

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» 06 2026 г.

СОГЛАСОВАНО
Президент
Дальневосточной Федерации
Тхэквондо МФТ

«18» 06 2026 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ТХЭКВОН-ДО МФТ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: (разноуровневая) стартовый, базовый
Возраст обучающихся: 7-11 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 «Тхэквондо МФТ» 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 2030года»;

- 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 СП2.4.3648-20 «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»

Здоровье детей и подростков один из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Тотальное ухудшение состояния здоровья детского населения - одна из самых острых проблем в современном обществе. Занятия Тхэквондо (МФТ) для организма ребенка является адекватной нагрузкой, так как цикл напряжения с расслаблением мышечной системы идут последовательно. Следовательно, такие физические нагрузки только благоприятно влияют на большинство мышечных групп, а также взаимодействуют с другими системами жизнеобеспечения ребенка. В России развитие физической культуры и спорта — в числе национальных приоритетов. Спорт – неотъемлемая часть жизни здорового человека, который заботится о своём будущем. Занятия этим видом спорта служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость, тактическое и аналитическое мышление, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Тхэквондо позволяет даже физически слабому получить мощное оружие.

Направленность программы: восточное единоборство

Уровень сложности программы стартовый базовый

Актуальность программы обусловлена тем, что большей популярностью пользуются массовые мероприятия и возрожденный комплекс ГТО. Особую роль здесь играют регионы, муниципалитеты, поскольку путь к успеху, победам и рекордам начинается с дворовых

спортивных площадок, с районных детско-юношеских секций и любительских клубов. Одним из приоритетных направлений является Тхэквон – До МФТ. В Тхэквон-До МФТ каждый может получить то, что ему нужно: поправить здоровье, научиться самообороне, познакомиться с философией Таэквон-До, воспитать сильное тело и дух. Постоянные тренировки развивают самообладание, дисциплину, терпение и выносливость

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 Таэквон-До, возможным результатам освоения программы и методам их оценки. Она возникла в результате большой теоретической, практической и исследовательской работы педагога, содержит все структурные части и компоненты. Программа реализуется в сетевом взаимодействии с Дальневосточной Федерацией Тхэквондо-МФТ.

Педагогическая целесообразность программы Данная программа имеет свои особенности:

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

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

Адресат программы: возраст обучающихся 7- 11 лет

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

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

Объём и сроки усвоения программы: 4 года

Сроки усвоения программы: 216 учебных часов в год и 42 часа каникулярных.

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

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	42	258
2 год обучения	2 часа	3	6	42	258
3 год обучения	2 часа	3	6	42	258
4 год обучения	2 часа	3	6	42	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 Формирование основ здорового образа жизни, улучшение здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение Тхэквон – До МФТ

Задачи программы : стартовый уровень 1й год обучения

Предметные:

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

Метапредметные:

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

Личностные:

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

Задачи программы : 2й год обучения

Предметные:

Изучение базовых комплексов

Совершенствовать технику базовой ударной и блокирующей техники ног

Совершенствовать технику базовой ударной и блокирующей техники рук

Метапредметные:

Выявление задатков, способностей и спортивной одарённости

Личностные:

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

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

Воспитание черт спортивного характера

Задачи программы 3й год обучения:

Предметные:

Углублённое изучение основных элементов техники

Совершенствование базовых комплексов

Метапредметные:

Воспитание специальных физических качеств

Выявление спортивной одарённости

Приобретение соревновательного опыта

Личностные:

Укрепление здоровья

Воспитание черт спортивного характера

Личностные:

Укрепление здоровья

Воспитание черт спортивного характера

Задачи программы 4й год обучения:

Предметные:

Формировать освоение базовой и спарринговой техники Тхэквон – До МФТ

Накопление соревновательного опыта

Повышение специальной подготовленности

Совершенствование техники туль

Метапредметные:

Повышение функциональной подготовленности

Освоение повышенных тренировочных нагрузок

Личностные:

Укрепление здоровья

Воспитание специальных физических качеств

1.3 УЧЕБНЫЙ ПЛАН
(1й год обучения)

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теори я	практ ика	
1	Теоретическая подготовка	20	20	-	Опрос
	Охрана труда в течение учебно-тренировочного процесса	2	2	-	Опрос
	Этикет	2	2	-	Опрос
	Личная гигиена, закаливание .режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2	2	-	Опрос
	История возникновения спорта	2	2	-	Опрос
	Олимпийское движение	2	2	-	Опрос
	История возникновения боевых искусств	2	2	-	Тест
	История зарождения вида спорта Тхэквондо МФТ	2	2	-	Тест
	Дисциплины в Тхэквондо МФТ	2	2	-	Опрос
	Правила соревнований	2	2	-	Тест
2	Общая физическая подготовка Развитие силы, ловкости, скоростных показателей, реакции, гибкости, координации движений, выносливости, равновесия.	72	4	68	Практические занятия
3	Специальная физическая подготовка Развитие физических качеств формирование двигательных умений	50	2	48	практические занятия

	навыков, необходимых именно для тхэквондо.				
4	Техническая подготовка	70	20	50	Контрольн ые занятия
	Базовая техника ударов руками.	6	2	4	Практическ ие занятия
	Базовая техника ударов ногами.	6	2	4	Практическ ие занятия
	Базовые стойки.	5	1	4	Практическ ие занятия
	Базовая техника защитных действий	5	1	4	Практическ ие занятия
	Базовые тренировочные упражнения классического спарринга на три шага	5	1	4	Практическ ие занятия
	Комплекс формальных упражнений «Туль	6	2	4	Практическ ие занятия
	Свободный спарринг	6	2	4	Практическ ие занятия
	Основные стойки, приёмы передвижений	5	1	4	Практическ ие занятия
	Действия нападения и обороны	6	2	4	Практическ ие занятия
	Основы первой медицинской помощи при травмах.	6	2	4	Практическ ие занятия
	Восстановительные мероприятия	6	2	4	Практическ ие занятия
	Вирёк – силовое измерение	4	1	3	Практическ ие занятия
	Официальные соревнования Правила соревнований по программе	4	1	3	Практическ ие занятия

	– туль, вирёк				
5	Участие в соревнованиях	В сетку часов не входят (по календарному плану)			
6	Промежуточная аттестация Итоговая	2 2	1 1	1 1	Соревнования Технический зачет
	Годовая нагрузка.	216	32	184	
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 ч					
9	Спортивные соревнования Весёлые старты	2	0.5	1.5	Практическое занятие
Количество часов в весенний каникулярный период 2 ч					
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:

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

I Теоретическая подготовка (20 часов)

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 и на учебно-тренировочном занятии.

