

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

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета

Протокол № 4

«18» 16 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Президент
Дальневосточной Федерации
Тхэквондо МЧТ

В.П. Ли
« » 202 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ ДО «ЦРТДиЮ»

Н.С. Ермизов

2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ТХЭКВОН-ДО МАССОГИ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: разноуровневая (стартовый, базовый)

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации – 4 года

Автор - составитель:

Королев Владимир Михайлович,
педагог дополнительного образования,
высшей квалификационной категории

Хабаровск
2026

1.КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОП

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквон – До Массоги» разработана на основе нормативно-правовых актов и документов:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 01.07.2025 г. № 1745-р «О внесении изменений в Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказом Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);

– Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 27.05.2025 г. № 220 П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае»;

Устав МАУ ДО г. Хабаровск «Центр развития творчества детей и юношества»

Направленность программы: восточное единоборство

Форма организации содержания программы: уровневая

Уровень усвоения программы: стартовый, базовый

Актуальность программы: Занятия этим видом восточных единоборств служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, что становится особенно актуальным для жизни в современном, стремительно развивающемся, обществе.

По определению основателя данного корейского боевого искусства, Чой Хонг Хи, «Тхэквон - До – это система духовной тренировки и техники самообороны без оружия». То есть Тхэквон –До формирует внутреннюю культуру человека, характер, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий Тхэквон-До у человека развиваются скорость мышление, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Именно поэтому возникла необходимость в разработке преемственной дополнительной общеобразовательной физкультурно-спортивной направленности «Тхэквон - До – Массоги ».

Выпускники объединения «Тхэквон –До МФТ» желая продолжать занятия спортом, совершенствовать полученные навыки и углублять теоретические знания о выбранном ими единоборстве, теперь смогут оставаться и продолжать обучение на более профессиональном уровне. В этом заключается **новизна** данной программы.

Отличительные особенности программы: 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 Тхэквон - 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. Программа реализуется в сетевом взаимодействии с Дальневосточной Федерацией Тхэквондо-МФТ.

Форма организации содержания – очная.

Адресат программы: возраст обучающихся 12 - 16 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 Массоги.

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

Объём и сроки усвоения программы: 4 года

Сроки усвоения программы: 216 часов и 42 часа каникулярный период.

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 учебно - тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Педагогическая целесообразность программы Программа имеет выраженный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками. За период освоения программы учащиеся получают не только базовую спортивную подготовку по тхэквондо, способную укрепить здоровье, развить двигательные и координационные навыки, приучить к дисциплинированности, но и возможность максимальной самореализации за счёт высоких спортивных результатов в зависимости от степени мотивации и способностей.

Адресат программы: группы «Тхэквон - До Массоги» 1 года обучения производится обучающихся:

- наличие договора с родителями (законными представителями), подписание согласия на обработку персональных данных

- имеющие квалификацию 4 гуп (синий пояс – 3й гуп (синий пояс с красной riskой).

- получившие свидетельство (на уровне учреждения) по итогам прохождения первых двух этапов (окончивший полный курс) обучения по программе «Тхэквон - До МФТ».

- при наличии медицинской справки, не имеющие противопоказаний для занятий «Тхэквон – До МФТ».

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

Минимальный возраст зачисления детей в группы – 12 лет.

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

Поскольку важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена — выражение положительной оценки его действий и поступков – по итогам прохождения первых двух этапов учащимся выдаются свидетельство (на уровне учреждения).

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.

Состав групп постоянный. Наполняемость учебных групп объединения 14-15 человек.

Объем и срок освоения программы:

Период	продолжительность занятий	кол-во занятий в неделю	кол-во часов в неделю	кол-во недель	кол-во часов в год
1 год обучения	2 часа	3	6	43	258
2 год обучения	2 часа	3	6	43	258

3 год обучения	2 часа	3	6	43	258
4 год обучения	2 часа	3	6	43	258

Форма обучения: очная форма обучения

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

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы формирование духовно-нравственных и физических качеств личности учащихся, способствующих эффективному спортивному росту.

Задачи программы

Предметные

1. Совершенствование техники Таэквон-До с учетом уровня подготовки обучающихся;
2. Систематически повышать тренировочные и соревновательные нагрузки обучающихся до требований в группах спортивного совершенствования.
3. Повышение уровня технической и тактической подготовки.

Метапредметные:

1. Уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
2. Уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
3. Уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Личностные:

1. Формировать духовно-нравственные понятия и нормы, способствовать положительной адаптации подростков в обществе сверстников и взрослых.
2. Создавать условия для профессионального и личностного самоопределения обучающихся.

4. Формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

1.3 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	16	16	-	Опрос
	Охрана труда в течение учебно – тренировочного и образовательного процесса.	2	2	-	Опрос
	История возникновения спорта	1	1	-	Опрос
	История возникновения спорта	1	1	-	Опрос
	История боевых искусств. История Тхэквон – До	1	1	-	Опрос
	История зарождения вида спорта Тхэквон - До МФТ	2	2	-	Опрос
	Основы спортивного питания спортсмена	1	1	-	Тест
	Психологическая подготовка	2	2	-	Тест
	Тактическая подготовка.	2	2	-	Опрос
	Основы спортивной тренировки.	2	2	-	Тест
	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование приёмов Тхэквон До	2	2	-	Тест
2	Общая физическая подготовка Развитие физических качеств, функциональных возможностей	40	3	37	Практическое занятия

	и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности				
3	Специальная физическая подготовка. Развитие физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в Тхэквон – До МФТ,	66	3	63	Практическое занятия
4	Техническая подготовка.	90	17	73	Контрольные занятия
	Техника ударов руками	5	1	4	Практическое занятия
	Отработка ударов руками и ногами на лапах, ракетках, боксёрском мешке.	6	1	5	Практическое занятие
	Стойки	5	1	4	Практическое занятия
	Техника защитных действий	5	1	4	Практическое занятие
	Комплекс формальных упражнений «Туль» Хва Ранг, Чунг Му	6	1	5	Практическое занятия
	Ильбо массоги – спарринг на один шаг	6	1	5	Практическое занятие
	Свободный спарринг Действия спортсмена в поединке. Подготавливающие действия и их разновидности. Выбор индивидуальной тактики для соревнований	6	1	5	Практическое занятия
	Атака серией против серий(темповый перебой)	5	1	4	Практическое занятие
	Атака из челнока	5	1	4	Практическое

					занятия
	Атака из стэпа	5	1	4	Практическое занятие
	Основы первой медицинской помощи при травмах	5	1	4	Практическое занятия
	Восстановительные мероприятия	5	1	4	Практическое занятие
	Инструкторская и судейская практика	6	1	5	Практическое занятия
	Вирёк – силовое измерение	5	1	4	Практическое занятие
	Кёкпа- силовое разбивание	5	1	4	Практическое занятия
	Т-ки – специальная техника	5	1	4	Практическое занятие
	Официальные соревнования Виды и характер соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение.	5	1	4	Практическое занятия
5	Соревнования	В сетку часов не входят (по календарному плану)			
6	Промежуточная аттестация Итоговая аттестация	2 2	1 1	1 1	Соревнования технический зачёт
7	Годовая нагрузка.	216	43	173	
Учебный план на каникулярный период					
Количество часов в осенний каникулярный период 2 часа					
8	Спортивные соревнования Весёлые старты	2	0.5	1.5	Практическое занятие
Количество часов в зимний каникулярный период 2 часа					
9	Спортивные соревнования «папа, мама, я спортивная семья»	2	0.5	1.5	Практическое занятия

Количество часов в весенний каникулярный период 2 часа					
10	Спортивные соревнования Весёлые старты	2	0.5	1.5	Практическое занятие
Количество часов в летний каникулярный период 36 часов Учебно тренировочные сборы					
1	Вводное занятие	1	1	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка	9	2	7	Практическое занятие
3	Специальная физическая подготовка	11	2	9	Практическое занятие
4	Техническая подготовка	11	2	9	
5	Квалификационный экзамен	4	1	3	сертификат
	Итого	258	65.5	192.5	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Первый год обучения(2 гуп красный пояс – 1гуп красный пояс с чёрной
риской)**

I Теоретическая подготовка(16часов)

Теория 16часов

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 план 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.

Охрана труда вовремя учебно – тренировочного и образовательного процесса.

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

Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре и спорту.

История возникновения спорта.

Теория: Спорт в государствах древнего мира. 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.

История боевых искусств. История Тхэквон – До

Теория: Древние единоборства. Боевые искусства в современном мире.
Международные соревнования по единоборствам.

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

Основы спортивного питания спортсмена.

Спортивное питание – обеспечение необходимыми пищевыми веществами, включая жидкости, для получения энергии для тренировок, соревнований, восстановления, а также для здоровья и хорошего самочувствия.

Межсезонье — это период, когда спортсмен не соревнуется, но тренируется для этой цели.

Теория: Питание в межсезонье. Питание и изменение массы тела.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – процесс, направленный на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованию.

Теория: Основные трудности и препятствия в Тхэквон – До. Величина и сложность препятствий.

Тактическая подготовка.

Тактика в тхэквондо — это средство одержать победу, быстро осуществить противодействие после предварительной атаки и исправить ситуацию в процессе поединка. Ее целью является обеспечение эффективности управления процессом состязания.

Теория: Постановка тактических задач поединка. Изучение стилей ведения боя. Атаки и их разновидности.

Основы спортивной тренировки.

Теория: Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки.

Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за

неправомерное использование приёмов Тхэквон До

Теория: Кто привлекается к ответственности. Основания привлечения к ответственности.

II Общая физическая подготовка (40 часов)

Теория 3 часа

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 37 часов

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

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.

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).

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.

упражнения других видов спорта.

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

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия со скакалками, элементами

спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

III Специальная физическая подготовка (66 часов)

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

Практика 63 часа

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.

Имитационные упражнения: имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с мешком; имитация различных ударных действий с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, с сопротивлением; выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия и перемещения.

Упражнения с партнером: выполнение различных технических действий по макиваре с партнером; выполнение заранее оговоренных атакующих или контратакующих комбинаций с партнером; спарринг по заданию с партнером.

Специализированные игровые комплексы.

Игры в касания

Игры в касание - упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной на одной ноге - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

IV. Техническая подготовка (90 часов)

Техника ударов руками.

Теория: познакомить названием вновь изучаемых ударов руками (оллё джириги, юп нэрё сонкаль тэриги, вэ юп палькуп тульки).

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 ранее изученных ударов руками

Тема: техника ударов ногами.

Теория: познакомить с названием вновь изучаемых ударов ногами (тимё бандэ доллё горо чаги, бакуро нулло чаги, тимё бандэ доллё чаги, тимё двитча чаги, тимё тора сэво чаги).

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

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.

Стойки.

Теория: познакомить с названием новых стоек суджик соги

Практика: разучивание стойки суджик, отработка стойки в движении с ударом юп нэрё сонкаль тэриги.

Техника защитных действий.

Теория: познакомить с названием новых защитных действий (санбадак миро 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»

В Тхэквон – До существуют 24 туль. Туль — это сочетание атакующих и защитных движений. Такие технические комплексы существовали в боевых искусствах издревле, когда свободный спарринг еще не существовал. Они создавались для того, чтобы ученики могли тренироваться как в группе, так и самостоятельно, воспитывая технику, не причиняя увечий друг другу.

Теория: Методика освоения техники выполнения туль.

Практика: методика освоения выполнения туль

1. Чон-Джи (9-й гуп) – белый пояс с желтой рисккой)
2. Дан-Гун (8-й гуп) – желтый пояс)
3. До-Сан (7-й гуп) – желтый пояс с зеленой рисккой)

4. Вон-Хйо (6-й гуп) – зеленый пояс)
5. Йул – Гок(5-й гуп) – зеленый пояс с синей рисккой)
6. Зунг – Гун (4-й гуп) – синий пояс)
7. Той – Гйэ (3-й гуп) – синий пояс с красной рисккой)
- 8. Хва-Ранг (2-й гуп) – красный пояс)**
- 9. Чунг-Му (1-й гуп) – красный пояс с черной рисккой**

Новые движения:

Моа чунби соги

Аннун соги сонбадак миро макги

Ниунза соги ап зумок оллё макги

Суджик соги сонкаль нэрё тэриги

Нопундэ доллё чаги

Ниунза соги ап зумок каундэ баро цируги

Ниунза соги вэ юп палькуп тульки

Моа соги ан пальмок нопундэ юп ап тэриги

Хва – Ранг (красный пояс)

Теория: Основные направления тренировки в Хва – Ранг(29 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 со сонкаль нопундэ ап тэриги.
2. Твимйю йоп чаги цируги.
3. Ниунза со пальмок назундэ макги.
4. Гоннун со сонкаль дунг нопундэ ап тэриги.
5. Каундэ двитча цируги.
6. Аннун со пальмок каундэ ап макги.
7. Аннун со дунг зумок нопундэ йоп тэриги.
8. Ниунза кёча сонкаль момчо макги.
9. Гоннун со санг сонбадак оллё макги.

Чунг – Му (красный пояс с чёрной рисккой)

Теория: Основные направления тренировки Чунг – Му(30 движений).

Индивидуальные особенности техники.

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

Техника Массоги (разновидности спарринга)

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

Ильбо массоги – спарринг на один шаг

Теория: познакомить с правилами выполнения спарринга на один шаг.

Практика: Совершенствование спарринга на один шаг, научиться наносить предельно точные быстрые и сильные удары по уязвимым точкам тела соперника в точно выбранный момент времени с выбором правильного средства атаки.

