
73		15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Упражнение на развитие силы	Кабинет №13	наблюдение	
74		15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Эволюция развития Таэквон-до.	Кабинет №13	наблюдение	
75		15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Подвижные игры	Кабинет №13	наблюдение	
76		15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Доллюо чаги с передней ноги	Кабинет №13	наблюдение	
77		15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Стэп - доллюо чаги с передней ноги	Кабинет №13	наблюдение	
78		15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Спортивные и традиционные направления Тхэквон – До.	Кабинет №13	наблюдение	
79		15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Саджи - Цируги	Кабинет №13	наблюдение	
80		15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Аннун соги	Кабинет №13	наблюдение	
81		15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Аннун соги каундэ цируги	Кабинет №13	наблюдение	
82		15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Пальмок чукё маккги	Кабинет №13	наблюдение	
83		15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Соревнования юных спортсменов.	Кабинет №13	опрос	
84		15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Саджи маккги	Кабинет №13	наблюдение	
85		15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	Кабинет №13	наблюдение	
86		15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Юп чаги каундэ + юп чаги нопундэ	Кабинет №13	наблюдение	
87		15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Бой с тенью	Кабинет №13	наблюдение	
88		15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Развитие физического качества: скорость (общая и специальная)	Кабинет №13	наблюдение	
89		15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Юп чаги с передней ноги	Кабинет №13	наблюдение	
90		15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	виды спортивных травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи, переломы), их профилактика.	Кабинет №13	наблюдение	
91		15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Юп чаги с передней ноги + ап зумок цируги	Кабинет №13	наблюдение	
92		15.00 - 16.30	Объяснение	2	Доллюо чаги + юп чаги	Кабинет	наблюдение	

				Тренировка			№13	
93			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Саджу - Маккги	Кабинет №13	наблюдение
94			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Первые соревнования.	Кабинет №13	опрос
95			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Нэрю чаги + доллю чаги	Кабинет №13	наблюдение
96			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Двойной ап зумок + юп чаги	Кабинет №13	наблюдение
97			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Диагностика травмы	Кабинет №13	наблюдение
98			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Самбо массоги		наблюдение
99			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Челнок доллю чаги	Кабинет №13	наблюдение
100			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Челнок нэрю чаги	Кабинет №13	наблюдение
102			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.	Кабинет №13	наблюдение
103			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Саджи - Цируги	Кабинет №13	наблюдение
104			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Саджи - Маккги	Кабинет №13	наблюдение
105			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Самбо массоги	Кабинет №13	наблюдение
106			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Итоговая аттестация	Кабинет №13	наблюдение
107			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Оказание первой медицинской помощи при травмах.	Кабинет №13	наблюдение
108			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Состав судейской бригады	Кабинет №13	Контрольно е занятие
					216			

второй год обучения

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол – во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			15.00 - 16.30	беседа	2	Вводное занятие Инструктаж по техники безопасности	Кабинет №13	опрос
2			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Порядок и содержание работы объединения.	Кабинет №13	опрос
3			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Поведение на улице во	Кабинет №13	опрос

						время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.		
4			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Прямой удар (ап зумок циркуги) передней рукой	Кабинет №13	опрос
5			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Нопундэ зумок циркуги	Кабинет №13	
6			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Правила обращения со спортивным инвентарём.	Кабинет №13	
7			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости.	Кабинет №13	
8			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Спортивная форма и правила её ношения.	Кабинет №13	опрос
9			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Прямой удар (ап чаги) передней ногой	Кабинет №13	опрос
10			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Чон – Зи туль	Кабинет №13	наблюдение
11			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Кабинет №13	наблюдение
12			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Оборудование инвентарь и снаряжение для Тхэквон – До.	Кабинет №13	наблюдение
13			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Серия шагов вперёд и назад.	Кабинет №13	наблюдение
14			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Боковой удар (доллю чаги) передней ногой	Кабинет №13	наблюдение
15			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Шаг вперёд боковой удар (доллю чаги) передней ногой	Кабинет №13	наблюдение
16			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Шаг назад боковой удар (доллю чаги) передней ногой	Кабинет №13	наблюдение
17			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Кабинет №13	наблюдение
18			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Подскок. От шаг. Под шаг	Кабинет №13	наблюдение
19			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Подскок юп чаги.	Кабинет №13	опрос
20			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Ниунза соги сонкаль дэби макги	Кабинет №13	наблюдение
21			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Подвижные игры	Кабинет №13	наблюдение
22			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Развитие Тхэквон – До в России.	Кабинет №13	наблюдение
23			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Самбо массоги.	Кабинет №13	опрос
24			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	Кабинет №13	наблюдение
25			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Спортивные и традиционные	Кабинет №13	наблюдение

						направления в Тхэквон – До		
26			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Нопундэ зумок циркуги,	Кабинет №13	наблюдение
27			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Гоннун соги санг пальмок макги	Кабинет №13	наблюдение
28			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Саджи Цируги	Кабинет №13	наблюдение
29			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Самбо массоги	Кабинет №13	наблюдение
30			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Двит чаги	Кабинет №13	наблюдение
31			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг отработка коронного удара	Кабинет №13	опрос
32			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Работа с нудалс	Кабинет №13	наблюдение
33			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Гоннун соги сан сонкут тульки	Кабинет №13	наблюдение
34			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Скольжение Серия шагов назад и отскок	Кабинет №13	наблюдение
35			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Скольжение долльо чаги	Кабинет №13	опрос
36			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Вирёк Долльо чаги.	Кабинет №13	наблюдение
37			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Дан – Гун туль	Кабинет №13	наблюдение
38			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Долльо чаги с передней ноги + ап зумок со скольжением	Кабинет №13	наблюдение
39			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Двойной прямой удар (ап зумок) передней и дальней рукой	Кабинет №13	наблюдение
40			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	Кабинет №13	наблюдение
41			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Самбо массоги.	Кабинет №13	наблюдение
42			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Работа с нудалс	Кабинет №13	опрос
43			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Дунг зумок нопундэ юп тэриги	Кабинет №13	наблюдение
44			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Прямой удар (ап чаги) дальней ногой+ дальней рукой	Кабинет №13	наблюдение
45			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Отработка долльо чаги на ракетках.	Кабинет №13	наблюдение
46			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Серия шагов вперед и шаг вперед и подскок	Кабинет №13	наблюдение
47			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Виды спортивных травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи, переломы), их профилактика.	Кабинет №13	наблюдение
48			15.00 - 16.30	Объяснение	2	Подвижные игры	Кабинет	наблюдение