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

Этикет

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

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

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

Профилактика травматизма: условия, способствующие возникновению травм.

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.

Теория: Древние единоборства. Боевые искусства в современном мире.

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.

Дисциплины в Тхэквон - ДО МФТ

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

Правила соревнований

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

II Общая физическая подготовка(72часа)

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

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

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

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

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

Практика: упражнения на развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью

партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Упражнения на гимнастической стенке и скамейке.

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

Практика: упражнения других видов спорта.

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

Практика: подвижные игры и эстафеты.

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

III Специальная физическая подготовка (50 часов)

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

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

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

IV Техническая подготовка (70 часов)

Базовая техника ударов руками.

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

Практика: разучивание основы техники новых ударов на месте по разделением 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

Базовая техника ударов ногами.

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

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

Совершенствование техники пройденных ударов ногами.

Базовые стойки.

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

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

Базовая техника защитных действий.

Теория: познакомить с названием новых защитных действий (пальмок назундэ макги, ан пальмок макги, сонкаль назундэ макги).

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

Совершенствование техники ранее пройденных блоков.

Комплекс формальных упражнений «Туль»

Теория: исторические корни возникновения и общие сведения о туль.

Практика: методика выполнения тулей.

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

Са Джу Цируги

Теория: Основные направления тренировки Са Джу Цируги.

Индивидуальные особенности техники.

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

Новые движения:

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

Са Джу Макги

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

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

Новые движения

1. Гоннун соги сонкаль назундэ макги

2. Гоннун соги ан пальмок каундэ юп макги

Чон Джи

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

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

Новые движения

Ниунза соги ан пальмок каундэ юп макги

Базовые тренировочные упражнения классического спарринга на три шага.

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

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

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

Практика: выполнение и отработка упражнений спарринга на три шага.

каундэ ап зумок цируги передней рукой

гоннун соги ап зумок цируги передней рукой,

гоннун соги каундэ ан пальмок макги,

нопундэ ап зумок цируги передней рукой

нопундэ бакат пальмок макги передней рукой

апча бусиги задней ногой

наджундэ пальмок макки передней рукой

апча бусиги передней ногой

Стойка: ниунза соги

каундэ ан пальмок макки передней рукой

каундэ ап зумок цируги передней рукой

Стойка: ниунза соги

каундэ долльо чаги задней ногой

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

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

Стойка: гоннун соги

сонкаль ап нэрюо тэриги передней рукой

чукё пальмок макки передней рукой

Классический поединок спарринг на три шага

Самбо массоги – спарринг на три шага

Теория: Порядок выполнения спарринга на три шага

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

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

Свободный спарринг.

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

Выбор индивидуальной тактики для соревнований.

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

Основные стойки, приёмы передвижений

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

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

Техника ударов ногами и руками.

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

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

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

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

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

Тренировочные задания

Имитация ударов руками и ногами.

Имитация ударов руками (фиксируя конечное положение рук).

Имитация ударов ногами (фиксируя конечное положение ног).

Простейшие серии ударов и комбинаций ударов.

Действия нападения и обороны

Имитация атаки

Практика:

одиночные удары

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

Атака на сближение

Применяемые одиночные удары

Практика:

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

Применяемые комбинации

Практика:

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

Атака на защиту

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

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

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

Применяемые комбинации

Практика:

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

Основы первой медицинской помощи при травмах.

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

Практика: способы оказания первой помощи и самопомощи при травме.

Способы ускорения заживления травмы и восстановления нарушенной функции в домашних условиях.

Восстановительные мероприятия.

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

Вирёк силовое измерение

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

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

V Официальные соревнования (4часа)

Теория: правила соревнований по программе – туль, вирёк.

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

VI Промежуточная аттестация. Итоговая аттестация (4 часа)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (2й год обучения)

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Все го	Теори я	практи ка	
1	Теоретическая подготовка	20	20	-	опрос
	Охрана труда вовремя учебно – тренировочного и образовательного процесса.	2	2	-	опрос
	История возникновения спорта	2	2	-	опрос
	Олимпийское движение	2	2	-	тест
	История боевых искусств	2	2	-	опрос
	История зарождения вида спорта Тхэквон – До МФТ.	2	2	-	тест
	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	2	2	-	опрос
	Основы спортивной тренировки.	4	4	-	тест
	Правила соревнований	4	4	-	тест
2	Общая физическая подготовка Развитие силы, ловкости, скоростных показателей, реакции, гибкости, координации движений, выносливости, равновесия.	70	2	68	Практическ ие занятия

3	Специальная физическая подготовка Развитие физических качеств формирование двигательных умений навыков, необходимых именно для тхэквондо.	50	2	48	Практическое занятие
4	Техническая подготовка	72	14	58	практическое занятие
	Техника выполнения ударов руками.	5	1	4	практическое занятие
	Техника выполнения ударов ногами.	5	1	4	практическое занятие
	Отработка ударов руками и ногами на лапах, ракетках, макиварах, боксёрском мешке.	5	1	4	практическое занятие
	Базовые стойки	5	1	4	практическое занятие
	Техника защитных действий.	5	1	4	практическое занятие
	Комплекс формальных упражнений «Туль»	5	1	4	практическое занятие
	Классический спарринг.	5	1	4	практическое занятие
	Свободный спарринг.	7	1	6	практическое занятие
	Атака на защиту	5	1	4	практическое занятие
	Работа в стэпе	5	1	4	практическое занятие
	Основы первой медицинской помощи при травмах	5	1	4	опрос
	Восстановительные мероприятия	5	1	4	практическое занятие
	Вирёк : силовое измерение	5	1	4	практическое занятие

	Официальные соревнования Соревнования по дисциплинам «Туль», «Массоги » «Вирёк» на уровне города, края, региона.	5	1	4	практическ ие занятия
5	Соревнования	В сетку часов не входят (по календарному плану)			
6	Промежуточная аттестация Итоговая	2 2	1 1	1 1	Соревнован ия Технически й зачет
	Годовая нагрузка.	216	28	188	
Учебный план на каникулярный период					
Количество часов в осенний каникулярный период 2 ч					
7	Спортивные соревнования Весёлые старты	2	0.5	1.5	Практическ ое занятие
Количество часов в зимний каникулярный период 2 часа					
8	Спортивные соревнования Весёлые старты	2	0.5	1.5	Практическ ое занятие
Количество часов в весенний каникулярный период 2 часа					
9	Спортивные соревнования Весёлые старты	2	0.5	1.5	Практическ ое занятие
Количество часов в летний каникулярный период 36 часов					
Учебно тренировочные сборы					
10	Вводное занятие	1	1	-	Опрос
11	Общая физическая подготовка	9	2	7	Практическ ое занятие
12	Специальная физическая подготовка	11	2	9	Практическ ое занятие
13	Техническая подготовка	11	2	9	Практическ ое занятие
14	Квалификационный экзамен	4	1	3	сертификат
	Итого	258	65.5	192.5	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Второй год обучения (жёлтый пояс – желтый пояс с зелёной полосой)

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 и на учебно-тренировочном занятии.