Атака	Защита	Ответная атака
Гоннун соги каундэ цируги	Двитбаль соги бакат палмок ануро макги	Дизибо цируги с переходом в правостороннюю гоннун соги
Гоннун соги каундэ зумок цируги	Йопча оллиги	Ап дунг зумок тэриги, переход в левостороннюю гоннун соги.
Гоннун соги каундэ цируги	Гоннун соги голчо санбадак макги	Каундэ йопча цируги правой ногой
Гоннун соги каундэ цируги	Гоннун соги голчо санбадак макги	Каундэ йобаба ча бушиги правой ногой
Гоннун соги каундэ цируги	Бакат бандал чаги	Йопча цируги той же ногой
Гоннун соги каундэ цируги	Гоннун соги нэryo кйогча зумок макги	Бандэ долльо горо чаги правой ногой

Свободный спарринг

Спарринг в тхэквондо – это возможность применить на практике умения и навыки, приобретённые при изучении базовой техники. Спарринг, несомненно, один из самых зрелищных видов программы. Спортсмены имеют здесь полную свободу, но это не означает, что возможны грубость или неконтролируемые удары.

Теория: Действия спортсмена в поединке. Подготавливающие действия и их разновидности. Выбор индивидуальной тактики для соревнований.

Практика: Изучение и совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала.

Техника ударов снизу стопой по корпусу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, и средний уровни.

Примерные тренировочные задания.

- удары сбоку правой рукой
- удар сбоку правой под шаг левой ногой
- удар сбоку правой под приставку правой ноги
- перекрестный удар

Атака нэрьйо чаги с места стоящего противника.

Атака на подготовку нэрьйо чаги с места на сближение с противником.

Встречная атака доллійо чаги (нэрьйо чаги) с шагом.

Встречная атака йоп чаги после подшагивания с опережением противника.

Атака доллійо чаги после подшагивания.

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

Ответная атака ап чаги после разножки с одновременным проведением угроз и вызовов.

Контратака двит чаги, торо йоп чаги после поворота на 90 градусов.

Ответная ап чаги, йоп чаги, отшагивая назад после проваливания противника.

Контратака атакой доллійо чаги, отшагивая в сторону.

Контратака атакой йоп чаги, отшагивая в сторону.

Атака серией против серий(темповый перебой)

Теория: ознакомить обучающихся с техническим действием атака серией против серий. Используется в основном ударами рук с акцентом на быстроту с дальнейшим переходом на ближнюю дистанцию и выход из атаки.

Практика:

Применяемые удары

- двойной удар (ап зумок) руками
- Прямой удар (ап зумок) передней рукой + двойной (ап зумок) + боковой удар (доллійо чаги) дальней ногой
- двойной (ап зумок) + (доллійо чаги) дальней ногой
- двойной (ап зумок) + обратный удар с захлестом голени (бандэ доллійо горо чаги)
- двойной удар(ап зумок) руками в прыжке + обратный удар с захлестом голени (бандэ доллійо горо чаги
- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (нэрьйо чаги) передней ногой сверху

Атака из челнока

Теория: Совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге атака их челнока, с учетом изученного материала.

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

Применяемые серии

- двойной боковой удар (долльо чаги) передней ногой в сторону со скольжением
- боковой удар (долльо чаги) передней ногой в сторону + боковой удар (долльо чаги) дальней ногой в голову
- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (долльо чаги) дальней ногой
- двойной удар (ап зумок) руками
- двойной удар (ап зумок) руками в прыжке + обратный удар с захлестом голени (бандэ долльо горо чаги)

Применяемые комбинации

- прямой удар (ап чаги) дальней ногой + обратный круговой удар (бандэ долльо чаги) ногой в голову
- прямой удар (зумок) ап зумок) передней рукой + прямой удар (юп чаги) дальней ногой
- прямой удар (ап зумок) передней рукой + прямой удар дальней ногой

Атака из степа.

Теория: Совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала тактического действия атака из 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 в сторону передней ногой
- боковой удар передней ногой
- прямой удар передней рукой
- прямой удар дальней рукой

- обратный круговой удар (бандэ доллийо чаги)
- горо чаги – удар с захлестом голени
- бандэ доллийо горо чаги – обратный удар с захлестом голени
- прямой удар (твимйю ап чаги) дальней ногой
- дольмё чаги

Применяемые серии

- двойной боковой удар (доллийо чаги) 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 + обратный круговой удар (бандэ доллийо чаги)
- двойной удар (ап зумок) руками
- двойной удар (ап зумок) руками в прыжке + боковой удар (доллийо чаги) дальней ногой

Применяемые комбинации

- прямой удар (йоп 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.
- прямой удар (ап зумок) передней рукой + прямой удар (твимйю ап чаги) дальней ногой.
- боковой удар (доллийо чаги) - удар с разворотом (дольмё чаги) добавить в программу

Основы первой медицинской помощи при травмах.

Теория: Виды спортивных травм (травмы рук, травмы стопы, травмы головы) их профилактика. Диагностика травмы.

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

Восстановительные мероприятия.

Практика: Рациональное планирование физкультурно-спортивного процесса.

Оптимальное построение тренировочного занятия. Широкое использование упражнений для активного отдыха. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха их преемственность и последовательность.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника инструктора и участие в организации и проведения спортивных соревнований в качестве судей.

Теория: Спортивная терминология. Умение вести подготовительную часть занятия. Общие понятия о классификации физических упражнений.

Практика: Руководство группой: подача команд, строевые упражнения; - показ и составление общеразвивающих и специально развивающих упражнений; проведение разминки с группой перед учебно-тренировочным занятием.

- контроль за выполнением упражнений

В учебно-тренировочном процессе для юных бойцов необходимо предусмотреть также приобретение судейских навыков в качестве

- судьи-секундометриста,

Вирёк силовое измерение

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

Практика: Совершенствование ранее изученных ударов(ап зумок цируги, доллйо чаги, сонкал юп тэриги, йоп чаги, бандэ доллйо чаги).

и отработка пяти техничек действий в программе силовое разбивание

Кёкпа – силовое разбивание.

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

Практика: Совершенствование ранее изученных ударов (ап зумок цируги, сонкаль юп тэриги, доллйо чаги) и отработка пяти техничек действий в программе силовое разбивание.

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)

Практика: Совершенствование ранее изученных ударов (ап зумок цируги, твимйю нопхи чаги) и отработка пяти техничек действий в программе спецтехника.

V. Официальные соревнования (5 часов)

Участие в соревнованиях вырабатывает у тхэквондиста оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность преодолевать эти трудности.

Теория: Виды и характер соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение.

Практика: Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Соревнования по дисциплинам «Туль», «Массоги», «Вирёк» на уровне края, региона.

VI Промежуточная, итоговая аттестация (4часа)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2й год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	20	20	-	Опрос
	Охрана труда вовремя учебно – тренировочного и образовательного процесса.	2	2	-	Опрос
	Краткий обзор истории Тхэквон – До МФТ	2	2	-	Тест
	Анатомо - физиологические особенности организма человека	3	3	-	Опрос
	Физическая культура и спорт в России	2	2	-	Опрос
	Основы спортивного питания	2	2	-	Опрос
	Психологическая подготовка	3	3	-	Опрос
	Основы спортивной тренировки	3	3	-	Опрос
	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование	3	3	-	Опрос

	приёмов Тхэквон До				
2	Общая физическая подготовка Развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной	34	3	31	Практическое Занятие
3	Специальная физическая подготовка. Развитие физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в Тхэквон – До МФТ,	60	3	57	Практическое Занятие
4	Техническая подготовка.	94	26	68	Практическое Занятие
	Техника ударов руками	5,5	1,5	4	Практическое Занятие
	Техника ударов ногами	5.5	1.5	4	Практическое Занятие
	Отработка ударов руками и ногами на лапах, ракетках, боксёрском мешке	5.5	1,5	4	Практическое Занятие
	Стойки	5.5	1.5	4	Практическое Занятие
	Техника защитных действий	5.5	1,5	4	Практическое Занятие
	Комплексы формальных упражнений Туль; Кванг- Гэ, Пхо – Йэн. Ге - Бэк	5.5	1.5	4	Практическое Занятие
	Ильбо массоги – спарринг на один шаг	5.5	1,5	4	Практическое Занятие
	Свободный спарринг Основные виды тактики поединка (совершенствование	5.5	2	4	Практическое Занятие

	ранее изученных обманных действий и скольжением на двух ногах скачком назад, скачком в сторону действий и скольжением на двух ногах скачком назад, скачком в сторону, поскоком назад и в сторону их основные отличия. Выбор индивидуальной тактики для соревнований.				
	Атака с опережением защиты	5.5	1,5	4	Практическое Занятие
	Повторная атака	5.5	1.5	4	Практическое Занятие
	Атака на угрозы	5.5	1,5	4	Практическое Занятие
	Основы первой медицинской помощи при травмах	5.5	1.5	4	Практическое Занятие
	Инструкторская и судейская практика	5.5	1,5	4	Практическое Занятие
	Вирёк – силовое измерение	5.5	1.5	4	Практическое Занятие
	Кёкпа – силовое разбивание	5.5	1,5	4	Практическое Занятие
	Т-ки – специальная техника	5.5	1.5	4	Практическое Занятие
	Официальные соревнования Положение и программа соревнований. Задачи назначения соревнований.	5.5	1,5	4	Практическое Занятие
5	Соревнования	В сетку часов не входят (по календарному плану)			1.5
6	Промежуточная аттестация Итоговая аттестация	2 2	1 1	1 1	Соревнования технический зачёт
7	Годовая нагрузка.	216	56	160	

Учебный план на каникулярный период					
Количество часов в осенний каникулярный период 2 ч					
8	Спортивные соревнования Весёлые старты	2	0.5	1.5	Практическое занятие
Количество часов в зимний каникулярный период 2 часа					
9	Спортивные соревнования Весёлые старты	2	0.5	1.5	Практическое занятие
Количество часов в весенний каникулярный период 2 часа					
10	Спортивные соревнования Весёлые старты	2	0.5	1.5	Практическое занятие
Количество часов в летний каникулярный период 36 часов Учебно тренировочные сборы					
11	Вводное занятие	1	1	-	Опрос
12	Общая физическая подготовка	9	2	7	Практическое занятие
13	Специальная физическая подготовка	11	2	9	Практическое занятие
14	Техническая подготовка	11	2	9	Практическое занятие
15	Квалификационный экзамен	4	1	3	сертификат
	Итого	258	65.5	192.5	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Второй год обучения (чёрный пояс 1й дан)

I. Теоретическая подготовка (20 часов)

Охрана труда вовремя учебно – тренировочного и образовательного процесса.

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

Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре и спорту

Краткий обзор истории Тхэквон – До МФТ.

Теория: История развития тхэквондо МФТ

Практика: Тестовое задание на знание основ Тхэквон - До МФТ

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры.

Анатомо - физиологические особенности организма человека.

Основные суставы нижних и верхних конечностей. Общая характеристика соединения костей. Мышцы и их функции. Оси движений и функции суставов.

Основы спортивного питания спортсмена.

Спортивное питание – обеспечение необходимыми пищевыми веществами, включая жидкости, для получения энергии для тренировок, соревнований, восстановления, а также для здоровья и хорошего самочувствия.

Соревновательный сезон — это период проведения спортивных соревнований.

Питание спортсмена в соревновательный сезон

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена – это формирование, развитие и совершенствование свойств психики, необходимых для успешной деятельности спортсменов и команд

Теория: Характеристика трудностей по степени и содержанию, соревнования в группах и по другим видам спортивных единоборств, спортивные игры.

Игры на формирование навыков отвлечения соперника

Практика: Тренировочные задания на групповое взаимодействие.

Тактическая подготовка.

Теория: Развитие психических качеств способствующих эффективному решению тактических задач поединка: быстрота и интенсивность мышления, оперативность мышления, ситуативность мышления.

Практика: Спарринг. Вызов противника на приём, маскировка собственных действий.

Основы спортивной тренировки.

Теория: Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки.

Практика: Общефизическая подготовка.

Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование приёмов Тхэквон До

Теория: Санкции. Порядок привлечения к ответственности.

II Общая физическая подготовка (34 часа)

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, 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, регби, волейбол. Элементы гимнастики, акробатики.

Практика: подвижные игры и эстафеты.

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

III. Специальная физическая подготовка (60 часов)

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

Практика Имитационные упражнения: имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с мешком; имитация различных ударных действий с резиновыми амортизаторами

набивными мячами, отягощениями, с сопротивлением; выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия и перемещения.

Специализированные игровые комплексы.

Упражнения с партнером: выполнение различных технических действий по макиваре с партнером; выполнение заранее оговоренных атакующих или контратакующих комбинаций с партнером; спарринг по заданию с партнером.

Игры в касания

Игры в касание - упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной на одной ноге - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

IV. Техническая подготовка (90 часов)

Техника ударов руками.

Теория: познакомить с названием вновь изучаемых ударов руками (оллэ джириги, юп нэрэ сонкаль тэриги, вэ юп палькуп тульки, дизибо цируги, супьёнг 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

Техника ударов ногами.

Теория: познакомить с названием вновь изучаемых ударов ногами (тимё бандэ доллэ горо чаги, бакуро нулло чаги, тимё бандэ доллэ чаги, тимё двитча чаги, тимё тора сэво чаги, сиро 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.

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.

Стойки.

Теория: познакомить с названием и правильным выполнением стойки нарани со ханульсон соги

Практика: разучивание стойки нарани со ханульсон, отработка стойки.

Техника защитных действий

Теория: познакомить с названием новых защитных действий (Двитбаль со сонкаль нопундэ деби макки, Гоннун со сонбадак олльо макки, Моа со сонкаль назундэ ап макки).

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.