				Тренировка			№13	
49			15.00 - 16.30	Закрепление полученных знаний	2	Саджи Макги	Кабинет №13	Контрольное занятие
50			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Диагностика травмы.	Кабинет №13	наблюдение
51			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Двойной боковой удар (доллю чаги) передней ногой со скольжением	Кабинет №13	наблюдение
52			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Упражнение на развитие гибкости	Кабинет №13	наблюдение
53			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Двойной боковой удар (доллю чаги) передней ногой в сторону	Кабинет №13	наблюдение
54			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	Кабинет №13	наблюдение
55			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Боковой удар (доллю чаги) передней ногой в сторону + боковой удар (доллю чаги) ногой в голову со скольжением.	Кабинет №13	опрос
56			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Отработка двойного удара (ап зумок) руками + боковой удар передней ногой на лапах	Кабинет №13	наблюдение
57			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Подскок юпчаги	Кабинет №13	наблюдение
58			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Понятие самоконтроля.	Кабинет №13	наблюдение
59			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Подшаг боковой удар (доллю чаги) в сторону передней ногой + боковой удар (доллю чаги) дальней ногой	Кабинет №13	наблюдение
60			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Степ - двойной удар (ап зумок) руками в прыжке + боковой удар (доллю чаги) дальней ногой	Кабинет №13	наблюдение
61			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Показания и противопоказания к занятиям Тхэквон – До	Кабинет №13	наблюдение
62			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Горо чаги – удар с захлестом голени	Кабинет №13	наблюдение
63			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Отработка бокового удара (доллю чаги) передней ногой со скольжением ракетках	Кабинет №13	наблюдение
64			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Степ - прямой удар (юп чаги) передней ногой в + боковой удар (доллю чаги) ногой в голову со скольжением.	Кабинет №13	наблюдение
65			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Юп чаги с подшагом.	Кабинет №13	наблюдение
66			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Значение медицинского осмотра	Кабинет №13	наблюдение

67			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Подвижные игры и эстафеты	Кабинет №13	наблюдение
68			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Боковой удар (доллю чаги) передней ногой со скольжением	Кабинет №13	наблюдение
69			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Самбо массоги.	Кабинет №13	опрос
70			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Степ - боковой удар(доллю чаги) передней ногой + двойной удар(ап зумок) руками	Кабинет №13	наблюдение
71			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Упражнение на развитие выносливости.	Кабинет №13	наблюдение
72			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Чон – Зи туль	Кабинет №13	наблюдение
73			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Спортивные игры.	Кабинет №13	наблюдение
74			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Бандэ доллю чаги обратный круговой удар	Кабинет №13	наблюдение
75			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Двойной прямой удар (юп чаги) передней ногой со скольжением	Кабинет №13	наблюдение
76			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Отработка бандэ доллю чаги на ракетках.	Кабинет №13	наблюдение
77			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Методы обучения движениям и их взаимосвязь.	Кабинет №13	наблюдение
78			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Гоннун соги бакат пальмок нопундэ хэчо макги	Кабинет №13	наблюдение
79			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Дан Гун туль	Кабинет №13	наблюдение
80			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Последовательность в обучении.	Кабинет №13	наблюдение
81			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Степ - боковой удар(доллю чаги) дальней ногой + прямой удар (ап чаги) дальней ногой	Кабинет №13	наблюдение
82			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Степ боковой удар (доллю чаги) передней ногой со скольжением	Кабинет №13	наблюдение
83			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Педагогические принципы.	Кабинет №13	наблюдение
84			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Гоннун соги бакат пальмок нопундэ баро йоп макги	Кабинет №13	наблюдение
85			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	Кабинет №13	наблюдение
86			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Структура занятия и содержание	Кабинет №13	наблюдение
87			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Работа с поясами.	Кабинет №13	наблюдение
88			15.00 - 16.30	Объяснение	2	Отработка бандэ доллю	Кабинет	наблюдение

				Тренировка		чаги в степе.	№13	
89			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Принципы тренировки	Кабинет №13	наблюдение
90			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Подвижные игры и эстафеты	Кабинет №13	наблюдение
91			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Бандэ доллё горо чаги – обратный удар с захлестом голени	Кабинет №13	наблюдение
92			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Оптимальное построение тренировочного занятия.	Кабинет №13	наблюдение
93			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Упражнение на развитие координации.	Кабинет №13	наблюдение
94			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Обязательное проведение заключительной части занятия.	Кабинет №13	наблюдение
95			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Формула поединка для различных возрастных групп.	Кабинет №13	наблюдение
96			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Широкое использование упражнений для активного отдыха	Кабинет №13	наблюдение
97			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Права и обязанности участников соревнований.	Кабинет №13	наблюдение
98			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Вирёк – сонкаль юп тэриги.	Кабинет №13	наблюдение
99			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Взвешивание участников	Кабинет №13	наблюдение
100			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Оказание первой медицинской помощи при травмах.	Кабинет №13	наблюдение
101			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Тройной боковой удар (доллю чаги) передней ногой со скольжением	Кабинет №13	наблюдение
102			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Боковой удар (доллю чаги) передней ногой + двит чаги дальней ногой	Кабинет №13	наблюдение
103			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	Кабинет №13	наблюдение
104			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	До Сан туль	Кабинет №13	наблюдение
105			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Отработка двит чаги на больших подушках	Кабинет №13	наблюдение
106			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Самбо массаги.	Кабинет №13	наблюдение
107			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Подготовка к итоговой аттестации.	Кабинет №13	наблюдение
108			15.00 - 16.30	Объяснение Тренировка	2	Итоговая аттестация.	Кабинет №13	наблюдение
					216			

третий год обучения

№ п/п	месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол – во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			17.50 – 19.25	беседа	2	Порядок и содержание работы объединения.	МБОУ СОШ №83	опрос
2			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.	МБОУ СОШ №83	опрос
3			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Моа чумби соги А	МБОУ СОШ №83	наблюдение
4			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Правила обращения со спортивным инвентарём.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
5			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Упражнение на развитие гибкости.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
6			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Отработка бокового удара (долльо чаги) в сторону передней ногой на ракетках	МБОУ СОШ №83	наблюдение
7			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Спортивная форма и правила её ношения.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
8			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Степ прямой удар (ап зумок) передней рукой	МБОУ СОШ №83	наблюдение
9			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Гоннун соги ап палькуп бандэ тэриги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
10			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Оборудование инвентарь и снаряжение для Тхэквон – До.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
11			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Гоннун соги дунг зумок нопундэ юп тэриги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
12			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Кёча соги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
13			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Тройной боковой удар (долльо чаги) передней ногой со скольжением	МБОУ СОШ №83	опрос
14			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Боковой удар (долльо чаги) передней ногой + двит чаги дальней ногой	МБОУ СОШ №83	наблюдение
15			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Упражнение на развитие координации.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
16			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Степ удар (нэрю чаги) передней ногой сверху	МБОУ СОШ №83	наблюдение
17			17.50 – 19.25	Объяснение	2	Выдающиеся	МБОУ	опрос