Правила обращения со спортивным инвентарём.

Спортивная форма и правила её ношения.

Оборудование инвентарь и снаряжение для Тхэквон – До.

История возникновения спорта

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

Олимпийское движение.

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

Общие сведения об Олимпийском движении.

Олимпийское движение и его цель.

Олимпийское движение в России

История боевых искусств.

Теория: Древние единоборства. Боевые искусства в современном мире.

Международные соревнования по единоборствам.

История зарождения вида спорта Тхэквон – До МФТ.

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

Дисциплины в Тхэквон – До МФТ.

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

Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Теория: Понятие самоконтроля.

Показания и противопоказания к занятиям Тхэквон – До МФТ. Значение медицинского осмотра.

Основы спортивной тренировки.

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

Принципы тренировки.

Правила соревнований.

Теория: Формула поединка для различных возрастных групп.

Права и обязанности участников соревнований.

Взвешивание участников

II Общая физическая подготовка (70 часов)

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

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

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

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

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

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

Практика: упражнения других видов спорта.

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

Практика: подвижные игры и эстафеты.

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

III Специальная физическая подготовка (50 часов)

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

Практика: упражнения для развития специфических двигательных качеств перед изучением техники тхэквондо: прыжки со скакалкой, прыжки на одной ноге; прыжки с подъемом согнутого колена, выполнение ударов на

скорость, выполнение ударной техники в перемещении на одной ноге, выполнение ударной техники в беге спиной вперед, выполнение ударной техники на сигнал (звуковой или визуальный, подаваемый тренером или напарником). Перебрасывание набивного мяча. Круговая тренировка(работа с отягощениями). Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Работа с поясами. Работа с нудалс. Отработка ударов руками и ногами на лапах, отработка ударов руками и ногами с резиновым экспандэром.

IV Техническая подготовка (72 часа)

Техника выполнения ударов руками.

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

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

Совершенствование техники пройденных ударов руками

Техника выполнения ударов ногами.

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

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

Совершенствование техники пройденных ударов ногами.

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

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

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

Стойки.

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

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

Техника защитных действий.

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

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

Комплекс формальных упражнений «Туль»

1Са Джу Цируги(белый пояс)

2Са Джу Макги (белый пояс)

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

4. Дан – Гун (жёлтый пояс)

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

Тема 4.7 Дан – Гун (жёлтый пояс)

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

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

Новые движения:

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

До – Сан (жёлтый пояс с зелёной рисккой)

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

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

Новые движения:

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

Классический спарринг.

Самбо массоги – спарринг на три шага (с партнёром)

Теория: Разновидности спарринга на три шага (самбо массоги)

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

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

Свободный спарринг.

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

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

Основные стойки, приёмы передвижений

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

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

Практика: Техника передвижений:

Серия шагов вперёд и назад

Подскок

От шаг

Под шаг

Скольжение

Серия шагов назад и отскок

Серия шагов назад и шаг вперед и подскок

Серия шагов вперед и шаг вперед и подскок

Имитация атаки

Применяемые одиночные удары

Практика:

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

Атака на защиту

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

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

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

Применяемые комбинации

Практика:

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

Работа в степе

Теория: ознакомить обучающихся с основным тактическим назначением

степа - создание благоприятной ситуации начала атаки для проведения ударов ногами, вызова противника на атаку. Не основное значение степа - демонстрация активности тхэквондиста

Применяемые одиночные удары

Практика:

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

Применяемые серии

Практика:

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

Атака из угрозы

Теория: ознакомить обучающихся с тактическим действием «Угроза» — это тактическое действие, создающее опасную ситуацию для противника, когда атакующий боец может беспрепятственно или с небольшими затруднениями

продолжить атаку. Угрозы разделяются на истинные, с возможным продолжением в атаку, ложные без продолжения и утрированные (обманные)

Применяемые одиночные удары

Практика:

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

Применяемые серии удары

Практика:

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

Применяемые комбинации

Практика:

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

Основы первой медицинской помощи при травмах.

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

Практика: способы оказания первой помощи и самопомощи при травме.

Способы ускорения заживления травмы и восстановления нарушенной функции в домашних условиях.

Восстановительные мероприятия.

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

Вирёк силовое измерение

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

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

V Официальные соревнования (5 часов)

Теория: правила соревнований.

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

VI Промежуточная аттестация. Итоговая аттестация (4 часа)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (3й год обучения)

№ п\п	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.	3	3	-	Опрос
	Краткий обзор истории Тхэквон – До	3	3	-	Тест
	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	3	3	-	Практическое занятие
	Основы спортивной тренировки	3	3	-	Практическое занятие
	Правила соревнований.	4	4	-	Практическое занятие
	Психологическая подготовка	4	4	-	Практическое занятие

2	Общая физическая подготовка	70	2	68	Практическое занятия
	Развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности	70	2	68	Практическое занятия
3	Специальная физическая подготовка	50	2	48	Практические занятия
	Развитие физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в Тхэквон – До МФТ,	50	2	48	Практическое занятия
4	Техническая подготовка	72	16	56	Контрольные занятия
	Техника выполнения ударов руками	4	1	3	Практическое занятия
	Техника выполнения ударов ногами	4	1	3	Практическое занятия
	Отработка ударов руками на лапах, ракетках, боксёрском мешке	4	1	3	Практическое занятия
	Техника защитных действий.	4	1	3	Практическое занятия
	Стойки	5	1	4	Практическое занятия
	Комплекс формальных упражнений «Туль» Вон-Хйё, Йул - Гок	5	1	4	Практическое занятия
	Ибо массоги – спарринг на	5	1	4	Практическое