Комплексы формальных упражнений Туль

1. Чон-Джи (9-й гуп) – белый пояс с желтой riskой)
2. Дан-Гун (8-й гуп) – желтый пояс)
3. До-Сан (7-й гуп) – желтый пояс с зеленой riskой)
4. Вон-Хйо (6-й гуп) – зеленый пояс)
5. Йул – Гок(5-й гуп) – зеленый пояс с синей riskой)
6. Зунг – Гун (4-й гуп) – синий пояс)
7. Той – Гйэ (3-й гуп) – синий пояс с красной riskой)
8. Хва-Ранг (2-й гуп) – красный пояс)
9. Чунг-Му (1-й гуп) – красный пояс с черной riskой)
10. Кванг – Гэ (чёрный пояс 1й дан)
11. Пхо - Йэн (чёрный пояс 1й дан)
12. Гэ - Бэк(чёрный пояс 1й дан)

Кванг – Гэ (чёрный пояс 1й дан)

При аттестации на чёрный пояс первый дан особо учитываются помимо технического совершенства, посещаемость, выполнение правил поведения(этикет), знание и соблюдение философии Тхэквондо.

Теория: методика освоения техники выполнения Кванг – Гэ туль (39 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.Нарани со ханульсон
2. Двитбаль со сонкаль нопундэ деби макки
3. Гоннун со дизибо циркуги.

4. Гоннун со сонбадак оллойо макки
5. Моа со йоп зумок нэрийо тэриги.
6. Бакуро нулло чаги
7. Моа со сонкаль назундэ ап макки
8. Йнсок чаги
9. Гоннун со пальмок назундэ бандэ макги.
10. Гоннун со нопундэ бандэ цируги.

Пхо - Йэн (чёрный пояс 1й дан)

Теория: методика освоения техники выполнения Пхо – Йэн туль (36 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. Вэбал соги
2. Аннун со кйогча цируги.
3. Аннун со ап зумок нулло макки
4. Аннун со ан пальмок хэчо макки
5. Аннун со двит палькуп тульки
6. Аннун со супьёнг цируги
7. Кёча со пальмок назундэ ап макки
8. Ниунза со дигутза запги
9. Моа со санг палькуп супьёнг тульки
11. Аннун со дунг зумок йоп двит тэриги
12. Аннун со сонкаль дунг назундэ дэби макки

Гэ - Бэк (чёрный пояс 1й дан)

Теория: методика освоения техники выполнения Гэ – Бэк туль (44 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. Назундэ битуро чаги
2. Ду бандальсон нопундэ макки
3. Аннун со дунг зумок ап териги
4. Аннун со ду ро макки
5. Аннун со гутза макки
6. Ниунза со зунгзи зумок дизибо цируги.
7. Кёча со ду пальмок нопундэ макки

8. Начуо со опун сонкут нопундэ баро тульки
9. Начуо со опун сонкут нопундэ бандэ тульки
10. Аннун со сонкаль наджундэ дэби макги

Техника Массоги (разновидности спарринга)

Ильбо массоги – спарринг на один шаг

Теория: познакомить с правилами выполнения спарринга на один шаг.

Практика: Совершенствование спарринга на один шаг, научиться наносить предельно точные быстрые и сильные удары по уязвимым точкам тела соперника в точно выбранный момент времени с выбором правильного средства атаки.

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 чукйо пальмок макги	Нопундэ опун сонкут тульки
Гоннун соги ап сонкал тэриги	Нопундэ йопча цируги правой ногой с опорой на руки и левое колено	
Гоннун соги нопундэ баро цируги	Голчо чаги	Ду сонкарак нопундэ пандэ тульки
Гоннун соги нопундэ баро цируги	Пандаль чаги	Хоми сонкут нопундэ тульки

Свободный спарринг

Теория: Основные виды тактики поединка (совершенствование ранее изученных обманных действий и скольжением на двух ногах скачком назад, скачком в сторону действий и скольжением на двух ногах скачком назад, скачком в сторону, поскачком назад и в сторону их основные отличия. Выбор индивидуальной тактики для соревнований.

Практика: Совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу стопой по корпусу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, и средний уровни.

Подготовка связок для тренировочного спарринга. Тренировочный спарринг (с имитацией соревнований и правилами судейства поединка). Спарринг в полном комплекте снаряжения.

Атаки с опережением защиты.

Теория: ознакомить обучающихся с техническим действием атаки с опережением защиты.

Атаки с опережением защиты - применяется, когда противник ожидает удара в другую поражаемую поверхность или проводится не предполагаемый противником удар, а также когда противник ожидает одиночного удара, а проводится серия ударов или более длинная серия ударов.

Практика

Применяемые одиночные удары

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

Повторная атака

Теория: ознакомить обучающихся с тактическим действием повторная атака. Повторная атака - применяется при возможности использовать инерции первой атаки для непрерывного продолжения второй атаки

Применяемые одиночные удары

- боковой удар(доллю чаги) в сторону передней ногой
- боковой удар(доллю чаги) дальней ногой
- прямой удар(ап зумок) передней рукой
- прямой удар(ап зумок) дальней рукой
- прямой удар(йоп чаги) дальней ногой
- боковой удар(кидера чаги) передней ногой на 360°

Применяемые комбинации

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

Атака на угрозы

Теория: ознакомить обучающихся с тактическим действием атака на угрозы. «Угроза» — это тактическое действие, создающее опасную ситуацию для

противника, когда атакующий боец может беспрепятственно или с не-
большими затруднениями продолжить атаку. Угрозы разделяются на
истинные, с возможным продолжением в атаку, ложные без продолжения и
утрированные (обманные)

Практика:

Применяемые серии ударов

- двойной удар(ап зумок) руками в прыжке
- двойной удар(ап зумок) руками + боковой удар(долльо чаги) передней ногой
- боковой удар(долльо чаги) в сторону передней ногой + двит чаги
- обратный боковой удар прямой ногой с вращением (пандэ долльо чаги)) + боковой удар (долльо чаги) передней ногой
- прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону передней ногой
- двойной удар руками (ап зумок) + двит чаги
- боковой удар в сторону передней ногой (долльо чаги)+ двойной удар руками (ап зумок) в прыжке

Атака на вызов

Теория: ознакомить обучающихся с тактическим действием атака на вызов.

Вызов – это тактическое действие, создающее для противника благоприятную ситуацию, условие или действие, когда он не собирается проводить те или иные приёмы, а ему их проведение явно навязывается.

Практика

Применяемые одиночные удары

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

Применяемые серии ударов

- двойной боковой удар (долльо чаги) в сторону передней ногой
- боковой удар (долльо чаги) в сторону передней ногой + боковой удар (долльо чаги) в голову
- двойной боковой удар (долльо чаги) в сторону передней ногой + боковой удар (долльо чаги) в голову.
- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (долльо чаги) передней ногой
- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (долльо чаги) передней ногой + обратный боковой удар прямой ногой с вращением (пандэ долльо чаги).

Применяемые комбинации

- прямой удар (ап зумок) передней рукой + прямой удар (ап зумок) дальней рукой в туловище.
- боковой удар (долльо чаги) в сторону передней ногой + двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (долльо чаги) дальней ногой.
- два прямых удара (ап зумок) передней рукой + прямой удар (ап чаги) дальней ногой
- прямой удар (ап зумок) передней рукой + боковой удар (долльо чаги) в сторону передней ногой)

Встречная атака

Теория: ознакомить обучающихся с применением тактического действия встречная атака.

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) в прыжке передней рукой
- прямой удар (ап зумок) дальней рукой
- прямой удар (ап зумок) в прыжке дальней рукой
- двит чаги
- пандэ долльо чаги
- горо чаги
- пандэ долльо горо чаги
- юп чаги
- торо юп чаги
- твимйю торо юп чаги
- кидера чаги
- боковой удар (долльо чаги) в сторону передней ногой

Основы первой медицинской помощи при травмах.

Травма (от греч. trauma — рана) — повреждение тканей организма человека, вызванное неожиданным действием внешней силы,

Теория: Первая помощь при спортивных травмах. Способы самодиагностики на тренировке. Пульсометрия.

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

Восстановительные мероприятия.

Практика: Рациональное планирование физкультурно-спортивного процесса. Оптимальное построение тренировочного занятия. Широкое использование упражнений для активного отдыха. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха их преемственность и последовательность.

Инструкторская и судейская практика

Теория: Судейская бригада по спаррингу. Разрешённая зона. Размер до янга

Практика: Проведение разминки, заключительной части, частей урока по темам; - контроль за выполнением упражнений

- обучение техническим действиям;

- участие в качестве судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений).

Вирёк силовое измерение

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

Практика: Совершенствование ранее изученных ударов(ап зумок циркуги, доллё чаги, сонкал юп тэриги, йоп чаги, бандэ доллё чаги).

и отработка пяти техничек действий в программе силовое разбивание.

Кёкпа – силовое разбивание.

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

Практика: Совершенствование ранее изученных ударов (ап зумок циркуги, сонкаль йоп тэриги, доллё чаги) и отработка пяти техничек действий в программе силовое разбивание.

Специальная техника (т-ки)

Теория: Концентрация силы удара. Равновесие при проведении ударов.

Управление дыханием.

Практика: Совершенствование ранее изученных ударов (ап зумок циркуги, сонкаль йоп тэриги, доллё чаги) и отработка пяти техничек действий в программе специальная техника.

V. Официальные соревнования (5.5 часа)

Теория: Положение и программа соревнований. Задачи назначения соревнований.

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

VI. Промежуточная, итоговая аттестация (4 часа)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3й год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	20	20	-	Опрос
1	Теоретическая подготовка	20	20	-	Опрос
	Охрана труда вовремя учебно – тренировочного и образовательного процесса.	2	2	-	Опрос
	Краткий обзор истории Тхэквон – До МФТ	2	2	-	Тест
	Анатомо - физиологические особенности организма человека	2	2	-	Опрос
	Основы спортивного питания спортсмена	2	2	-	Опрос
	Психологическая подготовка	2	2	-	Опрос
	Тактическая подготовка.	4	4	-	Практическое занятие
	Основы спортивной тренировки.	4	4	-	Практическое занятие
	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование приёмов Тхэквон До	2	2	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка Развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности	34	3	31	Контрольные занятия
3	Специальная физическая подготовка. Развитие физических	60	3	57	Контрольные занятия

	способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в Тхэквон – До МФТ,				
4	Техническая подготовка.	94	23	71	Контрольные занятия
	Техника ударов руками	4	1	3	Практическое занятие
	Техника ударов ногами	4	1	3	
	Отработка ударов руками и ногами на лапах, ракетках, боксёрском мешке, макиваре.	5	1	4	
	Стойки	5	1	4	
	Техника защитных действий	5	1	4	
	Комплекс формальных упражнений «Туль» Ый- Ам, Чунг – Занг, Джуче	5	1	4	
	Свободный спарринг Основные виды тактики поединка совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Совершенствование обманных действий. Совершенствование “коронных” комбинаций.	8	3	5	
	Атака с опережением защиты	5	1	4	
	Повторная атака	5	1	4	
	Ответная атака на опережение	5	1	4	
	Атака на возвращение	5	1	4	
	Атака на взаимосближение.	5	1	4	
	Основы первой медицинской помощи при травмах.	5	1	4	
	Восстановительные мероприятия	5	1	4	

	Инструкторская и судейская практика	5	2	4	
	Вирёк – Силовое измерение	5	1	4	
	Кёкпа – силовое разбивание	5	1	4	
	Т-ки специальная техника	5	1	4	
	Официальные соревнования Общие понятия о классификации физических упражнений. Понятия об обучении и тренировки. Задачи обучения и тренировки. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности.	6	2	4	
5	Соревнования	В сетку часов не входят (по календарному плану)			
6	Промежуточная аттестация Итоговая	2 2	1 1	1 1	Соревнования технический зачёт
7	Годовая нагрузка.	216			
Учебный план на каникулярный период					
Количество часов в осенний каникулярный период 2 часа					
8	Спортивные соревнования Весёлые старты	2	0.5	1.5	Практическое занятие
Количество часов в зимний период каникулярный период 2 часа					
9	Спортивные соревнования «папа, мама, я спортивная семья»	2	0.5	1.5	Практическое занятие
Количество часов в весенний период каникулярный период 2 часа					
10	Спортивные соревнования Весёлые старты	2	0.5	1.5	Практическое занятие
Количество часов в летний каникулярный период 36 часов Учебно тренировочные сборы					
11	Вводное занятие	1	1	-	Опрос

12	Общая физическая подготовка	9	2	7	Практическое занятие
13	Специальная физическая подготовка	11	2	9	Практическое занятие
14	Техническая подготовка	11	2	9	Практическое занятие
15	Квалификационный экзамен	4	1	3	сертификат
	Итого	258	65.5	192.5	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Третий год обучения (чёрный пояс 2й дан)

I. Теоретическая подготовка (20 часов)

Охрана труда во время учебно – тренировочного и образовательного процесса.

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

Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре и спорту

Краткий обзор истории Тхэквон – До МФТ.

Теория: Выдающиеся спортсмены, чемпионы тхэквондо прошлого и настоящего.

Практика: тестовое задание на знание основ Тхэквон - До

Анатомо - физиологические особенности организма человека.

Функции мышц нижних и верхних конечностей. Физиологические основы физических качеств.

Основы спортивного питания спортсмена.

Спортивное питание – обеспечение необходимыми пищевыми веществами, включая жидкости, для получения энергии для тренировок, соревнований, восстановления, а также для здоровья и хорошего самочувствия.

Упражнения – целенаправленная тренировка или соревнования, потенциально связанные с потребностями спорта.

Теория: Питание перед упражнениями. Питание при выполнении упражнений.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – процесс, направленный на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованию.

Теория: Учебно – тренировочная группа как коллектив. Межличностные отношения в группе. Выработка социального отношения к дисциплине.

Практика: Тренировочные задания на групповое взаимодействие.

Тактическая подготовка.