				Тренировка		спортсмены, чемпионы по Тхэквон - До прошлого и настоящего.	СОШ №83	
18			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Гозонг соги	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
19			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Гозонг соги ап зумок каундэ цируги	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
20			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Ниунза соги сонкаль нопундэ ануру макги	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
21			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Назундэ апча бусиги	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
22			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Губурё чумби соги. А Каундэ йопча цируги	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
23			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Горо чаги – удар с захлестом голени	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
24			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Гоннун соги ан пальмок долимию макги	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
25			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Подскок юп чаги на лапах	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
26			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Упражнение на развитие выносливости	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
27			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Понятие о самоконтроле.	МБОУ СОШ №83	опрос
28			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Губурё чумби соги А,	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
29			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Спортивные игры	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
30			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление.	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
31			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Боковой удар (доллю чаги) передней ногой	МБОУ СОШ №83	опрос
32			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Бандэ доллю чаги обратный круговой удар в степе	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
33			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Дан Гун туль	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
34			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	опрос
35			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	До Сан туль	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
36			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и соревнований.	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
37			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Двойной боковой (доллю чаги) удар	МБОУ СОШ №83	наблюде ние

						передней ногой в сторону со скольжением		
38			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Ниунза соги пальмок каундэ дэби макги	МБОУ СОШ №83	опрос
39			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Степ бандэ доллё горо чаги – обратный удар с захлестом голени	МБОУ СОШ №83	наблюдение
40			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Вирёк сонкаль тэриги	МБОУ СОШ №83	опрос
41			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Т-ки ап зумок	МБОУ СОШ №83	наблюдение
42			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Самбо массоги	МБОУ СОШ №83	опрос
43			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Вон Хйё туль	МБОУ СОШ №83	наблюдение
44			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Степ двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллю чаги) дальней ногой	МБОУ СОШ №83	наблюдение
45			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Отработка двит чаги на больших подушках	МБОУ СОШ №83	опрос
46			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллю чаги) передней ногой	МБОУ СОШ №83	наблюдение
47			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Степ двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллю чаги) передней ногой	МБОУ СОШ №83	наблюдение
48			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Двойной удар (ап зумок) руками + обратный круговой удар (бандэ доллю чаги) дальней ногой	МБОУ СОШ №83	опрос
49			17.50 – 19.25	Закрепление полученных знаний	2	Двойной удар (ап зумок) руками в прыжке + боковой удар (доллю чаги) дальней ногой	МБОУ СОШ №83	наблюдение
50			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Промежуточная аттестация	МБОУ СОШ №83	наблюдение
51			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Методы обучения движениям и их взаимосвязь.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
52			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Последовательность в обучении.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
53			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Педагогические принципы. Пути устранения ошибок.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
54			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	До Сан туль	МБОУ СОШ №83	наблюдение
55			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Пути устранения ошибок.	МБОУ СОШ №83	наблюдение

56			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Боковой удар (доллю чаги) в сторону передней ногой	МБОУ СОШ №83	наблюдение
57			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Понятия об обучении и тренировки.	МБОУ СОШ №83	опрос
58			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
59			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Двойной удар (ап зумок) руками в прыжке + боковой удар (доллю чаги) передней ногой	МБОУ СОШ №83	наблюдение
60			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Степ двойной удар (ап зумок) руками в прыжке + боковой удар (доллю чаги) передней ногой	МБОУ СОШ №83	наблюдение
61			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Задачи обучения тренировки.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
62			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Самбо массаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
63			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Дан Гун туль	МБОУ СОШ №83	наблюдение
64			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Вирёк юпчаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
65			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Общие понятия о классификации физических упражнений.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
66			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Ибо массаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
67			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Гоннун соги ап палькуп бандэ тэриги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
68			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Виды спортивных травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи, переломы), их профилактика.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
69			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Диагностика травмы	МБОУ СОШ №83	наблюдение
70			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Двойной удар (ап зумок) руками + прямой удар (йоп чаги) дальней ногой - двойной удар (ап зумок) руками	МБОУ СОШ №83	наблюдение
71			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Отработка атаки ударом йоп чаги с подскоком с места из «степа» с неожиданным сокращением дистанции.	МБОУ СОШ №83	наблюдение

72			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Ибо массоги	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
73			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Разрешённые технические приёмы и места атаки(на теле).	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
74			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Т-ки доллийо чаги	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
75			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Запрещённые действия. Начисление очков.	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
76			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Ибо массоги	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
77			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Вирёк ап зумок	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
78			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Кёча соги дунг зумок нопундэ юп тэриги	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
79			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Оказание первой медицинской помощи при травмах.	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
80			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Вон Хйё туль	МБОУ СОШ №83	опрос
81			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Отработка атаки на подготовку нэрийо чаги с места на сближение с противником	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
82			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
83			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий.	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
84			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Отработка контратаки двит чаги после поворота на 90 градусов.	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
85			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Вирёк юпчаги	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
86			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Настойчивость, упорство решительность, смелость, самообладание	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
87			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Аннун соги ап зумок каундэ циркуги.	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
88			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Гоннун соги санбадак баро гольчэ макги	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
89			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Гоннун соги санбадак бандэ гольчэ макги	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
90			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Контратака бандэ доллийо чаги после поворота на 180	МБОУ СОШ №83	наблюде ние

						градусов.		
91			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Отработка ответной атаки ап чаги, отшагивая назад после проваливания противника.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
92			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Ниунза соги санг сонкаль макги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
93			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Контратака атакой доллю чаги, отшагивая в сторону.	МБОУ СОШ №83	опрос
94			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Встречная атака доллю чаги с под шагом вперед	МБОУ СОШ №83	наблюдение
95			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	наблюдение
96			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Атака нэрой чаги с места на стоящего противника	МБОУ СОШ №83	наблюдение
97			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Встречная атака доллю чаги с шагом вперед	МБОУ СОШ №83	наблюдение
98			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Встречная атака нэрой чаги с под шагом вперед	МБОУ СОШ №83	наблюдение
99			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Гоннун соги ду пальмок нопундэ макги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
100			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	наблюдение
101			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Самбо массоги.	МБОУ СОШ №83	наблюдение
102			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Т-ки юпчаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
103			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Йул Гок туль	МБОУ СОШ №83	наблюдение
104			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Ответная атака йоп чаги, отшагивая назад после проваливания противника	МБОУ СОШ №83	наблюдение
105			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Ибо массоги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
106			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Степ боковой удар (доллю чаги) передней ногой в сторону + боковой удар (доллю чаги) ногой в голову со скольжением	МБОУ СОШ №83	наблюдение
107			17.50 – 19.25	Объяснение Тренировка	2	Подготовка к итоговому занятию	МБОУ СОШ №83	наблюдение
108			17.50 – 19.25	Закрепление полученных знаний	2	Итоговое занятие	МБОУ СОШ №83	Контрольное занятие