	два шага, самбо массоги				занятие
	Свободный спарринг	6	1	5	Практическое занятия
	Действия нападения и обороны(атака из стэпа, челнока)	4	1	3	Практическое занятия
	Атака на начало движения вверх в «степе»	4	1	3	Практическое занятия
	Основы первой медицинской помощи при травмах	5	1	4	Практическое занятия
	Восстановительные мероприятия	5	1	4	Практическое занятия
	Основы первой медицинской помощи при травмах	5	1	4	Практическое занятия
	Вирёк – силовое измерение	4	1	3	Практическое занятия
	Т-ки – специальная техника	4	1	3	Практическое занятия
	Официальные соревнования Правила соревнований	4	1	3	Практическое занятия
5	Соревнования	В сетку часов не входят (по календарному плану)			
6	Промежуточная аттестация	2	1	1	Соревнования
	Итоговая	2	1	1	Технический зачет
	Годовая нагрузка.	216	42	174	
Учебный план на каникулярный период					
Количество часов в осенний каникулярный период 2 ч					
7	Спортивные соревнования	2	0.5	1.5	Практическое занятия
	Весёлые старты				
Количество часов в зимний каникулярный период 2 ч					
8	Спортивные соревнования	2	0.5	1.5	Практическое занятия

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

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

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 и на учебно-тренировочном занятии.

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

Краткий обзор истории Тхэквон – До

Теория: Выдающиеся спортсмены, чемпионы по Тхэквон - До прошлого и настоящего.

Наиболее известные мастера в России.

Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Теория: Понятие о самоконтроле.

Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания,

кровенное давление.

Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и соревнований.

Основы спортивной тренировки.

Теория: Методы обучения движениям и их взаимосвязь.

Последовательность в обучении.

Педагогические принципы.

Пути устранения ошибок.

Общие понятия о классификации физических упражнений.

Понятия об обучении и тренировки.

Задачи обучения и тренировки.

Правила соревнований.

Теория: Разрешённые технические приёмы и места атаки (на теле).

Запрещённые действия.

Начисление очков.

Психологическая подготовка

Теория: Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий.

Настойчивость, упорство, решительность, смелость, самообладание.

II Общая физическая подготовка (70 часов)

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

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

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

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

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

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

Практика: упражнения других видов спорта.

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

Практика: подвижные игры и эстафеты.

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

III Специальная физическая подготовка (50 часов)

Теория: развитие физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения

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

IV Техническая подготовка (72 часа)

Техника выполнения ударов руками.

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

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

Совершенствование техники пройденных ударов руками

Отработка ударов руками на лапах, ракетках, боксёрском мешке.

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

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

Техника выполнения ударов ногами.

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

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

Отработка ударов ногами на лапах, ракетках, боксёрском мешке.

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

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

Стойки.

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

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

Техника защитных действий.

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

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

Комплекс формальных упражнений «Туль»

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

Вон - Хйе (зелёный пояс)

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

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

Новые движения:

1. Моа чумби соги. А
2. Ниунза соги сонкаль нопундэ ануру макги
3. Гозонг соги ап зумок каундэ цируги

4. Губурё чумби соги. А
5. Каундэ йопча цируги
6. Гоннун соги ан пальмок долимйо макги
7. Назундэ апча бусиги
8. Ниунза соги пальмок каундэ дэби макги

Йул - Гок (зелёный пояс с синей рисккой)

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

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

Новые движения:

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

Самбо массогги – спарринг на три шага

Теория: Разновидности спарринга на три шага (самбо массогги)

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

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

бандэ цируги	макги.	бандэ цируги
Ниунза соги каундэ доллюо чаги	Ниунза соги пальмок дэби макги	Ниунза соги каундэ доллюо чаги с передней ноги

Ибо массоги – спарринг на два шага

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

Теория: Разновидности спарринга на два шага (ибо массоги)

Практика: Правила выполнения спарринга на два шага.

Две последовательные атаки (рука, нога)	Две последовательные защиты	Ответная атака
Гоннун соги каундэ зумок цируги, каундэ йопча цируги левой ногой	Гоннун соги йоп бакат палмок макги, ниунза соги ануро бакат палмок макги	Гоннун соги ап тэриги
Гоннун соги ап зумок каундэ баро цируги, ап чаги левой ногой	Гоннун соги ан пальмок баро макги, гоннун соги пальмок назундэ макги	Гоннун соги опун сонкут нопундэ тульки
Гоннун соги ап зумок каундэ баро цируги, доллюо чаги левой ногой	Гоннун соги ан пальмок баро макги	Гоннун соги йоп чаги
Ап ча бусиги Ниунза соги сонкаль йоп териги	Гоннун со кеча зумок нулло макки Ниунза соги сонкаль дэби макги	Йоп ча цируги

Свободный спарринг.

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

Выбор индивидуальной тактики для соревнований.

Структура тактических действий тхэквондиста. Задачи тактической подготовки.

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

Примерные тренировочные задания

Атака нэрю чаги с места на стоящего противника

Встречная атака доллю чаги с шагом вперед

Встречная атака нэрю чаги с под шагом вперед

Встречная атака доллю чаги с под шагом вперед

Встречная атака йоп чаги после подшагивания с опережением противника

Атака доллю чаги после подшагивания из «степа»

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

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

Атака на подготовку нэрю чаги с места на сближение с противником

Контратака двит чаги после поворота на 90 градусов.

Контратака бандэ доллю чаги после поворота на 180 градусов.

Ответная ап чаги, отшагивая назад после проваливания противника.

Контратака атакой доллю чаги, отшагивая в сторону.

Ответная йоп чаги, отшагивая назад после проваливания противника

Действия нападения и обороны

Атака в защиту

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

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

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

Практика;

Применяемые одиночные удары

- боковой удар доллю чаги) в сторону передней ногой

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

Применяемые комбинации и серии

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

Атака из челнока

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

Практика:

Применяемые одиночные удары

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

Применяемые серии

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

- двойной удар (ап зумок) руками
- двойной удар (ап зумок) руками в прыжке + боковой удар (долльо чаги) дальней ногой

Применяемые комбинации

- прямой удар (ап чаги) дальней ногой + боковой удар (долльо 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

Атака из «степа»

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

Практика:

Применяемые одиночные удары

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

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

Применяемые комбинации

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

Атака на начало движения вверх в «степе»

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

Практика:

Применяемые одиночные удары

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

Применяемые серии ударов

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

Основы первой медицинской помощи при травмах.