Теория: Поединки с более рослым противником, с более сильным, с двумя противниками. Действия спортсмена в поединке.

Практика Спарринг. Вызов противника на приём, маскировка собственных действий.

Основы спортивной тренировки.

Теория: Разминка, ее задачи и методика проведения. Физические упражнения – основное средство подготовки.

Общие понятия о классификации физических упражнений

Практика: Общефизическая подготовка.

Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование приёмов Тхэквон До

Теория: Уголовная, ответственность за неправомерное использование навыков тхэквондо, в том числе за превышение мер необходимой самообороны.

II Общая физическая подготовка (34 часов)

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, 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, регби, волейбол. Элементы гимнастики, акробатики.

Практика: подвижные игры и эстафеты.

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

III. Специальная физическая подготовка (60 часов)

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

Имитационные упражнения: имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с мешком; имитация различных ударных действий с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, с сопротивлением; выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия и перемещения.

Упражнения с партнером: выполнение различных технических действий по макиваре с партнером; выполнение заранее оговоренных атакующих или контратакующих комбинаций с партнером; спарринг по заданию с партнером.

Специализированные игровые комплексы.

Игры в касания

Игры в касание - упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной на одной ноге - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне,

парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

IV. Техническая подготовка (94 часов)

Техника ударов руками.

Теория: познакомить с названием вновь изучаемых ударов руками (твимйю ёнсок цируги, ду сонкарак тульки, дунг зумок супьёнг тэриги, опун сонкут ануру гутки).

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

Техника ударов ногами.

Теория: познакомить с названием вновь изучаемых ударов ногами (голчо чаги, гокэнг – и чаги, пихаймо пандэ доллийо чаги, твимйю сангбанг 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.

Отработка ударов руками и ногами на лапах, ракетках, боксёрском мешке, макиваре.

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.

Стойки.

Теория: познакомить с названием и правильным выполнением новых стоек моа джумпи соги (Д), кётча соги, губуйо соги вариант в, нарани соги санг йоп палькуп, сасон соги.

Практика: разучивание стойки моа джумпи соги (Д), нарани соги санг йоп палькуп, сасон соги, кётча соги, губуйо соги вариант В.

Техника защитных действий.

Теория: познакомить с названием новых защитных действий (гоннун соги сонкаль дунг доллимйю макги, аннун соги ан пальмок нарани макги, вэбал соги бакат пальмок нарани макги, двитбаль соги эткаллин нэрийо сонбадак 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. Чон-Джи (9-й гуп) – белый пояс с желтой riskой)
2. Дан-Гун (8-й гуп) – желтый пояс)
- До-Сан (7-й гуп) – желтый пояс с зеленой riskой)
4. Вон-Хйо (6-й гуп) – зеленый пояс)
5. Йул – Гок(5-й гуп) – зеленый пояс с синей riskой)
6. Зунг – Гун (4-й гуп) – синий пояс)
7. Той – Гйэ (3-й гуп) – синий пояс с красной riskой)
8. Хва-Ранг (2-й гуп) – красный пояс)
9. Чунг-Му (1-й гуп) – красный пояс с черной riskой)
10. Кванг – Гэ(чёрный пояс 1й дан)
11. Пхо - Йэн(чёрный пояс 1й дан)
12. Гэ - Бэк(чёрный пояс 1й дан)
- 13 Ый-Ам (2-й дан — черный пояс)**
- 14. Чунг - Занг (2-й дан — черный пояс)**
- 15. Джуче (2-й дан — черный пояс)**

Ый-Ам (2-й дан — черный пояс

Теория: Основные направления тренировки техники Ый – Ам туль (45 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. Моа джумпи соги(Д)
2. Гуннун соги назундэ сонкаль дунг ануро макги.
3. Гоннун соги нопундэ пандэ бакат пальмок макги
4. Назундэ битуро чаги
5. Гуннун соги кёча зумок нэрьо макги.
6. Гоннун соги нопундэ сонкаль чукё пандэ макги.
7. Кёча соги дунг зумок нопундэ йоп тэриги.
8. Гоннун соги нопундэ пандэ пандаль цируги.
9. Нарани соги каундэ долльо цируги.
10. Гоннун соги каундэ сонкал хэчо макги.
11. Гоннун соги сонкаль дунг доллимйо макги
12. Двигбаль соги эткаллин нэрьо сонбадак макги.
- 13. Чунг - Занг (2-й дан — черный пояс)**
- 14 Джуче (2-й дан — черный пояс**

Теория: Основные направления тренировки техники Чунг – Занг туль(52 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:

Чунг - Занг (2-й дан — черный пояс)

1. Аннун соги ан пальмок нопундэ йобаб макги
2. Гоннун соги дунг зумок ап тэриги.
3. Гоннун соги ду сонкарак тульки.
4. Ниунза соги сонбадак дуру макги.
5. Муруп назундэ апча бушиги.
6. Двитбаль соги санг сонбадак нулло макги.
7. Гоннун соги бакат пальмок нопундэ баро ап макги.
8. Ниунза соги опун сонкут нопундэ пандэ тульки.

Джуче (2-й дан — черный пояс)

Теория: Основные направления тренировки техники Джуче туль (45 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. Нарани соги санг йоп палькуп
2. Аннун соги ан пальмок нарани макги.
3. Вэбаль соги бакат пальмок нарани макги.
4. Кётча соги дунг зумок нэрьо тэриги
5. Гоннун соги нопундэ палькуп тэриги.
6. Аннун соги опун сонкут бакуро гутки
7. Кётча соги сонкаль дунг назундэ ап макги.
8. Твьо долмьо сонкаль тэриги
9. Гоннун соги бандальсон пандаль тэриги
10. Двитбаль соги сон палькуп тэриги.
11. Гоннун соги санг сонкаль ануро тэриги
12. гоннун соги нэрьо циркуги
13. Ниунза соги бакат пальмок нэрьо макги.
14. Сасон соги санг санбадак чукё макги
15. Двитбаль соги йоп палькуп тульки.
16. Ниунза соги дунг зумок супьёнг тэриги.
17. Гоннун соги сонкаль ап нэрьо тэриги

18. Нарани соги опун сонкут ануро гутки.

Свободный спарринг

Теория: Основные виды тактики поединка совершенствование атакующих и контратакующих комбинаций в спарринге, с учетом изученного материала. Совершенствование обманных действий. Совершенствование “коронных” комбинаций.

Практика: Совершенствование техники перемещений в различных направлениях. Совершенствование ранее изученных действий ударов и блоков упражнениями в парах. Совершенствование различных вариантов защиты и контратаки на основные типы атаки с использованием изученных приемов (в том числе перемещений Подготовка связок для тренировочного спарринга. Тренировочный спарринг (с имитацией соревнований и правилами судейства поединка).

Атака с опережением защиты

Теория: ознакомить обучающихся с применением тактического действия в атака с опережением защиты.

Атака с опережением защиты – применяется, когда противник ожидает удар в другую поражаемую поверхность или проводится не предполагаемый противником удар, а также, когда противник ожидает одиночного удара, проводится серия ударов или более длинная серия ударов.

Применяемые одиночные удары

- боковой удар (доллю чаги) передней ногой.
- боковой удар (доллю чаги) в сторону передней ногой
- боковой удар (нэрю чаги) сверху передней ногой
- боковой удар (нэрю чаги) сверху дальней ногой
- обратный боковой удар прямой ногой с вращением (пандэ доллю чаги)
- прямой удар (юп чаги)

Применяемые комбинации

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

Повторная атака.

Теория: Совершенствование ранее изученного тактического действия повторная атака.

Ознакомить обучающихся с тактическим действием повторная атака.

Повторная атака применяется при возможности использовать инерции первой атаки для непрерывного продолжения второй атаки

Применяемые одиночные удары

- боковой удар (доллю чаги) в сторону передней ногой
- боковой удар (доллю чаги) дальней ногой
- прямой удар (ап зумок) передней рукой
- прямой удар (ап зумок) дальней рукой
- прямой удар (ап чаги) дальней ногой
- боковой удар (кидера чаги) передней ногой на 360°

Применяемые комбинации

- двойной боковой удар (доллю чаги) ближней ногой в сторону
- прямой удар (ап чаги) дальней ногой + боковой удар (доллю чаги) в голову
- прямой удар (ап чаги) дальней ногой + боковой удар (доллю чаги) в голову
- прямой удар (ап чаги) дальней ногой + обратный боковой удар прямой ногой с вращением (пандэ доллю чаги) в голову
- боковой удар (доллю чаги) дальней ногой + обратный боковой удар прямой ногой с вращением (пандэ доллю чаги) в голову
- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар дальней ногой
- двойной удар (ап зумок) руками
- двойной удар (ап зумок) руками в прыжке + боковой удар (доллю чаги) дальней ногой

Ответная атака на возвращение

Теория: ознакомить обучающихся с применением тактического действия ответная атака на возвращение.

Ответная атака на возвращение проводится на спортсмена, не успевающего или не проводящего закрытие атаки. Ответная атака серией выполняется после атаки противника, когда он остается в ударной зоне и запаздывает с закрытием атаки или сам начинает проводить серию ударов.

Применяемые одиночные удары

- боковой удар (доллю чаги) в сторону передней ногой со скольжением
- прямой удар (юп чаги) в сторону передней ногой со скольжением

Применяемые серии ударов

- боковой удар (доллю чаги) передней ногой в сторону + двит чаги дальней ногой со скольжением
- двойной боковой удар (доллю чаги) передней ногой в сторону со скольжением

- двойной прямой удар (юп чаги) передней ногой со скольжением
- тройной боковой удар (долльо чаги) передней ногой в сторону со скольжением
- тройной прямой удар (юп чаги) передней ногой со скольжением

Применяемые комбинации

- боковой удар (долльо) передней ногой в сторону + боковой удар (долльо чаги) ногой в голову со скольжением
- боковой удар (долльо чаги) передней ногой в сторону + удар ногой сверху (нэрю чаги) со скольжением
- боковой удар (долльо чаги) передней ногой в сторону + обратный боковой удар прямой ногой с вращением (пандэ долльо чаги) в голову

Атака на взаимосближение.

Теория: ознакомить обучающихся с применением тактического действия атака на взаимосближение.

Атака на взаимосближение - широко применяется в бою, так как с ней используются движения противника вперед и задачей атакующего является не допустить обмена ударами.

Применяемые серии ударов

- двойной удар (ап зумок) руками
- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (долльо чаги) дальней ногой
- боковой удар (долльо чаги) дальней ногой + двойной удар (ап зумок) руками
- боковой удар (долльо чаги) дальней ногой + двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (долльо чаги) дальней ногой
- прямой удар (ап зумок) передней рукой + прямой удар (ап чаги) дальней ногой + боковой удар (долльо чаги) в голову
- прямой удар (ап зумок) передней рукой + боковой удар (долльо чаги) дальней ногой
- боковой удар (долльо чаги) передней ногой + двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (долльо чаги) дальней ногой.

Основы первой медицинской помощи при травмах.

Теория: Виды спортивных травм (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

Восстановительные мероприятия.

Практика: Рациональное планирование физкультурно - спортивного процесса.

Оптимальное построение тренировочного занятия. Широкое использование упражнений для активного отдыха. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха их преемственность и последовательность

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивных объединений является подготовка обучающихся к роли помощника инструктора, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Теория: Понятия об обучении и тренировки. Задачи обучения и тренировки. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности.

Практика - Участие в судействе в качестве бокового судьи.

Вирёк силовое измерение

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

Практика: Совершенствование ранее изученных ударов (ап зумок цируги, доллйю чаги, сонкал юп тэриги, йоп чаги, бандэ доллйю чаги) и отработка пяти технический действий в программе силовое измерение.

Кёкпа – силовое разбивание.

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

Практика: Совершенствование ранее изученных ударов (ап зумок цируги, доллйю чаги, сонкал юп тэриги, йоп чаги, бандэ доллйю чаги) и отработка пяти технический действий в программе силовое разбивание.

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: Совершенствование ранее изученных ударов (ап зумок цируги, твимйю нопхи чаги, бандэ доллйю чаги, твимйю бандэ доллйю чаги, твимйю йоп чаги.) и отработка пяти технический действий в программе спецтехника.

V. Официальные соревнования (6 часов)

Теория: Общие понятия о классификации физических упражнений. Понятия об обучении и тренировки. Задачи обучения и тренировки. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности.