	итого				216			
--	-------	--	--	--	-----	--	--	--

четвёртый год обучения

№ п\п	месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол – во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			17.50 – 19.25	беседа	2	Вводное занятие Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.	МБОУ СОШ №83	опрос
2			17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Порядок и содержание работы объединения.	МБОУ СОШ №83	опрос
3			17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Моа чумби соги В	МБОУ СОШ №83	наблюдение
4			17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Назундэ апча бусиги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
5			17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Ниунза соги сонкаль дунг каундэ бакуро макги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
6			17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека	МБОУ СОШ №83	наблюдение
7			17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Упражнение на развития выносливости	МБОУ СОШ №83	наблюдение
8			17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Тхэквон До как средство физического воспитания её краткая характеристика: спортивное, оздоровительное и прикладное значение.	МБОУ СОШ №83	опрос
9			17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Двигатель соги санбадак бандэ оллё макги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
10			17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Понятие о самоконтроле	МБОУ СОШ №83	наблюдение
11			17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Гоннун соги випалькуп тэриги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
12			17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Ниунза со битуро чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение

13			17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Твимйо йопча циркуги	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
14			17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Гоннун соги санг зумок нопундэ сэво цируги	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
15			17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление.	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
16			17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Гоннун соги санг зумок дизибо циркуги	МБОУ СОШ №83	опрос
17			17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Йул - Гок	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
18			17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
19			17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Ибо массоги	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
20			17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Отработка твимйо йопча циркуги на лапах	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
21			17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Методы обучения движениям и их взаимосвязь.	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
22			17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Гоннун соги санг зумок дизибо циркуги в движении	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
23			17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Твимйо йопча циркуги с отскоком назад	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
24			17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Свободный спарринг с использованием нудалс	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
25			17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Гоннун соги кёча зумок чукё макги	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
26			17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Гоннун соги кёча зумок чукё макги в движении	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
27			17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Ильбо массоги	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
28			17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и соревнований	МБОУ СОШ №83	опрос
29			17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Ниунза соги дунг зумок нопундэ юп тэриги	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
30			17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Ниунза соги дунг зумок нопундэ юп тэриги в движении	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
31			17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Упражнение на развитие выносливости	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
32			17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Значение медицинского осмотра.	МБОУ СОШ №83	наблюде ние
33			17.50 – 19.25	объяснение	2	Гоннун соги ап зумок	МБОУ	наблюде

				тренировка		нопундэ бандэ цируги	СОШ №83	ние
34		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Гоннун соги ап зумок нопундэ бандэ цируги в движении	МБОУ СОШ №83	наблюде ние	
35		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Ниунза соги ап зумок каундэ бандэ цируги	МБОУ СОШ №83	наблюде ние	
36		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Ниунза соги ап зумок каундэ бандэ цируги в движении	МБОУ СОШ №83	наблюде ние	
37		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Соревнования юных спортсменов	МБОУ СОШ №83	опрос	
38		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Натчуо соги сонбадак нулло макги	МБОУ СОШ №83	наблюде ние	
39		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Натчуо соги сонбадак нулло макги в движении	МБОУ СОШ №83	наблюде ние	
40		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Вон Хйо	МБОУ СОШ №83	наблюде ние	
41		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Ибо массоги	МБОУ СОШ №83	наблюде ние	
42		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Спортивные и традиционные направления Таэквон-До.	МБОУ СОШ №83	опрос	
43		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Моа соги гёкджа цируги	МБОУ СОШ №83	наблюде ние	
44		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Гозонг соги дигутза макги	МБОУ СОШ №83	наблюде ние	
45		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Гозонг соги дигутза макги в движении	МБОУ СОШ №83	наблюде ние	
46		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Упражнение на развитие ловкости	МБОУ СОШ №83	наблюде ние	
47		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Вирёк - сонкал тэриги	МБОУ СОШ №83	наблюде ние	
48		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Зунг - Гун	МБОУ СОШ №83	наблюде ние	
49		17.50 – 19.25	Закрепление полученных знаний	2	Промежуточная аттестация	МБОУ СОШ №83	Контроль ное занятие	
50		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Круговая тренировка	МБОУ СОШ №83	наблюде ние	
51		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Общее понятие о тактики.	МБОУ СОШ №83	опрос	
52		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Кёкпа – йоп чаги	МБОУ СОШ №83	наблюде ние	
53		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Гоннун соги дизибун сонкут назундэ бандэ тульки	МБОУ СОШ №83	наблюде ние	
54		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Задачи тактической подготовки.	МБОУ СОШ №83	наблюде ние	
55		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Йул - Гок	МБОУ СОШ №83	наблюде ние	
56		17.50 – 19.25	объяснение	2	Кёкпа – бандэ доллю	МБОУ	наблюде	

				тренировка		чаги	СОШ №83	ние
57		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Моа соги дунг зумок юп двит макги	МБОУ СОШ №83		наблюдение
58		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Разрешённые технические приёмы и места атаки(на теле).	МБОУ СОШ №83		наблюдение
59		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83		наблюдение
60		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Техника свободного спарринга.	МБОУ СОШ №83		опрос
61		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Гоннун соги кёча зумок нулло макги	МБОУ СОШ №83		наблюдение
62		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Кёкпа – доллио чаги	МБОУ СОШ №83		наблюдение
63		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Гоннун соги кёча зумок нулло макги в движении	МБОУ СОШ №83		наблюдение
64		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83		наблюдение
65		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Кидэро чаги, пандэ доллио чаги	МБОУ СОШ №83		наблюдение
66		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Аннун соги бакат пальмок сан макги	МБОУ СОШ №83		наблюдение
67		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Запрещённые действия. Начисление очков.	МБОУ СОШ №83		наблюдение
68		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Муруп оллё чаги	МБОУ СОШ №83		наблюдение
69		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Кидэро чаги с одной и другой ноги	МБОУ СОШ №83		наблюдение
70		17.50 – 19.25	Закрепление полученных знаний	2	Вирёк – бандэ доллио чаги	МБОУ СОШ №83		наблюдение
71		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Моа соги санг юп палькуп	МБОУ СОШ №83		наблюдение
72		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Последовательность в обучении.	МБОУ СОШ №83		наблюдение
73		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Чон - Зи	МБОУ СОШ №83		наблюдение
74		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Ильбо массоги	МБОУ СОШ №83		наблюдение
75		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83		наблюдение
76		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Гуннун соги санг бандальсон попундэ джабги	МБОУ СОШ №83		наблюдение
77		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Педагогические принципы	МБОУ СОШ №83		наблюдение
78		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Упражнение на развитие силы	МБОУ СОШ №83		наблюдение
79		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Ибо массоги	МБОУ СОШ №83		наблюдение
80		17.50 – 19.25	объяснение тренировка	2	Отработка на ракетках бандэ	МБОУ СОШ №83		наблюдение