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

Практика: способы оказания первой помощи и самопомощи при травме.

Способы ускорения заживления травмы и восстановления нарушенной функции в домашних условиях.

Восстановительные мероприятия.

Практика: Рациональное планирование физкультурно-спортивного процесса.

Оптимальное построение тренировочного занятия. Широкое использование упражнений для активного отдыха.

Вирёк силовое измерение

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

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

Специальная техника (т-ки)

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

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

V Официальные соревнования (4 часа)

Теория: правила соревнований.

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

VI Промежуточная аттестация. Итоговая аттестация(4 часа)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (4й год обучения)

№ п\п	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.	3	3	-	Тест
	Физическая культура и спорт в России	3	3	-	Опрос
	Краткий обзор истории Тхэквон – До	3	3	-	Опрос
	Врачебный контроль и	3	3	-	Опрос

	самоконтроль спортсмена				
	Основы спортивной тренировки	4	4	-	Практическое занятие
	Правила соревнований.	4	4	-	Тест
2	Общая физическая подготовка Развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.	70	2	68	Практическое занятие
3	Специальная физическая подготовка Развитие физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно	50	2	48	Практическое занятие
4	Техническая подготовка	70	18	52	Практическое занятие
	Техника ударов руками	3	1	2	Практическое занятие
	Отработка ударов руками на лапах, ракетках, боксёрском мешке.	3	1	2	Практическое занятие
	Техника выполнения ударов ногами.	4	1	3	Практическое занятие
	Отработка ударов ногами на лапах, ракетках, боксёрском мешке	4	1	3	Практическое занятие
	Стойки	4	1	3	Практическое занятие
	Техника выполнения защитных действий.	4	1	3	Практическое занятие

	Комплекс формальных упражнений «Туль»- Джунг Гун, Той-Гйэ	4	1	3	Практическое занятие
	Спарринг с заранее оговорённым сценарием. Ибо массоги – спарринг на два шага	4	1	3	Практическое занятие
	Спарринг с заранее оговорённым сценарием. Иьбо массоги – спарринг на один шаг	4	1	3	Практическое занятие
	Свободный спарринг.	4	1	3	Практическое занятие
	Атака с опережением удара	4	1	3	Практическое занятие
	Встречная атака	4	1	3	Практическое занятие
	Игра дистанцией	4	1	3	Практическое занятие
	Основы первой медицинской помощи при травмах	4	1	3	Практическое занятие
	Вмрэк – силовое измерение	4	1	3	Практическое занятие
	Т-ки- специальная техника	4	1	3	Практическое занятие
	Кекпа – силовое разбивание	4	1	3	Практическое занятие
	Официальные соревнования Правила соревнований.	4	1	3	Практическое занятие
5	Соревнования	В сетку часов не входят (по календарному плану)			
6	Промежуточная аттестация Итоговая	2 2	1 1	1 1	Соревнования Технический зачет
	Годовая нагрузка.	216	46	170	

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

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

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 и на учебно-тренировочном занятии.

Правила обращения со спортивным инвентарём.

Спортивная форма и правила её ношения. Оборудование инвентарь и снаряжение для Тхэквон – До.

Физическая культура и спорт в России

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

Краткий обзор истории Тхэквон – До

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

Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Теория: Понятие о самоконтроле.

Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление.

Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и соревнований.

Основы спортивной тренировки.

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

Правила соревнований.

Теория: Разрешённые технические приёмы и места атаки(на теле).

Запрещённые действия. Начисление очков.

Тема 1.7 Тактическая подготовка.

Теория: Общее понятие о тактики. Задачи тактической подготовки.

Психологическая подготовка

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

II Общая физическая подготовка (70 часов)

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

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

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

Практика: упражнения на развитие координации: различные дорожки из шагов и прыжков на координационной лестнице (развитие координации

движений ног на скорость), бег спиной вперед и вращением (развитие работы вестибулярного аппарата).

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

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

Практика: упражнения других видов спорта.

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

Практика: подвижные игры и эстафеты.

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

III Специальная физическая подготовка (50 часов)

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

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

IV Техническая подготовка (70 часов)

Техника ударов руками.

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

Отработка ударов руками на лапах, ракетках, боксёрском мешке.

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

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

Техника выполнения ударов ногами.

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

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

Отработка ударов ногами на лапах, ракетках, боксёрском мешке

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

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

Стойки.

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

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

Техника выполнения защитных действий.

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

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

Комплекс формальных упражнений «Туль»

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

Тема 4.7 Джунг – Гун(синий пояс)

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

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

Новые движения

Моа чумби соги В

1. Ниунза соги сонкаль дунг каундэ бакуро макги
2. Назундэ юп апча бусиги
3. Двитбаль соги санбадак бандэ оллё макги
4. Гоннун соги випалькуп тэриги
5. Гоннун соги санг зумок нопундэ сэво цируги
6. Гоннун соги санг зумок дизибо цируги
7. Гоннун соги кёча зумок чукё макги
8. Ниунза соги дунг зумок нопундэ юп тэриги
9. Гоннун соги ап зумок нопундэ бандэ цируги
10. Ниунза соги ап зумок каундэ бандэ цируги
11. Натчуо соги сонбадак нулло макги

Моа соги гёкджа цируги

Гозонг соги дигутза макги

Той – Гйэ – (синий пояс с красной риской)

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

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

Новые движения

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

Спарринг с заранее оговорённым сценарием.

Ибо массоги – спарринг на два шага

Теория: Разновидности спарринга на два шага (ибо массоги)

Практика: Правила выполнения спарринга на два шага

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

Классический спарринг на один шаг(ильбо массоги)

Спарринг на один шаг первый ученик выполняет всего один удар рукой или ногой. Второй выполняет одно защитное действие и один контрудар.

Одношаговый спарринг выполняет высший идеал Таеквон-До победа одним ударом.

Теория: Разновидности спарринга на один шаг (ильбо массоги)

Практика: Правила выполнения спарринга на один шаг

Атака	Защита	Ответная атака
Гоннун соги каундэ цируги	Двитбаль соги пальмок макги двумя руками	Двитча милги правой ногой
Гоннун соги каундэ зумок цируги	Гоннун соги чукё кйогча зумок макги	Нулло чаги правой ногой
Гоннун соги нопундэ цируги	Гоннун соги чукё пальмок макги	Нопундэ опун сонкут тульки
Гоннун соги ап сонкал	Нопундэ йопча	

тэриги	цируги правой ногой с опорой на руки и левое колено	
--------	---	--

Свободный спарринг.