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

VI. Промежуточная, итоговая аттестация (4 часов)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 4й год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	20	20	-	Опрос
	Охрана труда вовремя учебно – тренировочного и образовательного процесса.	2	2	-	Опрос
	Краткий обзор истории Тхэквон – До МФТ	2	2	-	Тест
	Анатомо - физиологические особенности организма человека	2	2	-	Опрос
	Основы спортивного питания спортсмена	2	2	-	Опрос
	Психологическая подготовка	4	4	-	Практическое занятие
	Тактическая подготовка	4	4	-	Практическое занятие
	Основы спортивной тренировки	2	2	-	Практическое занятие
	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование приёмов Тхэквон До	2	2	-	Опрос
2	Общая физическая подготовка Развитие физических качеств, функциональных возможностей	34	3	31	Практическое занятие

	и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности				
3	Специальная физическая подготовка. Развитие физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в Тхэквон – До МФТ,	60	3	57	Практическое занятие
4	Техническая подготовка.	94	17	73	Контрольные занятия
	Техника ударов руками	5	1	4	Практическое занятие
	Техника ударов ногами	5	1	4	Контрольные занятия
	Отработка ударов руками и ногами на лапах, ракетках, боксёрском мешке, макиваре.	5	1	4	Практическое занятие
	Стойки	5	1	4	Контрольные занятия
	Техника защитных действий	5	1	4	Практическое занятие
	Комплекс формальных упражнений «Туль» Сам- Ил, Ю -Син, Цой - Ёнг	7	1	6	Контрольные занятия
	Соревновательный спарринг Основные виды тактики поединка (атака серией против серий, контратака против одиночного удара, ответная атака на окончание удара смены стойки в различных сочетаниях), их основные отличия. Выбор индивидуальной тактики для соревнований.	7	1	6	Практическое занятие

	Атака серий против серий	5	1	4	Контрольные занятия
	Контроатака против одиночного удара	5	1	4	Практическое занятие
	Атака с опережением удара	5	1	4	Контрольные занятия
	Основы первой медицинской помощи при травмах.	5	1	4	Практическое занятие
	Восстановительные мероприятия	5	1	4	Контрольные занятия
	Инструкторская и судейская практика	6	1	5	Практическое занятие
	Вирёк -силовое измерение	5	1	4	Практическое занятие
	Кёкпа – силовое разбивание	5	1	4	Практическое занятие
	Т-ки – специальная техника	5	1	4	Практическое занятие
	Официальные соревнования Подготовка мест соревнований и оборудование. Правила ведения документации при проведении соревнований	5	1	4	опрос
5	Соревнования	В сетку часов не входят (по календарному плану)			
6	Промежуточная аттестация Итоговая	2 2	1 1	1 1	Соревнования технический зачёт
7	Годовая нагрузка.	216	47	169	
Учебный план на каникулярный период					
Количество часов в осенний каникулярный период 2 часа					
8	Спортивные соревнования Весёлые старты	2	0.5	1.5	Практическое занятие
Количество часов в зимний каникулярный период 2 часа					

9	Спортивные соревнования «папа, мама, я спортивная семья»	2	0.5	1.5	Практическое занятие
Количество часов в весенний каникулярный период 2 часа					
10	Спортивные соревнования Весёлые старты	2	0.5	1.5	Практическое занятие
Количество часов в летний каникулярный период 36 часов Учебно тренировочные сборы					
11	Вводное занятие	1	1	-	Опрос
12	Общая физическая подготовка	9	2	7	Практическое занятие
13	Специальная физическая подготовка	11	2	9	Практическое занятие
14	Техническая подготовка	11	2	9	Практическое занятие
15	Квалификационный экзамен	4	1	3	сертификат
	Итого	258	65.5	192.5	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

четвёртый год обучения (чёрный пояс 3й дан)

I . Теоретическая подготовка(20 часов)

Охрана труда вовремя учебно – тренировочного и образовательного процесса.

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

Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре и спорту

Краткий обзор истории Тхэквон – До МФТ.

Теория: История первых соревнований по Тхэквондо.

Тхэквон – До как вид спорта и боевое искусство.

Практика: Тестовое задание на знание основ Тхэквон - До МФТ

Тема Анатомио - физиологические особенности организма человека.

Профилактика и диагностика утомления и перетренированности. Значение активного отдыха.

Тема Основы спортивного питания спортсмена.

Спортивное питание – обеспечение необходимыми пищевыми веществами, включая жидкости, для получения энергии для тренировок, соревнований, восстановления, а также для здоровья и хорошего самочувствия.

Упражнения – целенаправленная тренировка или соревнования, потенциально связанные с потребностями спорта.

Теория : Питание для восстановления после упражнений.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – процесс, направленный на создание у спортсменов состояния психической готовности к соревнованию.

Теория: Психология поединка. Подготовка к соревнованиям. Конфликтные ситуации в Тхэквон – До. Психология поведения в случае проигрыша.

Практика: Тренировочные задания на групповое взаимодействие.

Тактическая подготовка

Теория: Изучение методов воздействия на противника. Индивидуально групповая тактическая подготовка.

Практика Спарринг. Вызов противника на приём , маскировка собственных действий.

Основы спортивной тренировки.

Теория: Планирование спортивной подготовки.

Практика: Общефизическая подготовка.

Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование приёмов Тхэквон До

Теория: Уголовная, ответственность за неправомерное использование навыков тхэквондо, в том числе за превышение мер необходимой самообороны (продолжение темы).

II. Общая физическая подготовка (34 часа)

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, 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, регби, волейбол. Элементы гимнастики, акробатики.

Практика: подвижные игры и эстафеты.

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

III. Специальная физическая подготовка (60 часов)

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

Практика Имитационные упражнения: имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с мешком; имитация различных ударных действий с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, с сопротивлением; выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия и перемещения.

Упражнения с партнером: выполнение различных технических действий по макиваре с партнером; выполнение заранее оговоренных атакующих или контратакующих комбинаций с партнером; спарринг по заданию с партнером.

Специализированные игровые комплексы.

Игры в касания

Игры в касание - упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной на одной ноге - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

IV. Техническая подготовка (94 часа)

Техника ударов руками.

Теория: познакомить названием вновь изучаемых ударов руками (аннун со сондунг супьёнг териги, ниунза соги ду зумок назундэ циркуги, двитбаль со зунгзи зумок нопундэ циркуги, гозонг соги дигутза циркуги).

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

Техника ударов ногами.

Теория: познакомить с названием вновь изучаемых ударов ногами (суро чаги, каундэ битуро чаги, доро чаги, бандаль чаги, бандэ доллюо горо 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.

Отработка ударов руками и ногами на лапах, ракетках, боксёрском мешке, макиваре.

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, макиваре с применением степов.

Стойки.

Теория: познакомить с названием и правильным выполнением новых стоек моа джумпи соги (Д), кётча соги, губуйо соги вариант в, нарани соги санг йоп палькуп, сасон соги.

Практика: разучивание стойки моа джумпи соги (Д), нарани соги санг йоп палькуп, сасон соги, кётча соги, губуйо соги вариант В.

Техника защитных действий.

Теория: познакомить с названием новых защитных действий (нарани со санбадак голчо макги, аннун соги сонкаль дунг каундэ хэчо макки, гоннун соги сонкаль сан 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. Чон-Джи (9-й гуп) – белый пояс с желтой риской)
2. Дан-Гун (8-й гуп) – желтый пояс)
- До-Сан (7-й гуп) – желтый пояс с зеленой риской)
4. Вон-Хйо (6-й гуп) – зеленый пояс)
5. Йул – Гок(5-й гуп) – зеленый пояс с синей риской)
6. Зунг – Гун (4-й гуп) – синий пояс)
7. Той – Гйэ (3-й гуп) – синий пояс с красной риской)
8. Хва-Ранг (2-й гуп) – красный пояс)
9. Чунг-Му (1-й гуп) – красный пояс с черной риской)
10. Кванг – Гэ(чёрный пояс 1й дан)
11. Пхо - Йэн (чёрный пояс 1й дан)
12. Гэ - Бэк (чёрный пояс 1й дан)
- 13 Ый-Ам (2-й дан — черный пояс)
14. Чунг - Занг (2-й дан — черный пояс)
15. Джуче (2-й дан — черный пояс)
- 16. Сам-Ил (3-й дан — черный пояс)**
- 17.Ю-Син (3-й дан — черный пояс)**
- 18.Цой-Ёонг (3-й дан — черный пояс)**

Теория: Основные направления тренировки техники Сам – Ил туль (33 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 сонкаль нопундэ пандэ йоп макги
2. Сасон соги двит палькуп тульки
3. Каундэ битуро чаги
4. Аннун соги сонкаль дунг каундэ хэчо макки
5. Ниунза соги бакат пальмок нопундэ бакуро макги
6. Ниунза соги ду зумок назундэ цируги
7. Ниунза соги сонкаль дунг нопундэ дэби макги
8. Суро чаги
9. Ниунза соги сонкаль дунг нопундэ дэби макги

Ю - Син (3-й дан — черный пояс)

Теория: Основные направления тренировки техники Ю – Син туль (68 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. Аннун соги пеги
2. Аннун соги гйогза цируги
3. Гозонг соги дигутза цируги
4. Доро чаги
5. Гоннун соги кёча сонкаль чукё макги
6. Ниунза соги сонкаль дунг нопундэ макги
7. Аннун соги баккат пальмок нопундэ бакуро макги
8. Аннун со сондунг супьёнг териги
9. Бандаль чаги
10. Суджик со ион зумок нэройо териги

Цой-Ёонг (3-й дан — черный пояс)

Теория: Основные направления тренировки техники Цой - Ёонг туль (46 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. Двйтбаль со зунгзи зумок нопундэ цируги
2. Гоннун соги сонкаль сан макги
3. Бандэ доллюо горо чаги
4. Нарани со санбадак голчо макги

Соревновательный спарринг.

Теория: Основные виды тактики поединка (атака серией против серий, контратака против одиночного удара, ответная атака на окончание удара смены стойки в различных сочетаниях), 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. Тренировочный спарринг (с имитацией соревнований и правилами судейства поединка)

Атака серией против серий.

Теория: Совершенствование ранее изученного технического действия атака серия против серий.

Атака серия против серий - используется в основном ударами рук с акцентом на быстроту с дальнейшим переходом на ближнюю дистанцию и выход из атаки

Практика:

Применяемые одиночные удары

- двойной удар(ап зумок) руками + двойной удар(ап зумок) руками с дальней + боковой удар(долльо чаги) передней ногой
- двойной удар(ап зумок) руками + двойной удар(ап зумок) руками с дальней + боковой удар(долльо чаги) дальней ногой
- двойной удар(ап зумок) руками + боковой удар(долльо чаги) передней ногой
- двойной удар(ап зумок) руками + боковой удар(долльо чаги) дальней ногой
- обратный боковой удар(бандэ долльо чаги) дальней ногой против бокового удара(долльо чаги) в сторону
- прямой удар(йоп чаги) передней ногой против бокового(долльо чаги) удара дальней ногой
- прямой удар(ап чаги дальней ногой против удара ногой назад с разворотом
- двит чаги против бокового удара ногой
- прямой удар(ап зумок) передней рукой + боковой удар(долльо чаги) в сторону передней ногой

Контратака против одиночного удара

Теория: ознакомить обучающихся с применением тактического действия контратака против одиночного удара.

Практика:

- Двойной удар(ап зумок) руками + боковой удар(долльо чаги) дальней ногой
- двойной боковой(долльо чаги) в сторону передней ногой
 - боковой удар(долльо чаги) в сторону передней ногой + обратный круговой удар (бандэ долльо чаги)
 - боковой удар(долльо чаги) дальней ногой + двойной удар(ап зумок) руками + боковой удар(долльо чаги) дальней ногой

Атака с опережением удара

Теория: ознакомить обучающихся с применением тактического действия атака с опережением удара.

Атака с опережением удара – применяется ударом рукой против удара ногой, ударом передней ногой против удара дальней ногой. Ударом ногой с одновременным перекрытием траектории опережаемого удара.

Практика:

Применяемые серии ударов

- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар(доллю чаги) дальней ногой
- двойной удар руками
- боковой удар(доллю чаги) дальней ногой + двойной удар(ап зумок) руками + боковой удар(доллю чаги) дальней ногой
- двойной удар(ап зумок) руками + боковой удар(доллю чаги) дальней ногой
- двойной боковой(доллю чаги) в сторону передней ногой
- боковой удар Доллю чаги) в сторону передней ногой + боковой удар(доллю чаги) в голову
- боковой удар(доллю чаги) дальней ногой + двойной удар(ап зумок) руками + боковой удар(доллю чаги) дальней ногой.

Основы первой медицинской помощи при травмах.

Теория: Способы ускорения заживления травмы и восстановления нарушенной функции в домашних условиях. Способы оказания первой медицинской помощи при травмах.

Практика: научить способам оказания первой медицинской помощи и самопомощи при травме.

Восстановительные мероприятия.

Практика: Рациональное планирование физкультурно-спортивного процесса. Оптимальное построение тренировочного занятия. Широкое использование упражнений для активного отдыха. Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха их преемственность и последовательность.

Инструкторская и судейская практика

Теория: Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Умение проводить самостоятельно тренировочное занятие. Организация проведения утренней зарядки.

Практика: - Участие в судействе в качестве рефери на площадке

Совершенствование навыков бокового судьи.

Вирёк силовое измерение

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

Практика: Совершенствование ранее изученных ударов ударов(ап зумок цируги, доллю чаги, сонкал юп тэриги, йоп чаги, бандэ доллю чаги) в программе силовое измерение.

Кёкпа – силовое разбивание.

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

Практика: Совершенствование ранее изученных ударов (ап зумок цируги, доллийо чаги, сонкал юп тэриги, йоп чаги, бандэ доллийо чаги) в программе силовое разбивание.

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: Совершенствование ранее изученных ударов (ап зумок цируги, твимйю нопхи чаги, бандэ доллийо чаги, твимйю бандэ доллийо чаги, твимйю йоп чаги.) и отработка пяти технических действий в программе спецтехника.

V. Официальные соревнования

Теория: Подготовка мест соревнований и оборудование. Правила ведения документации при проведении соревнований.

Практика: соревнования по дисциплинам «Туль», «Массоги», «Вирёк», «Кёкпа» на уровне края, региона, России, Европы, мира.

VI. Промежуточная, итоговая аттестация (4 часа)

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 этап спортивного совершенствования образовательной программы «Таэквон-До Массоги»:

Предметные:

- Совершенствование техники Таэквон-До с учетом уровня подготовки обучающихся
- систематически повышать тренировочные и соревновательные нагрузки обучающихся до требований в группах спортивного совершенствования.

Личностные:

- Владеют психологическими качествами, заложенными в принципах «Таэквон-До Массоги»: целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и самообладание

Стартовый уровень (2 год обучения)

Обучающиеся освоившие этап спортивного совершенствования образовательной программы «Таэквон-До Массоги»:

Предметные:

- Совершенствование техники Таэквон-До с учетом уровня подготовки обучающихся
- систематически повышать тренировочные и соревновательные нагрузки обучающихся до требований в группах спортивного совершенствования.