						доллийо чаги		
81		17.50 – 19.25	объяснение тренировки	2	Саджи Цируги	МБОУ СОШ №83	наблюдение	
82		17.50 – 19.25	объяснение тренировки	2	Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий.	МБОУ СОШ №83	опрос	
83		17.50 – 19.25	объяснение тренировки	2	Дан - Гун	МБОУ СОШ №83	наблюдение	
84		17.50 – 19.25	объяснение тренировки	2	Кёча соги кёча зумок нулло макги	МБОУ СОШ №83	наблюдение	
85		17.50 – 19.25	объяснение тренировки	2	Кёча соги кёча зумок нулло макги в движении	МБОУ СОШ №83	наблюдение	
86		17.50 – 19.25	объяснение тренировки	2	Теки - твимйю нопхи чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение	
87		17.50 – 19.25	объяснение тренировки	2	Комбинация ап зумок цируги, нэрьо чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение	
88		17.50 – 19.25	объяснение тренировки	2	Ниунза со дэби сонкал макки	МБОУ СОШ №83	наблюдение	
89		17.50 – 19.25	объяснение тренировки	2	Ниунза соги дунг зумок нопундэ юп двит тэриги	МБОУ СОШ №83	наблюдение	
90		17.50 – 19.25	объяснение тренировки	2	Пути устранения ошибок.	МБОУ СОШ №83	наблюдение	
91		17.50 – 19.25	объяснение тренировки	2	Комбинация твимйю йопча цируги, бандэ доллийо чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение	
92		17.50 – 19.25	объяснение тренировки	2	Т-ки – ап зумок цируги	МБОУ СОШ №83	наблюдение	
93		17.50 – 19.25	объяснение тренировки	2	Ниунза соги ду пальмок назундэ миро макги	МБОУ СОШ №83	наблюдение	
94		17.50 – 19.25	объяснение тренировки	2	Ниунза соги ду пальмок назундэ миро макги в движении	МБОУ СОШ №83	наблюдение	
95		17.50 – 19.25	объяснение тренировки	2	Круговая тренировка	МБОУ СОШ №83	наблюдение	
96		17.50 – 19.25	объяснение тренировки	2	Гоннун соги опун сонкут нопундэ тульки	МБОУ СОШ №83	наблюдение	
97		17.50 – 19.25	объяснение тренировки	2	Виды спортивных травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи, переломы), их профилактика.	МБОУ СОШ №83	наблюдение	
98		17.50 – 19.25	объяснение тренировки	2	Диагностика травмы	МБОУ СОШ №83	наблюдение	
99		17.50 – 19.25	объяснение	2	Упражнение на	МБОУ	наблюдение	

				тренировка		развитие скорости	СОШ №83	ние
100		17.50 – 19.25	объяснение тренировки	2		Свободный спарринг	МБОУ СОШ №83	наблюдение
101		17.50 – 19.25	объяснение тренировки	2		Зунг - Гун	МБОУ СОШ №83	наблюдение
102		17.50 – 19.25	объяснение тренировки	2		Ниунза со твимйю торо йопча цируги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
103		17.50 – 19.25	объяснение тренировки	2		Комбинация нэрю чаги твимйю нэрю чаги	МБОУ СОШ №83	наблюдение
104		17.50 – 19.25	объяснение тренировки	2		Отработка техники Той - Гйэ	МБОУ СОШ №83	наблюдение
105		17.50 – 19.25	объяснение тренировки	2		Той - Гйэ	МБОУ СОШ №83	наблюдение
106		17.50 – 19.25	объяснение тренировки	2		Круговая тренировка	МБОУ СОШ №83	наблюдение
107		17.50 – 19.25	объяснение тренировки	2		Подготовка к итоговой аттестации	МБОУ СОШ №83	наблюдение
108		17.50 – 19.25	Закрепление полученных знаний	2		Итоговая аттестация	МБОУ СОШ №83	Контрольное занятие
	итого				216			

Материально-техническое обеспечение программы:

Для организации занятий необходимо специально оборудованное помещение (спортивный зал). Спортзал должен быть оснащён следующим оборудованием:

- Брусья, шведская стенка, турник, маты, зеркала.
- Тренажёры для общефизической подготовки.
- Тренажёр для измерения силы ударов.
- Приспособления для отработки ударов руками (лапы), для отработки ударов ногами (макивары, ракетки), для отработки ударов ногами и руками (боксёрский мешок).
 - Доски для разбивания различной толщины (2,0; 2,5; 3,0 см)
 - Гантели (0,5; 1,0 кг), скакалки.
 - Теннисные мячики, набивные мячи.

Каждому обучающемуся нужно иметь спортивную форму, шлем, перчатки, накладки на голень, футы (защита ступни), бандаж (защита паха).

Обеспечение спортивной экипировкой.

№ п\п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Шлем защитный для тхэквондо	штук	14
2	Щитки (накладки) защитные на голень	пар	14

	для тхэквондо		
3	Протектор-бандаж защитный	штук	14
4	Костюм тхэквондо	штук	14
5	Перчатки для тхэквондо	пар	14
6	Капа боксерская	штук	14
7	футы	пар	14

Формы аттестации:

Для оценки результатов усвоения программы по итогам полугодия проводится - промежуточная аттестация, по итогам учебного года - итоговая аттестация.

Формы представления результатов:

1. Зачётные занятия – проверка теоретических знаний.
2. Соревнования – правильное и точное выполнение изученных элементов.
3. Сдача нормативов.

Оценочные материалы:

В качестве контрольных нормативов по технической подготовке используются базовые комплексы (**Приложение 2**), оценивается: соответствие стилю, эмоциональный настрой, координация, ритм.

Демонстрация применения технических действий, оценивается: целесообразность атаки и защиты, приближенность к реальности, чёткость движений и их тесное взаимодействие.

Результаты зачетных занятий и соревнований фиксируются в зачётной ведомости (**Приложение 3**)

Основными показателями усвоения программы является овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, и участием в соревнованиях различного уровня.

Методическое обеспечение:

- Плакаты спортивных упражнений по Тхэквон-До МФТ
- Видеоматериалы учебных занятий, соревнований.
- Учебная литература.

Обучение строится на основе следующих **принципов обучения:**

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность обучения и воспитания детей для всех возрастных групп;

- неуклонный рост объёма средств общей и предметной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется к увеличению объёма предметной подготовки;
- строгое соблюдение постепенности в процессе тренировочных и соревновательных занятий от простого к сложному;
- преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учётом периодов развития физических качеств ребенка.

Особенности организации образовательного процесса

В группы 1 года обучения принимаются все желающие при наличии медицинской справки и не имеющие противопоказаний для занятий Тхэквон – До МФТ.

В программе для первого учебного года обучения будет преобладать процесс обучения над процессом тренировки.

Дальнейшее совершенствование обучающихся проходит по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«Тхэквон – До Массоги».

В группу переводятся обучающиеся, имеющие квалификацию 4 гуп (синий пояс) - 3й гуп (синий пояс с красной риской)

Программа разработана в соответствии с возрастными особенностями детей, с учётом их физической подготовки и состояния здоровья.

Программа реализуется в два этапа:

1. Подготовительный этап.
2. Учебно-тренировочный этап.

Добор в группы 1 года обучения проводится в течение всего учебного года. Перевод на следующий этап осуществляется по результатам спортивных достижений ребенка и согласно разработанных критериев. Зачисление в группы производится после вступительных тестов.

Медицинское обследование учащихся проводится в начале каждого учебного года, а также перед спортивными мероприятиями. Без заключения врача о состоянии здоровья, учащиеся к практическим занятиям не допускаются.

Для каждого года обучения определены допустимые объёмы тренировочных нагрузок по основным видам подготовки, варианты построения годичного тренировочного цикла с учётом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся,

теоретическими знаниями и практическими навыками, и участием в соревнованиях различного уровня.

Литература для педагога:

1. Агашин, Ф.К. Биомеханика ударных движений / Ф.К. Агашин – М.:ФиС, 1977. - с.207.

2. Генерал Цой Хонг Хи. Энциклопедия ТАЭКВОН – ДО (Корейское искусство самообороны) / Ген. Х.Х. Цой - Перевод на русский язык, М.: АО "ТКД", 1993.
3. Немов, Р.С. Психология образования. Кн. 2 / Р.С. Немов - М: Владос, 2001. – 496 с.
4. Павличенко, А.В. Педагогические условия развития самопознания подростков средствами восточных единоборств / А. В. Павличенко.- Хабаровск, 2001.
5. Франко, С. Активная самооборона / Сэмми Франко – М.: Эксмо-Пресс, 2004.
6. Хухлаева, О.В. «Психология подростка»: Учебное пособие / О.В. Хухлаева – М., 2005. – 160с.
7. Чумаков, Е.М. Сто уроков самбо / Е.М. Чумаков – М.,1998.
8. Гил, К. Таэквон-До: Корейский боевой вид спорта / К. Гил – М., 1998. – 221 с.
9. Ким, С.Х. Растяжка, Сила, Ловкость в боевой практике. / С.Х. Ким – Ростов – н./Д Феникс., 2002.
10. Энциклопедия Таэквон-До ИТФ Vol 1-15
11. Таэквон–До Тули. Техника выполнения. 2007
12. Войцеховский, С.М. Книга тренера / С.М. Войцеховский – М.; Фис 1971.
13. Назаренко, Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.
14. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский – М.: Фис, 1985.
15. Шейка, В.И. Тхэквон - До / В.И. Шейка, А.П. Ефремов. – М.: 2000
18. Цилфидис, Л.К. Путь к Успеху / Л.К. Цилфидис.- Тамбов., 2010

Список литературы для детей:

1. Генерал Цой Хонг Хи. Энциклопедия ТАЭКВОН – ДО (Корейское искусство самообороны) / Ген. Х.Х. Цой - Перевод на русский язык, М.: АО "ТКД", 1998.
2. Гил, К. Таэквон-До: Корейский боевой вид спорта / К. Гил – М., 1998. – 221 с.
3. Цилфидис, Л.К. Первый шаг/ Л.К. Цилфидис – Тамбов., 2008.
4. Цилфидис, Л.К. Путь к Успеху / Л.К. Цилфидис.- Тамбов., 2010

**План воспитательных мероприятий в рамках реализации
дополнительной общеобразовательной программы «объединения
Тхэквон- До МФТ»
на 2023-2024 учебный год**

Название мероприятия	Сроки и место проведения	Категория участников	Ответственный
Родительское собрание на тему "Основные задачи дополнительной общеобразовательной программы «объединения Тхэквон – До МФТ»	сентябрь	для родителей	Королев В.М. Педагог ДО
Спортивная форма и правила её ношения(беседа)	сентябрь	для родителей	Королев В.М. Педагог ДО
День здоровья	сентябрь	для обучающихся	Королев В.М. Педагог ДО
Участие в соревнованиях	октябрь		Королев В.М. Педагог ДО
Беседы с представителями правоохранительных органов об ответственности спортсменов за правонарушения.	октябрь	для обучающихся	Королев В.М. Педагог ДО
Весёлые старты	ноябрь	для обучающихся	Королев В.М. Педагог ДО
Участие родителей в подготовке и проведении спортивных мероприятий.	ноябрь	для родителей	Королев В.М. Педагог ДО
Беседа с родителями поясная система	ноябрь	для родителей и обучающихся	Королев В.М. Педагог ДО
Участие в соревнованиях(первенство Дальнего востока)	декабрь	для родителей и обучающихся	Королев В.М. Педагог ДО
Беседа на тему применение допинга в спорте	январь	для родителей и обучающихся	Королев В.М. Педагог ДО
Беседа на тему: значение медицинского осмотра	январь	для родителей и обучающихся	Королев В.М. Педагог ДО
Родительское собрание	январь	для родителей	Королев В.М. Педагог ДО
Беседа с родителями после аттестации	февраль	для родителей	Королев В.М. Педагог ДО
Будь готов к защите Отечества	февраль	для	Королев В.М.

(соревнования)		обучающихся	Педагог ДО
Участие в концерте посвящённому дню Защитника Отечества	февраль	для родителей и обучающихся	Королев В.М. Педагог ДО
Участие в соревнованиях(Сила Байкала)	февраль	для родителей и обучающихся	Королев В.М. Педагог ДО
Участие в соревнованиях (фестиваль боевых искусств)	март	для родителей и обучающихся	Королев В.М. Педагог ДО
Участие в соревнованиях (первенство края по тхэквондо)	март	для родителей и обучающихся	Королев В.М. Педагог ДО
Участие в отчётном концерте	апрель	для родителей и обучающихся	Королев В.М. Педагог ДО
Участие в соревнованиях (первенство Приморского края)	май	для родителей и обучающихся	Королев В.М. Педагог ДО
Родительское собрание	май	для родителей	Королев В.М. Педагог ДО

**Контрольные нормативы для проведения
промежуточной аттестации(стартовый уровень)
на 1-й год обучения (белый пояс 10-9 гуп)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы	
		М	Ж
Быстрота	Бег 30м,сек	Не более 6.2	Не более 6.2
координация	Челночный бег 3х 10м,сек	16.0	16.0
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе, мин	10	10
Сила	Подтягивание	Не менее 5	Не менее 5
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, раз	Не менее 15	Не менее 15
	Подъём туловища лёжа на полу за 30сек, раз	Не менее 15	Не менее 15
Скоростно - силовые качества	Прыжок в длину с места, м	Не менее 1.1	Не менее 1.1

Базовые упражнения (специальная физическая подготовка).