Личностные:

Владеют психологическими качествами, заложенными в принципах «Таэквон-До Массоги»: целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и самообладание

Метапредметные:

Имеют высокий уровень специальной и физической подготовки;

2. Базовый уровень (3 год обучения)

Обучающиеся, освоившие учебно-тренировочный этап:

Предметные:

- Владеют техникой «Таэквон-До Массоги»: 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.
- Владеют психологическими качествами, заложенными в принципах «Таэквон-До»: целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и самообладание

Базовый уровень (4 год обучения)

Обучающиеся, освоившие учебно-тренировочный этап:

Предметные:

- Владеют техникой «Таэквон-До Массоги»: 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.
- Владеют психологическими качествами, заложенными в принципах «Таэквон-До»: целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и самообладание

II. Комплекс организационно-педагогических условий:
Календарно-учебный график
(первый год)

№ п/п	Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля
1			Порядок и содержание работы объединения.	беседа	2	Опрос
2			Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.	Объяснение Тренировка	2	Опрос
3			Развитие физического качества: гибкость (общая и специальная)	Объяснение Тренировка	2	Опрос
4			Подвижные игры	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
5			Аннун соги миро санбадак макги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
6			Моа соги йоп ан палмок макги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
7			География развития Тхэквондо.	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия

8			Ибо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
9			Игра в касание	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
10			Моа соги йоп ан палмок макги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
11			Комбинация доллю чаги , твимйо бандэ доллю чаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
12			Работа с поясами	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
13			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
14			Упражнение на развитие выносливости	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
15			Комбинация горо чаги, твимйо бандэ доллю чаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
16			Т – ки нопхи чаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
17			Комбинация двойной доллю чаги, бандэ доллю чаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
18			Вирёк – ап зумок циркуги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
19			Физическая культура и спорт в России.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
20			Физическая культура в образовании	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
21			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
22			До Сан туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
23			Упражнение на развитие силы	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
24			Зунг - Гун	соревновани я	2	Практически е занятия

25			Сузик соги нэрьо санбадак тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
26			Ниунза соги йоп пхалкуп тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
27			Вирёк – йопча цируги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
28			Свободный спарринг с применением нудалс	Соревнования	2	Практически е занятия
29			Т – ки доллюо чаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
31			Ниунза соги бандэ цируги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
32			Основные суставы нижних и верхних конечностей.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
33			Общая характеристика соединения костей.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
34			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
35			Упражнения на развитие скорости	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
36			Комбинация нэрьо чаги, бандэ доллюо чаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
37			Вирёк – доллюо чаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
38			Ибо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
39			Отработка бандэ доллюо чаги на ракетках	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
40			Вирёк – сонкал тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
41			Бандак чаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
42			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
43			Кёкпа – ап зумок цируги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
44			Гоннун соги ап сонкал макги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
45			Упражнения для развития	Объяснение	2	Практически

			выносливости	Тренировка		е занятия
46			Вирёк – йоп чаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
47			Хва – Ранг туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
48			Значение регулярных, длительных диспансерных наблюдений для достижения высоких и стабильных спортивных результатов.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
49			Сроки возобновления тренировочных занятий после перенесённых заболеваний.	Закрепление полученных знаний	2	Контрольное занятия
50			Той Гэ туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
51			Виды спортивных травм (травмы рук, травмы стопы, травмы головы) их профилактика.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
52			Диагностика травмы	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
53			Промежуточная аттестация	Объяснение Тренировка	2	Контрольное занятие
54			Кйогча соги сонкал тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
55			Основные трудности и препятствия в Тхэквон – До.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
56			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
57			Аннун соги миро санбадак макги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
58			Величина и сложность препятствий	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
59			Теки – торо йопча цируги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
60			Комбинация горо чаги,	Объяснение	2	Практически

			бандал чаги	Тренировка		е занятия
61			Т-ки твимйо бандэ доллийо чаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
62			Гоннун соги бандэ пйонг зумок цируги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
63			Аннун соги кйогча сонкал макги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
64			Отработка бандал чаги, йопча цируги на лапах	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
65			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
66			Круговая тренировка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
67			Каундэ битуро чаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
68			Комбинация ап зумок, твимйо доллийо чаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
69			Комбинация ап зумок, твимйо доллийо чаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
70			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
71			Комбинация бандал чаги, торо йопча цируги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
72			Т-ки торо йопча цируги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
73			Упражнения на развитие равновесия	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
74			Постановка тактических задач поединка.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
75			Изучение стилей ведения боя. Атаки и их разновидности.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
76			Ниунза со назундэ дэби сонкал макки	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
77			Т - ки: бандэ доллийо чаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия

78			Аннун со гйогза зумок цируги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
79			Упражнение на развитие скорости	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
80			Гоннун со дизибо зумок цируги в медленном темпе	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
81			Т-ки твимйо сангбал ап чаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
82			Чунг Му туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
83			Совершенствование удара ап чаги на больших подушка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
84			Гуннун со дунг зумок йоп тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
85			Назундэ бандал чаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
86			Гоннун со санг санбадак нулло макки	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
87			Игра за сохранение равновесия	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
88			Вирёк - твимйо торо йоп чаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
89			Оптимальное построение тренировочного занятия.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
90			Ниунза со сондунг нэryo тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
91			Широкое использование упражнений для активного отдыха.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
92			Т-ки - бандал горо чаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
93			Гоннун со санг сонкал супхйонг тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
94			Регулярность занятий,	Объяснение	2	Практически

			рациональное чередование нагрузки и отдыха их преемственность и последовательность.	Тренировка		е занятия
95			Гоннун со нопундэ бандал сон тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
96			Игра с прорывом через строй, из круга	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
97			Умение проводить самостоятельно тренировочное занятие.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
98			Моа со санг инзи зумок нопундэ бандал цируги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
99			Судейская терминология, жесты.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
100			Сасон соги санг санбадак чукё макки	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
101			Ниунза со сондунг нэрю тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
102			Кёча соги сонкаль дунг нопундэ ап макки	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
103			Оказание первой медицинской помощи при травмах.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
104			Моа соги ап зумок цируги, дизибо цируги.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
105			Организация проведение утренней зарядки.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
106			Итоговая аттестация	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
107			Оказание первой медицинской помощи при травмах.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
108			Подвижные игры	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия

Каникулярный период (42 часа)						
109			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
110			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
111			Самбо массаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
112			Саджу - Макги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
113			Самбо массаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
114			Саджу - Цируги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
115			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
116			Чон - Зи	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
117			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
118			Самбо массаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
119			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
120			Круговая тренировка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
121			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
122			Самбо массаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
123			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
124			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
125			Круговая тренировка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
126			ОФП	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
127			Саджи цируги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
128			Подготовка к сдаче	Объяснение	2	Практически

			квалификационного экзамена	Тренировка		е занятия
129			Квалификационный зачёт	Закрепление полученных знаний	2	Практически е занятия
	Итого				258	

Второй год

№ п/п	Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля
1			Порядок и содержание работы объединения.	беседа	2	Опрос
2			Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.	Объяснение Тренировка	2	Опрос
3			Развитие физического качества: гибкость (общая и специальная)	Объяснение Тренировка	2	Опрос
4			Упражнение на развитие гибкости	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
5			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
6			Гоннун со дзидо циркуи.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
7			История развития тхэквондо МФТ	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
8			Отработка удара юп тэриги на тренажере	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
9			Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
10			Нарани со ханульсон	Объяснение	2	Практически

				Тренировка		е занятия
11			Отработка йоп чаги на больших подушках	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
12			Двитбаль со сонкаль нопундэ деби макки	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
13			Основные суставы нижних и верхних конечностей.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
14			Общая характеристика соединения костей.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
15			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
16			Гоннун со нопундэ бандэ цируги.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
17			Работа с поясами	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
18			Подвижные игры	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
19			Ильбо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
20			Гоннун со пальмок назундэ бандэ макки	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
21			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
22			Чунг Му туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
23			Моа со йоп зумок нэрю тэриги.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
24			Работа с поясами	соревновани я	2	Практически е занятия
25			Гоннун соги нэрю цируги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
26			Влияние вредных привычек на организм занимающихся	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия

			(табакокурение, наркотики, алкоголь)			
27			Режим дня. Режим питания и питьевой режим	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
28			Свободный спарринг с применением нудалс	Соревнования	2	Практические занятия
29			Гоннун со сонбадак оллой макки	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
31			Ильбо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
32			Совершенствование удара нопундэ доллой чаги на больших подушках	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
33			Т - ки доллой чаги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
34			Игры на формирование навыков отвлечения соперника	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
35			Работа с нудалс	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
36			Бакуро нулло чаги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
37			Вэбаль соги бакат пальмок нарани макги.	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
38			Кётча соги дунг зумок нэрой тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
39			Понятие об обучении и тренировке, задачи обучения и тренировки.	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
40			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
41			Моа со сонкаль назундэ ап макки	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
42			Игра за сохранение равновесия	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
43			Твимйю нопхи чаги	Объяснение	2	Практические занятия

				Тренировка		е занятия
44			Назундэ битуро чаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
45			Кванг -Гэ	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
46			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
47			Йнсок чаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
48			Разрешённая зона. Размер до янга	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
49			Аннун со сонкаль наджундэ дэби макги	Закрепление полученных знаний	2	Контрольное занятия
50			Хва Ранг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
51			Виды спортивных травм (травмы рук, травмы стопы, травмы головы) их профилактика.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
52			Диагностика травмы	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
53			Промежуточная аттестация	Объяснение Тренировка	2	Контрольное занятие
54			Нарани соги санг йоп палькуп	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
55			Свободный спарринг с использованием нудалс	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
56			Ибо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
57			Аннун соги ан пальмок нарани макги.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
58			Упражнение на развития выносливости	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
59			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
60			Значение гигиенических мероприятий при занятиях	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия

			спортом.			
61			Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
62			Ниунза соги бакат пальмок нэрю макги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
63			Круговая тренировка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
64			Отработка ударов на боксёрском мешке	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
65			Гоннун соги нэрю циркуи	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
66			Упражнения с резиновыми экспандэрами	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
67			Вэбаль соги бакат пальмок нарани макги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
68			Игра в касание	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
69			Совершенствование удара йоп чаги на ракетках	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
70			Сасон соги санбадак чукё макги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
71			Упражнение с теннисными мячами	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
72			Самбо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
73			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
74			Гоннун соги нэрю циркуи	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
75			Судейская бригада по спаррингу.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
76			Кёча со ду пальмок нопундэ макги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
77			Ниунза соги дунг зумок	Объяснение	2	Практически

			супьёнг тэриги.	Тренировка		е занятия
78			Джучи туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
79			Кётча соги дунг зумок нэрюо тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
80			Первая помощь при спортивных травмах	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
81			Чунг Му туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
82			Чон Зи туль		2	Практически е занятия
83			Способы самодиагностики на тренировке. Пульсометрия	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
84			Нарани соги опун сонкут ануро гутки.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
85			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
86			Кётча соги дунг зумок нэрюо тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
87			Санкции. Порядок привлечения к ответственности	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
88			Первая помощь при спортивных травмах.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
89			Оптимальное построение тренировочного занятия.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
90			Ниунза со сондунг нэрюо тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
91			Широкое использование упражнений для активного отдыха.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
92			Гоннун соги сонкаль ап нэрюо тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
93			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия

94			Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха их преемственность и последовательность.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
95			Ибо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
96			Игра с прорывом через строй, из круга	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
97			Умение проводить самостоятельно тренировочное занятие.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
98			Упражнение на развитие выносливости	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
99			Судейская терминология, жесты.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
100			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
101			Двигательные соги йоп палькуп тульки	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
102			Подвижные игры	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
103			Оказание первой медицинской помощи при травмах.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
104			Моа соги ап зумок циркуги, дзидбо циркуги.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
105			Организация проведение утренней зарядки.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
106			Итоговая аттестация	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
107			Оказание первой медицинской помощи при травмах.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
108			Подвижные игры	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
Каникулярный период (42 часа)						

109			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
110			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
111			Самбо массаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
112			Саджу - Макги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
113			Самбо массаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
114			Саджу - Цируги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
115			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
116			Чон - Зи	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
117			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
118			Самбо массаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
119			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
120			Круговая тренировка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
121			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
122			Самбо массаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
123			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
124			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
125			Круговая тренировка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
126			ОФП	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
127			Саджи цируги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
128			Подготовка к сдаче квалификационного	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия

			экзамена			
129			Квалификационный зачёт	Закрепление полученных знаний	2	Практические занятия
	Итого				258	

Третий год

№ п/п	Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля
1			Порядок и содержание работы объединения.	беседа	2	Опрос
2			Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.	Объяснение Тренировка	2	Опрос
3			Развитие физического качества: гибкость (общая и специальная)	Объяснение Тренировка	2	Опрос
4			Упражнение на развитие гибкости	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
5			Самбо массаги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
6			Нарани соги санг йоп палькуп	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
7			Физиологические основы физических качеств.	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
8			Отработка пандэ доллюо чаги на ракетках	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
9			Вирёк - торо йоп чаги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
10			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
11			Отработка ударов нопхи чаги на ракетках	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия

12			Круговая тренировка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
13			Аннун соги опун сонкут бакуро гутки	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
14			Подвижные игры	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
15			Работа с поясами	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
16			Кётча соги сонкаль дунг назундэ ап макги.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
17			Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
18			Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
19			Хваранг туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
20			Упражнение на развитие выносливости	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
21			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
22			Дан -Гун туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
23			Выдающиеся спортсмены, чемпионы тхэквондо прошлого и настоящего.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
24			Свободный спарринг с использованием нудалс	соревновани я	2	Практически е занятия
25			Чунг Му	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
26			Функции мышц нижних и верхних конечностей	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
27			Игра в касание	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия

28			Свободный спарринг с применением нудалс	Соревнования	2	Практические занятия
29			Поединки с более рослым противником, с более сильным, с двумя противниками.	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
31			Гоннун соги баро цируги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
32			Совершенствование ударов горо чаги на боксёрском мешке	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
33			Вирёк доллійо чаги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
34			Т-ки юп чаги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
35			Совершенствование твимйю торо йоп чаги на боксёрском мешке	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
36			Твйю долмйю сонкаль тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
37			Отработка ударов на ракетках	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
38			Упражнение на развитие выносливости	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
39			Разминка, ее задачи и методика проведения.	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
40			Общие понятия о классификации физических упражнений	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
41			Отработка ударов на ракетках	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
42			Гоннун соги бандальсон пандаль тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
43			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
44			Гоннун соги нопундэ палькуп тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия

45			Сам Ил туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
46			Работа с нудалс	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
47			Ибо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
48			Отработка ударов на боксёрском мешке	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
49			Гоннун соги санг сонкаль ануро тэриги	Закрепление полученных знаний	2	Контрольное занятия
50			Вон Хйё туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
51			Виды спортивных травм (травмы рук, травмы стопы, травмы головы) их профилактика.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
52			Диагностика травмы	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
53			Промежуточная аттестация	Объяснение Тренировка	2	Контрольное занятие
54			Гоннун соги нэрёо циркуи	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
55			Физические упражнения – основное средство подготовки.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
56			Натчйо со нопундэ опун сонкут тульки	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
57			Чунг - Занг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
58			Натчйо со нопундэ опун сонкут тульки в движении	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
59			Двитбаль соги сон палькуп тэриги.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
60			Уголовная, ответственность за неправомерное использование навыков ТХЭКВОНДО.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия

61			Гоннун со дунг зумок нопундэ йобаб тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
62			Превышение мер необходимой самообороны	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
63			Гуннун со дунг зумок йоп тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
64			Гуннун со дунг зумок йоп тэриги в движении	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
65			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
66			Ю Син туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
67			Упражнение на развитие выносливости	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
68			Выработка социального отношения к дисциплине	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
69			Свободный спарринг с применением нудалс	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
70			Пхо Йон туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
71			Круговая тренировка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
72			Чон Зи туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
73			Спарринг с использованием нудалс	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
74			Самбо массогги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
75			Ниунза соги дунг зумок супьёнг тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
76			Игра с прорывом через строй, из круга.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
77			Вирёк - твимйю торо йоп чаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
78			Ый - Ам туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия

79			Ильбо Массоги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
80			Ю Син туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
81			Нарани соги опун сонкут ануро гутки.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
82			Твитбаль соги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
83			Понятия об обучении и тренировки	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
84			Участники соревнований, их права и обязанности.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
85			Гоннун соги сонкаль ап нэрюо тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
86			Задачи обучения и тренировки.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
87			Состав коллегии судей, их права и обязанности	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
88			Кванг Гэ туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
89			Оптимальное построение тренировочного занятия.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
90			Ниунза со сондунг нэрюо тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
91			Широкое использование упражнений для активного отдыха.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
92			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
93			Цой Ёнг туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
94			Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха их преимущество и последовательность.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
95			Работа с теннисными	Объяснение	2	Практически

			мячами	Тренировка		е занятия
96			Игра с прорывом через строй, из круга	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
97			Умение проводить самостоятельно тренировочное занятие.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
98			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
99			Судейская терминология, жесты.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
100			Ниунза со сондунг нэройо тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
101			Кёча соги сонкаль дунг нопундэ ап макки	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
102			Действия спортсмена в поединке.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
103			Оказание первой медицинской помощи при травмах.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
104			Моа соги ап зумок циркуги, дизибо циркуги.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
105			Организация проведение утренней зарядки.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
106			Итоговая аттестация	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
107			Оказание первой медицинской помощи при травмах.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
108			Подвижные игры	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
Каникулярный период (42 часа)						
109			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
110			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия

111			Самбо массог	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
112			Саджу - Макги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
113			Самбо массог	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
114			Саджу - Цируги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
115			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
116			Чон – Зи туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
117			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
118			Самбо массог	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
119			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
120			Круговая тренировка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
121			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
122			Самбо массог	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
123			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
124			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
125			Круговая тренировка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
126			ОФП	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
127			Саджи цируги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
128			Подготовка к сдаче квалификационного экзамена	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
129			Квалификационный зачёт	Закрепление полученных знаний	2	Практически е занятия

	ИТОГО				258	
--	-------	--	--	--	-----	--

Четвёртый год

№ п/п	Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Кол-во часов	Форма контроля
1			Порядок и содержание работы объединения.	беседа	2	Опрос
2			Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.	Объяснение Тренировка	2	Опрос
3			Развитие физического качества: гибкость (общая и специальная)	Объяснение Тренировка	2	Опрос
4			Упражнение на развитие гибкости	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
5			Гоннун соги сонкаль нопундэ пандэ йоп макги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
6			Ильбо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
7			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
8			Профилактика травматизма на занятиях по тхэквондо	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
9			Совершенствование удара нопундэ доллю чаги на больших подушках	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
10			Т-ки доллю чаги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
11			История первых соревнований по Тхэквондо.	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
12			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
13			Ниунза соги ду зумок	Объяснение	2	Практические

			назундэ цируги	Тренировка		е занятия
14			Каундэ битуро чаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
15			Работа с поясами	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
16			Дан - гун туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
17			Тхэквон – До как вид спорта и боевое искусство	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
18			Аннун соги сонкаль дунг каундэ хэчо макки	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
19			Вирёк – ап сонкал тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
20			До Сан туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
21			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
22			Подвижные игры	Соревановани я	2	Практически е занятия
23			Ниунза соги бакат пальмок нопундэ бакуро макги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
24			Отработка доллёо чаги на ракетках	соревновани я	2	Практически е занятия
25			Вирёк - твимйю торо йоп чаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
26			Оптимальное построение тренировочного занятия.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
27			Ниунза соги бакат пальмок нопундэ бакуро макги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
28			Свободный спарринг с применением нудалс	Соревнован ия	2	Практически е занятия
29			Тренировочные задания на групповое взаимодействие	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
31			Натчйю со нопундэ опун	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия

			сонкут тульки			
32			Чунг - Занг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
33			Изучение методов воздействия на противника.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
34			Ниунза соги сонкаль дунг нопундэ дэби макги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
35			Широкое использование упражнений для активного отдыха.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
36			Т-ки - бандал горо чаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
37			Гоннун со санг сонкал супхйонг тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
38			Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха их преимущество и последовательность.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
39			Конфликтные ситуации в Тхэквон – До.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
40			Психология поведения в случае проигрыша.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
41			Оказание первой медицинской помощи при травмах.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
42			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
43			Ниунза соги сонкаль дунг нопундэ дэби макги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
44			Игра с прорывом через строй, из круга	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
45			Умение проводить самостоятельно	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия

			тренировочное занятие.			
46			Моа со санг инзи зумок нопундэ бандал циркуи	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
47			Судейская терминология, жесты.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
48			Цой – Йонг туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
49			Определение победителей	Закрепление полученных знаний	2	Контрольное занятия
50			Ибо массоги	Соревнован ия	2	Практически е занятия
51			Виды спортивных травм (травмы рук, травмы стопы, травмы головы) их профилактика.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
52			Диагностика травмы	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
53			Промежуточная аттестация	Объяснение Тренировка	2	Контрольное занятие
54			Аннун соги гйогза циркуи	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
55			Отработка ударов с нудалс	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
56			Аннун соги гйогза циркуи	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
57			Индивидуально групповая тактическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
58			Уголовная, ответственность за неправомерное использование навыков тхэквондо.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
59			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
60			Превышение мер необходимой самообороны	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
61			Планирование спортивной	Объяснение	2	Практически

			подготовки	Тренировка		е занятия
62			Аннун соги гйогза цируги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
63			Аннун соги баккат пальмок нопундэ бакуро	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
64			Профилактика и диагностика утомления и перетренированности	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
65			Совершенствование твимйо торо йоп чаги на боксёрском мешке	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
66			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
67			Значение активного отдыха	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
68			Гозонг соги дигутза цируги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
69			Упражнение на развития выносливости	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
70			Ниунза соги сонкаль дунг нопундэ макги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
71			Ниунза соги сонкаль дунг нопундэ макги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
72			Ильбо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
73			Гозонг соги дигутза цируги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
74			Правила судейства туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
75			Гоннун соги кёча сонкаль чукё макги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
76			Ниунза соги сонкаль дунг нопундэ макги макги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
77			Подготовка к соревнованиям.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
78			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия

79			Доро чаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
80			Аннун соги баккат пальмок нопундэ бакуро макги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
81			Психология поединка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
82			До Сан туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
83			Отработка ударов на боксёрском мешке	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
84			Отработка ударов руками с применением резиновых экспандеров	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
85			Кванг -Гэ	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
86			Аннун со сондунг супьёнг териги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
87			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
88			Суджик со ион зумок нэрюо териги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
89			Оптимальное построение тренировочного занятия.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
90			Ниунза со сондунг нэрюо тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
91			Широкое использование упражнений для активного отдыха.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
92			Бандаль чаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
93			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
94			Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха их преемственность и последовательность.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
95			Суджик со ион зумок нэрюо териги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия

96			Игра с прорывом через строй, из круга	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
97			Умение проводить самостоятельно тренировочное занятие.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
98			Упражнение на развитие выносливости	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
99			Судейская терминология, жесты.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
100			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
101			Упражнение на развитие силы – работа с поясами	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
102			Структура питания: белки, жиры, углеводы.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
103			Оказание первой медицинской помощи при травмах.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
104			Моа соги ап зумок цируги, дизибо цируги.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
105			Организация проведение утренней зарядки.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
106			Итоговая аттестация	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
107			Оказание первой медицинской помощи при травмах.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
108			Подвижные игры	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
Каникулярный период (42 часа)						
109			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
110			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
111			Самбо массогии	Объяснение	2	Практически

				Тренировка		е занятия
112			Саджу - Макги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
113			Самбо массог	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
114			Саджу - Цируги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
115			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
116			Чон - Зи	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
117			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
118			Самбо массог	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
119			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
120			Круговая тренировка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
121			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
122			Самбо массог	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
123			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
124			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
125			Круговая тренировка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
126			ОФП	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
127			Саджи цируги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
128			Подготовка к сдаче квалификационного экзамена	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
129			Квалификационный зачёт	Закрепление полученных знаний	2	Практически е занятия
	ИТОГО				258	

Третий год

№ п/п	Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Кол- во часо в	Форма контроля
1			Порядок и содержание работы объединения.	беседа	2	Опрос
2			Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.	Объяснение Тренировка	2	Опрос
3			Развитие физического качества: гибкость (общая и специальная)	Объяснение Тренировка	2	Опрос
4			Упражнение на развитие гибкости	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
5			Самбо массогии	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
6			Нарани соги санг йоп палькуп	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
7			Физиологические основы физических качеств.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
8			Отработка пандэ доллю чаги на ракетках	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
9			Вирёк - торо йоп чаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
10			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
11			Отработка ударов нопхи чаги на ракетках	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
12			Круговая тренировка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
13			Аннун соги опун сонкут бакуро гутки	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
14			Подвижные игры	Объяснение	2	Практически е занятия

				Тренировка		
15			Работа с поясами	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
16			Кётча соги сонкаль дунг назундэ ап макги.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
17			Значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
18			Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
19			Хваранг туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
20			Упражнение на развитие выносливости	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
21			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
22			Дан -Гун туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
23			Выдающиеся спортсмены, чемпионы тхэквондо прошлого и настоящего.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
24			Свободный спарринг с использованием нудалс	соревновани я	2	Практически е занятия
25			Чунг Му	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
26			Функции мышц нижних и верхних конечностей	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
27			Игра в касание	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
28			Свободный спарринг с применением нудалс	Соревнован ия	2	Практически е занятия
29			Поединки с более рослым противником, с более сильным, с двумя	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия

			противниками.			
31			Гоннун соги баро цируги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
32			Совершенствование ударов горо чаги на боксёрском мешке	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
33			Вирёк доллійо чаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
34			Т-ки юп чаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
35			Совершенствование твимйо торо йоп чаги на боксёрском мешке	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
36			Твйо долмйо сонкаль тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
37			Отработка ударов на ракетках	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
38			Упражнение на развитие выносливости	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
39			Разминка, ее задачи и методика проведения.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
40			Общие понятия о классификации физических упражнений	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
41			Отработка ударов на ракетках	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
42			Гоннун соги бандальсон пандаль тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
43			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
44			Гоннун соги нопундэ палькуп тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
45			Сам Ил туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
46			Работа с нудалс	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
47			Ибо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия

48			Отработка ударов на боксёрском мешке	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
49			Гоннун соги санг сонкаль ануро тэриги	Закрепление полученных знаний	2	Контрольное занятия
50			Вон Хйё туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
51			Виды спортивных травм (травмы рук, травмы стопы, травмы головы) их профилактика.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
52			Диагностика травмы	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
53			Промежуточная аттестация	Объяснение Тренировка	2	Контрольное занятие
54			Гоннун соги нэрюо циркуи	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
55			Физические упражнения – основное средство подготовки.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
56			Натчйо со нопундэ опун сонкут тульки	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
57			Чунг - Занг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
58			Натчйо со нопундэ опун сонкут тульки в движении	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
59			Двитбаль соги сон палькуп тэриги.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
60			Уголовная, ответственность за неправомерное использование навыков тхэквондо.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
61			Гоннун со дунг зумок нопундэ йобаб тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
62			Превышение мер необходимой самообороны	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия

63			Гуннун со дунг зумок йоп тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
64			Гуннун со дунг зумок йоп тэриги в движении	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
65			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
66			Ю Син туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
67			Упражнение на развитие выносливости	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
68			Выработка социального отношения к дисциплине	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
69			Свободный спарринг с применением нудалс	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
70			Пхо Йон туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
71			Круговая тренировка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
72			Чон Зи туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
73			Спарринг с использованием нудалс	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
74			Самбо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
75			Ниунза соги дунг зумок супьёнг тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
76			Игра с прорывом через строй, из круга.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
77			Вирёк - твимйю торо йоп чаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
78			Ый - Ам туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
79			Ильбо Массоги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
80			Ю Син туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
81			Нарани соги опун сонкут ануро гутки.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия

82			Твитбаль соги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
83			Понятия об обучении и тренировки	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
84			Участники соревнований, их права и обязанности.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
85			Гоннун соги сонкаль ап нэрюо тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
86			Задачи обучения и тренировки.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
87			Состав коллегии судей, их права и обязанности	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
88			Кванг Гэ туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
89			Оптимальное построение тренировочного занятия.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
90			Ниунза со сондунг нэрюо тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
91			Широкое использование упражнений для активного отдыха.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
92			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
93			Цой Ёнг туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
94			Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха их преимственность и последовательность.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
95			Работа с теннисными мячами	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
96			Игра с прорывом через строй, из круга	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
97			Умение проводить самостоятельно	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия

			тренировочное занятие.			
98			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
99			Судейская терминология, жесты.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
100			Ниунза со сондунг нэryo тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
101			Кёча соги сонкаль дунг нопундэ ап макки	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
102			Действия спортсмена в поединке.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
103			Оказание первой медицинской помощи при травмах.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
104			Моа соги ап зумок циркуи, дизибо циркуи.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
105			Организация проведение утренней зарядки.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
106			Итоговая аттестация	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
107			Оказание первой медицинской помощи при травмах.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
108			Подвижные игры	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
Каникулярный период (42 часа)						
109			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
110			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
111			Самбо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
112			Саджу - Макги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
113			Самбо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия

114			Саджу - Цируги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
115			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
116			Чон – Зи туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
117			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
118			Самбо массаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
119			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
120			Круговая тренировка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
121			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
122			Самбо массаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
123			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
124			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
125			Круговая тренировка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
126			ОФП	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
127			Саджи цируги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
128			Подготовка к сдаче квалификационного экзамена	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
129			Квалификационный зачёт	Закрепление полученных знаний	2	Практически е занятия
	ИТОГО				258	

Четвёртый год

№ п/п	Месяц	Дата	Тема занятия	Форма проведения	Кол- во	Форма контроля
----------	-------	------	--------------	---------------------	------------	-------------------

					часо в	
1			Порядок и содержание работы объединения.	беседа	2	Опрос
2			Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии.	Объяснение Тренировка	2	Опрос
3			Развитие физического качества: гибкость (общая и специальная)	Объяснение Тренировка	2	Опрос
4			Упражнение на развитие гибкости	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
5			Гоннун соги сонкаль нопундэ пандэ йоп макги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
6			Ильбо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
7			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
8			Профилактика травматизма на занятиях по тхэквондо	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
9			Совершенствование удара нопундэ доллю чаги на больших подушках	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
10			Т-ки доллю чаги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
11			История первых соревнований по Тхэквондо.	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
12			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
13			Ниунза соги ду зумок назундэ циркуги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
14			Каундэ битуро чаги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
15			Работа с поясами	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия

16			Дангун туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
17			Тхэквон – До как вид спорта и боевое искусство	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
18			Аннун соги сонкаль дунг каундэ хэчо макки	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
19			Вирёк – ап сонкал тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
20			До Сан туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
21			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
22			Подвижные игры	Сореванова ния	2	Практически е занятия
23			Ниунза соги бакат пальмок нопундэ бакуро макги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
24			Отработка доллёо чаги на ракетках	соревновани я	2	Практически е занятия
25			Вирёк - твимйю торо йоп чаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
26			Оптимальное построение тренировочного занятия.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
27			Ниунза соги бакат пальмок нопундэ бакуро макги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
28			Свободный спарринг с применением нудалс	Соревнован ия	2	Практически е занятия
29			Тренинговые задания на групповое взаимодействие	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
31			Натчйю со нопундэ опун сонкут тульки	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
32			Чунг - Занг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
33			Изучение методов воздействия на	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия

			противника.			
34			Ниунза соги сонкаль дунг нопундэ дэби макги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
35			Широкое использование упражнений для активного отдыха.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
36			Т-ки - бандал горо чаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
37			Гоннун со санг сонкал супхйонг тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
38			Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха их преемственность и последовательность.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
39			Конфликтные ситуации в Тхэквон – До.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
40			Психология поведения в случае проигрыша.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
41			Оказание первой медицинской помощи при травмах.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
42			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
43			Ниунза соги сонкаль дунг нопундэ дэби макги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
44			Игра с прорывом через строй, из круга	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
45			Умение проводить самостоятельно тренировочное занятие.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
46			Моа со санг инзи зумок нопундэ бандал циркуи	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
47			Судейская терминология, жесты.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия

48			Цой – Йонг туль	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
49			Определение победителей	Закрепление полученных знаний	2	Контрольное занятия
50			Ибо массоги	Соревнован ия	2	Практически е занятия
51			Виды спортивных травм (травмы рук, травмы стопы, травмы головы) их профилактика.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
52			Диагностика травмы	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
53			Промежуточная аттестация	Объяснение Тренировка	2	Контрольное занятие
54			Аннун соги гйогза циркуги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
55			Отработка ударов с нудалс	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
56			Аннун соги гйогза циркуги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
57			Индивидуально групповая тактическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
58			Уголовная, ответственность за неправомерное использование навыков тхэквондо.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
59			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
60			Превышение мер необходимой самообороны	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
61			Планирование спортивной подготовки	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
62			Аннун соги гйогза циркуги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
63			Аннун соги баккат пальмок нопундэ бакуро	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия

64			Профилактика и диагностика утомления и перетренированности	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
65			Совершенствование твимйо торо йоп чаги на боксёрском мешке	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
66			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
67			Значение активного отдыха	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
68			Гозонг соги дигутза цируги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
69			Упражнение на развития выносливости	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
70			Ниунза соги сонкаль дунг нопундэ макги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
71			Ниунза соги сонкаль дунг нопундэ макги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
72			Ильбо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
73			Гозонг соги дигутза цируги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
74			Правила судейства туль	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
75			Гоннун соги кёча сонкаль чукё макги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
76			Ниунза соги сонкаль дунг нопундэ макги макги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
77			Подготовка к соревнованиям.	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
78			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
79			Доро чаги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
80			Аннун соги баккат пальмок нопундэ бакуро макги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
81			Психология поединка	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
82			До Сан туль	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия

83			Отработка ударов на боксёрском мешке	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
84			Отработка ударов руками с применением резиновых экспандеров	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
85			Кванг -Гэ	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
86			Аннун со сондунг супьёнг териги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
87			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
88			Суджик со ион зумок нэрю териги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
89			Оптимальное построение тренировочного занятия.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
90			Ниунза со сондунг нэрю тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
91			Широкое использование упражнений для активного отдыха.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
92			Бандаль чаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
93			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
94			Регулярность занятий, рациональное чередование нагрузки и отдыха их преемственность и последовательность.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
95			Суджик со ион зумок нэрю териги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
96			Игра с прорывом через строй, из круга	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
97			Умение проводить самостоятельно тренировочное занятие.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
98			Упражнение на развитие выносливости	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия

99			Судейская терминология, жесты.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
100			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
101			Упражнение на развитие силы – работа с поясами	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
102			Структура питания: белки, жиры, углеводы.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
103			Оказание первой медицинской помощи при травмах.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
104			Моа соги ап зумок цируги, дизибо цируги.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
105			Организация проведение утренней зарядки.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
106			Итоговая аттестация	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
107			Оказание первой медицинской помощи при травмах.	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
108			Подвижные игры	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
Каникулярный период (42 часа)						
109			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
110			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
111			Самбо массогии	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
112			Саджу - Макги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
113			Самбо массогии	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
114			Саджу - Цируги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
115			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия

116			Чон - Зи	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
117			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
118			Самбо массаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
119			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
120			Круговая тренировка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
121			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
122			Самбо массаги	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
123			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
124			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
125			Круговая тренировка	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
126			ОФП	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
127			Саджи циркуи	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
128			Подготовка к сдаче квалификационного экзамена	Объяснение Тренировка	2	Практически е занятия
129			Квалификационный зачёт	Закрепление полученных знаний	2	Практически е занятия
	ИТОГО				258	

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.
- Мячи набивные, теннисные.

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

Методическое обеспечение:

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

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования

Формы аттестации:

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

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

В качестве контрольных нормативов по технической подготовке используются базовые комплексы (см. 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:

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ/КИМ

Формы контроля:

Критерии оценки тулей: (выставляется среднеарифметическая оценка)

- Техника - 5 баллов (максимум)
- Сила -5 баллов (максимум)
- Равновесие - 5 баллов (максимум)
- Контроль дыхания - 5 баллов (максимум)
- Ритм - 5 баллов (максимум)

Оценка технических действий: 5 баллов (максимум)

- оценка <<5>> - технические действия (элементы, комбинации, атака, защита,

контрприем) выполняются четко, слитно, с максимальной амплитудой,
- и фиксацией в финальной фазе упражнения;
- оценка <<4>> - технические действия выполняются с незначительными задержками,
ошибками, с недостаточной концентрированностью и четкостью;
- оценка <<3>> - технические действия выполняются со значительными задержками,
удары не достигают цели.

Критерии оценки спарринга - 5 баллов (максимум) (выставляется среднеарифметическая оценка)

- Тактика ведения боя 5 баллов (максимум)
- Скорость выполнения ударов и защитных действий 5 баллов (максимум)
- Техника выполнения ударов и защитных действий 5 баллов (максимум)
- Точность выполнения ударов и защитных действий 5 баллов (максимум)
- Эффективность атакующих и контратакующих действий 5 баллов (максимум)

Критерии оценки силового разбивания 5 баллов (максимум)

Дается 3 попытки

- разбил доску с 1 попытки - 5
- треснула с 1 попытки - 4
- разбил доску со 2 попытки - 4,
- треснула со 2 попытки - 3
- разбил доску с 3 попытки - 3
- треснула с 3 попытки - 2
- разбил, но не встал в стойку - 1
- не разбил - 0

Критерии оценки спецтехники 5 баллов (максимум) (выставляется среднеарифметическая оценка)

- техника выполнения удара 5 баллов (максимум)
- точность выполнения удара 5 баллов (максимум)
- высота выполнения удара (минимальная высота - рост + 60 см.) 5 баллов (максимум)

Критерии оценки теоретических знаний 5 баллов (максимум)

- Дается 5 вопросов
- Правильный ответ на 5 вопросов - 5 баллов
- Правильный ответ на 4 вопроса - 4 балла
- Правильный ответ на 3 вопроса - 3 балла
- Правильный ответ на 2 вопроса - 2 балла
- Правильный ответ на 1 вопросов - 1 балл

Неправильные ответы - 0 баллов

Результаты зачетных занятий и соревнований фиксируются в зачётной ведомости.

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

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ 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. Подласый, И.П. Педагогика / И.П. Подласый - Владос, 2001.
6. Франко, С. Активная самооборона / Сэмми Франко – М.: Эксмо-Пресс, 2004.
7. Хухлаева, О.В. «Психология подростка»: Учебное пособие / О.В. Хухлаева – М., 2005. – 160с.
8. Чумаков, Е.М. Сто уроков самбо / Е.М. Чумаков – М.,1998.
9. Гил, К. Таэквон-До: Корейский боевой вид спорта / К. Гил – М., 1998. – 221 с.
10. Ким, С.Х. Растяжка, Сила, Ловкость в боевой практике. / С.Х. Ким – Ростов – н./Д Феникс., 2002.
11. Энциклопедия Таэквон-До ИТФ Vol 1-15
12. Таэквон–До Тули. Техника выполнения. 2007
13. Войцеховский, С.М. Книга тренера / С.М. Войцеховский – М.; Фис 1971.
14. Назаренко, Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.
15. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский – М.: ФиС, 1985.
16. Шейка, В.И. Тхэквон - До / В.И. Шейка, А.П. Ефремов. – М.: 2000
17. Цилфидис, Л.К. Путь к Успеху / Л.К. Цилфидис.- Тамбов., 2010

Список интернет - ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации - <http://www.minsport.gov.ru>.
2. ГБУ Краснодарского края «Центр развития физической культуры и спорта системы образования» - sportobr.ru
3. Российский союз боевых искусств - <http://www.rsbi.ru/>
5. Книги по тхэквондо - <http://bookmail.ru/shop/category/id/41>

Список литературы для детей и родителей:

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 2026-2027 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 поясняя 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 (соревнования)	февраль	для обучающихся	Королев В.М. 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 общей и специальной физической подготовки
для зачисления в группы 1й – 2й год обучения (базовый уровень)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
Быстрота Бег 30 м(не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 8,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 8 раз)	-
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в

	течение 30 с)	течение 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

Контрольные нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления в группы 3й – 4й год обучения (углублённый уровень)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
Быстрота Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 4,2 с)	Бег 30 м (не более 4,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 10 раз)	-
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
	Подъем туловища лежа на полу	Подъем туловища лежа на полу

	(не менее 25 раз в течение 30 с)	(не менее 25 раз в течение 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

Приложение № 3

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ итоговой аттестации учащихся 20____-20____учебный год

в объединении Тхэквон - До МФТ 1 год
 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
Доллё – 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 дольме 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 захлёстом 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 – хлёсткий 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)