Стойки	Удары		Блоки
Нарани соги	Руками	Ногами	Палмок назундэ макги.
Чарйот соги	Ап зумок цируги	Ап чаги	Сонкал назундэ макги
Гоннун соги		Нэрё чаги	Ан палмок макги
Ниунза соги		Доллю чаги	Палмок дэби макги
		Бакуро сево чаги	

- Туль: Сазу цируги, Сазу макги, Чон-Зи.

- Спарринг: Самбо массоги (без партнёра на три шага).

Основы знаний

1. Что такое Тхэквон-До
2. Кто является основателем Тхэквон-До
3. Принципы Тхэквон-До
4. Теория силы
5. Когда было создано Тхэквон-До

6. Как правильно писать Тхэквон – До
7. Почему именно так надо писать Тхэквон – До
8. Почему в России часто используется название Тхэквон – До
9. Что символизирует белый цвет пояса

**Контрольные нормативы для проведения
промежуточной аттестации
на 2-м году обучения (для получения жёлтого пояса 8-7-гуп)**

Базовые упражнения

Стойки	Удары		Блоки
Аннун соги	Руками	Ногами	Сонкал дэби макги
Ниунджа соги	Дунг зумок тэриги	Горо чаги	Санг палмок макги
	Сон сонкут тулки	Йопча цируги	Палмок чукё макги
		Торо йоп чаги	Бакат палмок макги

ТУЛЬ

1. ДАН – ГУН,
2. ДО - САН

Спарринг: Самбо массоги – с партнёром на три шага (шесть комбинаций)

Контрольное упражнение	Контрольно – переводные нормативы	
	Базовый уровень	
	м	д
Общая физическая подготовка		
Бег 30м, сек	6.0	6.1
Челночный бег 3 x 10 м	7.0	7.2
Прыжок в длину с места, см	120	115
Подтягивание на перекладине, раз	6	5
Подъем туловища лежа за 30сек, раз	15	15
Специальная физическая подготовка		
Нанесение ударов по лапе за 10 сек	10	9
Нанесение ударов по мешку за 1 мин	65	60

Основы знаний.

1. Что такое туль
2. Почему пояс завязывается в один оборот
3. Что обозначает жёлтый пояс
4. Количество двигательных действий в ДО - САН
5. Количество двигательных действий в Дан - Гун

**Контрольные нормативы для проведения
промежуточной аттестации
на 3-м году обучения (для получения зелёного пояса 6-5-гуп)**

Базовые упражнения

Стойки	Удары		Блоки
Гозонг соги	Руками	Ногами	Сонкал дэби макги
Губуйо соги	Ап пхалкуп тэриги	Торо нэройо чаги	Санг палмок макги
		Бандэ доллюо чаги	Палмок чукё макги
		Твимйю ап чаги	Бакат палмок макги
		Твимйю доллюо чаги	
		Бандэ доллюо горо чаги	

ТУЛЬ:

1. ВОН – ХЙО
2. ЙУЛ – ГОК

Спарринг: ибо массоги на два шага (6 комбинаций)

ДЗАЮ массоги – свободный бой шесть раундов по две минуты с меняющимися партнёрами.

ВИРЁК: силовое измерение – удар «ап зумок цируги».

Контрольное упражнение	Контрольно – переводные нормативы	
	Базовый уровень	
	м	д
Общая физическая подготовка		
Бег 30м, сек	6.0	6.1
Бег 1000 м, мин	7.0	7.5
Прыжок в длину с места, см	125	120

Подтягивание на перекладине, раз	9	6
Подъем туловища лежа за 30сек, раз	25	20
Специальная физическая подготовка		
Нанесение ударов по лапе за 10 сек	15	10
Нанесение ударов по мешку за 1 мин	70	65

Основы знаний:

1. История Тхэквон - До.
2. Стили Тхэквон-До
3. Стойки
4. Количество двигательных действий в. До - Сан
5. Количество двигательных действий в. Вон - Хйё
6. Что обозначает зелёный пояс

**Контрольные нормативы для проведения
промежуточной аттестации
на 4-м году обучения (для получения синего пояса 4-3-гуп)**

Базовые упражнения:

Стойки	Удары		Блоки
Двитбаль соги	Руками	Ногами	Чукйю кйогча макги
	Пхалкуп тэриги	Сэво чаги	Дигутза макги
		Битуро чаги	Назундэ дэби сонкал макги
		Твимйю йопча цируги	Голчо санбадак макги
			Санг сонкал макги

ТУЛЬ:

1. Зунг – Гун туль
2. Той – Гйэ туль

Спарринг: Ильбо массоги на один шаг (6 комбинаций)

ДЗАЮ массоги – свободный бой восемь раундов по две минуты с меняющимися партнёрами.

ВИРЁК: силовое измерение – удар «доллийо чаги».

Приёмы самозащиты (освобождение от захватов)

Контрольное упражнение	Контрольно – переводные нормативы	
	Базовый уровень	
	м	д
Общая физическая подготовка		
Бег 30м, сек	6.0	6.1
Бег 1000 м, мин	7.0	7.5
Прыжок в длину с места, см	125	120
Подтягивание на перекладине, раз	9	6
Подъем туловища лежа за 30сек, раз	25	20
Специальная физическая подготовка		
Нанесение ударов по лапе за 10 сек	15	10
Нанесение ударов по мешку за 1 мин	70	65

Основы знаний:

1. Правила соревнований
2. Правила судейства спарринг.
3. Правила судейства туль
4. Можно ли разговаривать, когда говорит инструктор
5. Как зовут президента Всероссийской федерации Тхэквон – До МФТ
6. Почему в России часто используется название тхэквондо

Министерством спорта РФ был признан вид спорта тхэквондо. Для взаимодействия с Федеральным органом исполнительной власти, реализующим государственную политику в сфере физической культуры и спорта, используется признанное название – тхэквондо. С этой целью была учреждена «федерация тхэквондо (МФТ) России

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ

итоговой аттестации учащихся 20 ____ -20 ____ учебный год

в объединении Тхэквон - До МФТ1год
Ф.И.О педагога Королев Владимир Михайлович
Дата проведения _____
Форма проведения Контрольное занятие
Форма оценки результатов: уровень (высокий, средний, низкий)
(подчеркнуть)

Ф.И.О. председателя комиссии Шехин Е.Ф.
Члены аттестационной комиссии: Ермизов П.С.
(Ф.И.О., должность)

на аттестацию допущено _____ учащихся, явилось _____ учащихся Ф.И. не явившихся _____

Результаты итоговой аттестации

п/п	Фамилия имя ребенка	Наименование предмета	Итоговая оценка
1.		ТХЭКВОН – До МФТ	
2.		ТХЭКВОН – До МФТ	
3.		ТХЭКВОН – До МФТ	
4.		ТХЭКВОН – До МФТ	
5.		ТХЭКВОН – До МФТ	
6.		ТХЭКВОН – До МФТ	
7.		ТХЭКВОН – До МФТ	
8.		ТХЭКВОН – До МФТ	
9.		ТХЭКВОН – До МФТ	
10.		ТХЭКВОН – До МФТ	
11.		ТХЭКВОН – До МФТ	
12.		ТХЭКВОН – До МФТ	

Всего аттестовано _____ учащихся. Из них по результатам аттестации:

высокий уровень _____ чел.

средний уровень _____ чел.

низкий уровень _____ чел.

Подпись педагога _____

Подписи председателя и
членов аттестационной
комиссии _____

Приложение № 4

Ведомость

результатов проведения итоговой аттестации

в объединении Тхэквон - До МФТ

№ группы 3 года обучения четвёртый

за 2 20 - 20 учебного года

(полугодие, год)

педагог Королев Владимир Михайлович

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Вопросы и задания		Оценка
		Теоретические	Практические	
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				

Всего по списку _____ учащихся

Выполняли работу _____ учащихся

Отсутствовали _____ (причина)

Подпись педагога _____

Подпись заместителя директора по УВР _____

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

ТЕРМИНОЛОГИЯ

СПИСОК используемой терминологии

Команды

Моёт – построится
Чарёт – внимание
Кюни - поклон
Сие – вольно
Чумби – приготовиться
Си Джак – выполнять
Гуман – закончить
Андже – сесть
Иро Сот – встать
Добок Чунгдан – поправить форму
Баро – прямо
Даши – повторить
Кесок – продолжать
Гедэ - поменять
Чончони –выполнять медленно
Химики – выполнять мощно, быстро

Основные термины

Тае- удары ногами
Квон- удары руками
До- путь
До Янг – тренировочный зал
До-Бок - форма для занятий
Гуп - ученическая степень
Дан – мастерская степень
Ти – пояс
Массоги – спарринг
Туль – технические комплексы
Кёкпа – силовое разбивание
Вирёк – измерение силы удара
Т- ки – спец техника
Хосин сул – самооборона
Джеджа – ученик
Сонбе ним – старший ученик

Бусабам ним – помощник учителя
Сабом ним – инструктор
Сахе ним – мастер
Сасонг ним – великий мастер
Чон СИ Джа Ним – основатель
Симпан Ним – судья
Орунджок, Вэнджок – право, лево
Ап,юп, дви – вперёд в сторону, назад
Ан, бакат – внутренний, наружу
Ануро, бакуро – внутрь, наружу
Нэре, олле – вниз, вверх
Сасон – наискось, по диагонали
Чаги – удар ногой
Джириги – пробивающий удар
Тэриги – рубящий – удар
Тульки – колющий удар
Гутки – режущий удар
Мильги – толчок
Макги – блок
Соги – стойка
Джапги - захват
Дора – поворот
Доллэ – по кругу
Дольмё – с разворотом
Кёча – скрестно
Санг – двойной
Суджик- вертикально
Супьёнг – горизонтально
Хечё – раздвигающий
Тимё - прыжок
Стойки

Гуннун соги – стойка ходьбы
Аннун соги – стойка всадника
Ниунджа соги – стойка L- образная
Чунби соги – стойка готовности
Годжонг соги – глубокая стойка
Губури соги – стойка на согнутой ноге
Моа соги – стойка ноги вместе

Кёча соги – стойка ноги скрестно

Техника рук

Ап джумок баро джириги – одноимённый удар передней частью кулака
Наджундэ пальмок макги – нижний блок предплечьем
Наджундэ сонкаль макги – нижний блок ребром ладони
Ан пальмок макги – блок внутренней частью предплечья
Ап джумок бандэ джириги – обратный удар передней части кулака
Пальмок деби макги – охраняющий блок предплечьями
Санг пальмок макги – двойной блок предплечьями
Чуке макги – верхний блок
Сонкаль тэриги – рубящий удар ребром ладони
Сонкаль деби макги - охраняющий блок ребрами ладоней
Бакат палмок юп макги – боковой блок внешней частью предплечья
Сан сонкут тульги – удар кончиками пальцев, ладонь вертикально
Дунг джумок джириги – удар тыльной частью кулака
Бакат пальмок хече макги – расклинивающий блок внешней частью кулака
Сонкаль ануро тэриги – рубящий удар ребром ладони вовнутрь
Пальмок долме макги – круговой блок предплечьем
Сонбадак голчё макги – накладывающий блок ладонью
Ап палькуп тэриги – рубящий удар локтём вперёд
Санг сонкаль макги – двойной блок ребрами ладони
Чёча со дунг джумок тэриги – удар тыльной частью кулака в стойке ноги скрестно
Ду пальмок макги – блок предплечьем с усилением второй рукой

Техника ног

Бакуро сево чаги – вертикальный удар
Бакуро нэрё чаги – удар сверху вниз наружу
Ап ча бусиги – хлёсткий удар ногой вперёд
Ануро нэрё чаги – удар сверху вниз вовнутрь
Двитча бусиги – хлёсткий удар ногой назад
Юп ап ча бусиги – хлёсткий удар – ногой вперёд вбок (под 45градусов)
Горо чаги – удар с захлёстом голени
Доллэ чаги – круговой удар
Юпча джириги – удар ногой в сторону, прямой удар
Тора нэрё чаги – удар сверху вниз с разворотом
Тора сево чаги – вертикальный удар с разворотом

Бандэ доллэ горо чаги – обратный удар с захлестом голени
Бандэ доллэ чаги – обратный круговой удар
Торо юпча джириги – удар ногой в сторону после разворота
Двитча джириги – удар ногой назад
Тимё бакуро нэрё чаги – удар сверху вниз
Тимё ануро нэрё чаги – удар сверху вниз в прыжке вовнутрь
Тимё ап чаги – хлесткий удар ногой вперёд в прыжке

Технический комплекс (туль)

Са Джу Цируги(белый пояс)
Са Джу Макги (белый пояс)
Чон- Джи (белый пояс с жёлтой рисккой)
Дан-Гун (жёлтый пояс)
До-Сан(жёлтый пояс с зелёной рисккой)
Вон-Хйё(зелёный пояс)
Йул-Гок(зелёный пояс с синей рисккой)
Зунг - Гун(синий пояс)
Той - Гйэ(синий пояс с красной рисккой)