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

Практика: разучивание техники перемещений по разделениям и в целом в различных направлениях. Совершенствование ударов и блоков упражнениями в парах. Разучивание различных вариантов защиты и контратаки на основные типы атаки с использованием изученных приемов (в том числе перемещений). Подготовка связок для тренировочного спарринга. Спарринг в полном комплекте снаряжения. Тренировочный спарринг с имитацией соревнований и правилами судейства.

Атака с опережением удара

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

Практика:

Применяемые одиночные удары

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

Встречная атака

Теория: ознакомить обучающихся с применением встречной атаки.

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

Практика:

Применяемые одиночные удары

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

Игра дистанцией.

Теория: Игра дистанцией осуществляется за счет вхождения во взаимокоор-

динацию при сохранении дистанции, маскировки под шага, отшага, подскока и маскировки подшага движением в степе вверху.

Практика:

-применяемые одиночные удары

- боковой удар (доллю чаги) дальней ногой

- прямой удар (йоп чаги) дальней ногой

- прямой удар (ап зумок) дальней рукой

Применяемые серии ударов

- двойной удар (ап зумок) руками

- двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллю чаги) дальней ногой

- двойной удар (ап зумок) руками + прямой удар (йоп чаги) дальней ногой

- обратный круговой удар (бандэ 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

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

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

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

Атака из челнока

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

Практика:

Применяемые одиночные удары

- боковой удар (доллю чаги) в сторону передней ногой

- боковой удар (доллю чаги) передней ногой

- прямой удар (ап зумок) передней рукой

- прямой удар (ап зумок) дальней рукой

- боковой удар (нэрю чаги) передней ногой сверху

- бандэ доллю чаги обратный круговой удар

- горо чаги – удар с захлестом голени

Применяемые серии

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

Применяемые комбинации

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

Основы первой медицинской помощи при травмах.

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

Практика: способы оказания первой помощи и самопомощи при травме.

Способы ускорения заживления травмы и восстановления нарушенной функции в домашних условиях

Восстановительные мероприятия.

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

Вирёк силовое измерение

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

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

Специальная техника (т-ки)

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

Практика: Разучивание и отработка ударов (ап зумок циркуи, твимйю нопхи чаги)

Кёкпа – силовое разбивание.

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

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

V Соревнования (4 часа)

Теория: правила соревнований.

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

VI Промежуточная аттестация. Итоговая аттестация(4 часа)

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Стартовый уровень. (1- год обучения)

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

Предметные:

- Владеют основами базовых упражнений «Тхэквондо»;

Личностные:

- Имеют устойчивый интерес к занятиям в объединении;

Метапредметные:

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

Базовый уровень.(2 год обучения)

Обучающиеся, освоившие учебно-тренировочный этап:

Предметные:

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

Метапредметные:

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

Личностные:

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

Базовый уровень.(3 год обучения)

Обучающиеся, освоившие учебно-тренировочный этап:

Предметные:

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

Метапредметные:

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

Личностные:

- Готовы конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Базовый уровень.(4 год обучения)

Обучающиеся, освоившие учебно-тренировочный этап:

Предметные:

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

Метапредметные:

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

Личностные:

- Готовы конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности

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			Стойки. Чарёт соги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
5			Этикет: Общие требования.	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
6			Требования к присутствующим.	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
7			Обязательства по отношению к инструктору	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
8			Нарани соги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
9			Подводящие упражнения к ап зумок цируги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
10			Нарани соги. Ап зумок цируги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
11			Права и обязанности старших учеников. Обязанности ученика по отношению к клубу.	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
12			Удары ногами. Ап чаги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
13			Нарани соги. Ап чаги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
14			Спортивная форма и правила её ношения.	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
15			Гоннун соги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
16			Ап зумок гоннун соги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
17			Блоки: пальмок назундэ макги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
18			Нэйро чаги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
19			Развитие физического качества: сила (общая и специальная)	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия

20			Подвижные игры	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
21			Правила обращения со спортивным инвентарём.	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
22			Гоннун соги пальмок назундэ маккги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
23			Саджи цируги (подводящие упражнения)	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
24			Саджи Цируги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
25			Правила обращения со спортивным инвентарём.	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
26			Гоннун соги пальмок назундэ маккги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
27			Саджи цируги (подводящие упражнения)	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
28			Спортивные соревнования (мама, папа, спортивная семья)	Соревнования	2	Практические занятия
29			Принципы.	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
31			ОФП	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
32			Нарани соги пальмок назундэ макги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
33			Доллюо чаги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
34			Гоннун соги ан пальмок макги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
35			Самбо массоги(без партнёра)	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
36			Клятва Тхэквондо МФТ	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
37			Техника передвижений	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
38			Доллюо чаги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
39			Круговая тренировка	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
40			Правила личной гигиены спортсмена.	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
41			Гигиенические требования к спортивной форме.	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
42			Саджи Макги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
43			Стэп – нэрюо чаги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
44			Значение регулярных, длительных диспансерных наблюдений.	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
45			Самбо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
46			Челнок	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
47			Отработка челнок с ударом ногой	Объяснение	2	Практические

			доллю чаги	Тренировка		занятия
48			Самбо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
49			Промежуточная аттестация	Закрепление полученных знаний	2	Контрольное занятия
50			Дан Гун туль	Весёлые старты	Сорев нован ия	Практические занятия
51			Стэп - ап зумок цируги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
52			Подводящие упражнения к юп чаги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
53			Самбо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
54			Спорт в государствах древнего мира	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
55			Нарани соги – юп чаги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
56			Вирёк-доллю чаги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
57			Общие сведения об Олимпийском движении.	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
58			Вирёк – сонкаль юп тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
59			Стэп юп чаги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
60			Отработка доллю чаги на ракетках	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
61			Доллю чаги + нэйро чаги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
62			Олимпийское движение и его цель.	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
63			Вирёк– доллю чаги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
64			Древние единоборства	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
65			Самбо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
66			Ап зумок + доллю чаги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
67			Сонкал назундэ маккги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
68			Упражнение на развитие гибкости	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
69			Самбо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
70			Упражнения на развития равновесия	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
71			Скольжение	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
72			Скольжение доллю чаги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия

73			Упражнение на развитие силы	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
74			Эволюция развития Таэквон-до.	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
75			Подвижные игры	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
76			Доллю чаги с передней ноги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
77			Стэп - доллю чаги с передней ноги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
78			Спортивные и традиционные направления Тхэквон – До.	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
79			Саджи - Цируги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
80			Аннун соги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
81			Аннун соги каундэ цируги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
82			До – Сан туль	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
83			Самбо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
84			Соревнования юных спортсменов.	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
85			Саджи макги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
86			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
87			Юп чаги каундэ + юп чаги нопундэ	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
88			Бой с тенью	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
89			Развитие физического качества: скорость (общая и специальная)	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
90			Юп чаги с передней ноги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
91			виды спортивных травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи, переломы), их профилактика.	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
92			Юп чаги с передней ноги + ап зумок цируги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
93			Доллю чаги +юп чаги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
94			Саджу - Макги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
95			Челнок доллю чаги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
96			Челнок нэрю чаги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
97			Крупнейшие всероссийские и международные соревнования.	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия

98			Саджи - Цируги	Объяснение Тренировка	2	Практические занятия
99			Саджи - Макги	Объяснение Тренировка		Практические занятия
100			Самбо массоги	Объяснение Тренировка		Практические занятия
101			Упражнение на развитие ловкости	Объяснение Тренировка		Практические занятия
102			Оказание первой медицинской помощи при травмах.	Объяснение Тренировка		Практические занятия
103			Состав судейской бригады	Объяснение Тренировка		Практические занятия
104			Саджи - Макги	Объяснение Тренировка		Практические занятия
105			Самбо массоги	Объяснение Тренировка		Практические занятия
106			Итоговая аттестация	Объяснение Тренировка		Практические занятия
107			Оказание первой медицинской помощи при травмах.	Объяснение Тренировка		Практические занятия
108			Состав судейской бригады	Объяснение Тренировка		Практические занятия
Каникулярный период (42 часа)						
109			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка		Практические занятия
110			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка		Практические занятия
111			Самбо массоги	Объяснение Тренировка		Практические занятия
112			Саджу - Макги	Объяснение Тренировка		Практические занятия
113			Самбо массоги	Объяснение Тренировка		Практические занятия
114			Саджу - Цируги	Объяснение Тренировка		Практические занятия
115			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка		Практические занятия
116			Чон - Зи	Объяснение Тренировка		Практические занятия
117			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка		Практические занятия
118			Самбо массоги	Объяснение Тренировка		Практические занятия
119			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка		Практические занятия
120			Круговая тренировка	Объяснение Тренировка		Практические занятия
121			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка		Практические занятия
122			Самбо массоги	Объяснение Тренировка		Практические занятия
123			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка		Практические занятия

124			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка		Практические занятия
125			Круговая тренировка	Объяснение Тренировка		Практические занятия
126			ОФП	Объяснение Тренировка		Практические занятия
127			Саджи цируги	Объяснение Тренировка		Практические занятия
128			Подготовка к сдаче квалификационного экзамена	Объяснение Тренировка		Практические занятия
129			Квалификационный зачёт	Закрепление полученных знаний		Практические 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			Прямой удар (ап зумок цируги) передней рукой	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
5			Нопундэ зумок цируги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
6			Правила обращения со спортивным инвентарём.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
7			Упражнения на развитие гибкости.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
8			Спортивная форма и правила её ношения.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
9			Прямой удар (ап чаги) передней ногой	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
10			Чон – Зи туль	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
11			Упражнения на развитие силы	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
12			Оборудование инвентарь и снаряжение для Тхэквон – До.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие

13			Серия шагов вперёд и назад	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
14			Боковой удар (доллю чаги) передней ногой	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
15			Шаг вперёд боковой удар (доллю чаги) передней ногой	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
16			Шаг назад боковой удар (доллю чаги) передней ногой	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
17			Упражнения на развитие координации	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
18			Подскок. От шаг. Под шаг	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
19			Подскок юп чаги.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
20			Ниунза соги сонкаль дэби макги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
21			Подвижные игры	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
22			Весёлые старты	Соревнования	2	Практическое занятие
23			Развитие Тхэквон – До в России.	Объяснение Тренировка	2	Тест
24			Самбо массоги.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
25			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
26			Спортивные и традиционные направления в Тхэквон – До	Объяснение Тренировка	2	Тест
27			Нопундэ зумок цируги,	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
28			Гоннун соги санг пальмок макги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
29			Саджи Цируги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
30			Самбо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
31			Двит чаги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
32			Свободный спарринг отработка коронного удара	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие

33			Работа с нудалс	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
34			Гоннун соги сан сонкут тульки	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
35			Скольжение. Серия шагов назад и отскок	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
36			Скольжение доллю чаги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
37			Вирёк Доллю чаги.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
38			Дан – Гун туль	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
39			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
40			Самбо массоги.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
41			Работа с нудалс	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
42			Дунг зумок нопундэ юп тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
43			Прямой удар (ап чаги) дальней ногой+ дальней рукой	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
44			Отработка доллю чаги на ракетках.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
45			Серия шагов вперед и шаг вперед и подскок	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
46			Виды спортивных травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи, переломы), их профилактика.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
47			Подвижные игры	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
48			Саджи Макги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
49			Саджи Макги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
50			Весёлые старты	Соревнования	2	Практическое занятие
51			Двойной боковой удар (доллю чаги) передней ногой со скольжением	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие

52			Упражнение на развитие гибкости	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
53			Двойной боковой удар (доллю чаги) передней ногой в сторону	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
54			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
55			Боковой удар (доллю чаги) передней ногой в сторону + боковой удар (доллю чаги) ногой в голову со скольжением.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
56			Отработка двойного удара (ап зумок) руками + боковой удар передней ногой на лапах	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
57			Подскок юп чаги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
58			Понятие самоконтроля.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
59			Подшаг боковой удар (доллю чаги) в сторону передней ногой + боковой удар(доллю чаги) дальней ногой	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
60			Степ -двойной удар(ап зумок)руками в прыжке + боковой удар(доллю чаги) дальней ногой	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
61			Показания и противопоказания к занятиям Тхэквон – До	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
62			Горо чаги – удар с захлестом голени	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
63			Отработка бокового удара (доллю чаги) передней ногой со скольжением ракетках	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
64			Степ - прямой удар (юп чаги) передней ногой в + боковой удар (доллю чаги) ногой в голову со скольжением.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
65			Юп чаги с подшагом.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
66			Значение медицинского осмотра	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
67			Упражнение на развитие выносливости	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
68			Подвижные игры и эстафеты	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие

69			Боковой удар (доллю чаги) передней ногой со скольжением	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
70			Самбо массоги.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
71			Степ - боковой удар(доллю чаги) передней ногой + двойной удар(ап зумок) руками	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
72			Упражнение на развитие выносливости.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
73			Чон – Зи туль	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
74			Спортивные игры.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
75			Бандэ доллю чаги обратный круговой удар	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
76			Двойной прямой удар (юп чаги) передней ногой со скольжением	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
77			Отработка бандэ доллю чаги на ракетках.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
78			Методы обучения движениям и их взаимосвязь.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
79			Гоннун соги бакат пальмок нопундэ хэчо макги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
80			Дан Гун туль	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
81			Последовательность в обучении.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
82			Весёлые старты	Соревнования	2	Практическое занятие
83			Степ боковой удар (доллю чаги) передней ногой со скольжением	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
84			Педагогические принципы.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
85			Гоннун соги бакат пальмок нопундэ баро йоп макги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
86			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
87			Структура занятия и содержание	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
88			Работа с поясами.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие

89			Отработка бандэ доллій чаги в степе.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
90			Принципы тренировки	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
91			Подвижные игры и эстафеты	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
92			Бандэ доллё горо чаги – обратный удар с захлестом голени	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
93			Оптимальное построение тренировочного занятия.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
94			Упражнение на развитие координации.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
95			Обязательное проведение заключительной части занятия.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
96			Формула поединка для различных возрастных групп.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
97			Широкое использование упражнений для активного отдыха	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
98			Права и обязанности участников соревнований.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
99			Вирёк – сонкаль юп тэриги.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
101			Взвешивание участников	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
102			Оказание первой медицинской помощи при травмах.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
103			Тройной боковой удар (доллій чаги) передней ногой со скольжением	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
104			Боковой удар (доллій чаги) передней ногой + двит чаги дальней ногой	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
105			Отработка двит чаги на больших подушках	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
106			Самбо массоги.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
107			Подготовка к итоговой аттестации.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
108			Итоговая аттестация.	Закрепление полученных знаний	2	Практическое занятие

Каникулярный период (42 часа)						
109			Состав судейской бригады	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
110			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
112			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
113			Самбо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
114			Саджу - Макги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
115			Самбо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
116			Саджу - Цируги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
117			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
118			Чон - Зи	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
119			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
120			Круговая тренировка	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
121			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
122			Самбо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
123			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
124			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
125			Круговая тренировка	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
126			ОФП	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
127			Саджи цируги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
128			Подготовка к сдаче квалификационного экзамена	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие

129			Квалификационный зачёт	Закрепление полученных знаний	2	Практическое занятие
	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			Моа чумби соги А	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
5			Правила обращения со спортивным инвентарём.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
6			Упражнение на развитие гибкости.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
7			Отработка бокового удара (долльо чаги) в сторону передней ногой на ракетках	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
8			Спортивная форма и правила её ношения.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
9			Степ прямой удар (ап зумок) передней рукой	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
10			Гоннун соги ап палькуп бандэ тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
11			Оборудование инвентарь и снаряжение для Тхэквон – До.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
12			Гоннун соги дунг зумок нопундэ юп тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
13			Кёча соги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
14			Тройной боковой удар (долльо чаги) передней ногой со скольжением	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
15			Боковой удар (долльо чаги) передней ногой + двит чаги дальней ногой	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие

16			Степ удар (нэryo чаги) передней ногой сверху	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
17			Выдающиеся спортсмены, чемпионы по Тхэквон - До прошлого и настоящего.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
18			Гозонг соги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
19			Гозонг соги ап зумок каундэ циркути	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
20			Ниунза соги сонкаль нопундэ ануно макги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
21			Назундэ апча бусиги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
22			Чон – ЗИ туль	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
23			Гоннун соги ан пальмок долимо макги	Объяснение Тренировка	2	Тест
24			Подскок юп чаги на лапах	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
25			Упражнение на развитие выносливости	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
26			Понятие о самоконтроле.	Объяснение Тренировка	2	Тест
27			Дан Гун	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
28			Спортивные игры	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
29			Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
30			Боковой удар (долльо чаги) передней ногой	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
31			Бандэ долльо чаги обратный круговой удар в степе	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
32			Самбо массогги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
33			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
34			До Сан туль	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
35			Режим, значение режима	Объяснение	2	Практическое

			спортсменов в период тренировок и соревнований.	Тренировка		занятие
36			Двойной боковой (доллю чаги) удар передней ногой в сторону со скольжением	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
37			Ниунза соги пальмок каундэ дэби макги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
38			Степ бандэ доллэ горо чаги – обратный удар с захлестом голени	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
39			Вирёк сонкаль тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
40			Т-ки ап зумок	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
41			Самбо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
42			Вон Хйё туль	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
43			Степ двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллю чаги) дальней ногой	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
44			Отработка двит чаги на больших подушках	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
45			Двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллю чаги) передней ногой	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
46			Двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллю чаги) передней ногой	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
47			Степ двойной удар (ап зумок) руками + боковой удар (доллю чаги) передней ногой	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
48			Двойной удар (ап зумок) руками + обратный круговой удар (бандэ доллю чаги) дальней ногой	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
49			Промежуточная аттестация	Закрепление полученных знаний	2	Контрольное занятие
50			Дан Гун туль	Объяснение	2	Практическое

				Тренировка		занятие
51			Методы обучения движениям и их взаимосвязь.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
52			Последовательность в обучении.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
53			Педагогические принципы. Пути устранения ошибок.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
54			До Сан туль	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
55			Пути устранения ошибок.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
56			Боковой удар (доллю чаги) в сторону передней ногой	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
57			Понятия об обучении и тренировки.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
58			Свободный спарринг.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
59			Двойной удар (ап зумок) руками в прыжке + боковой удар (доллю чаги) передней ногой	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
60			Степ двойной удар (ап зумок) руками в прыжке + боковой удар (доллю чаги) передней ногой	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
61			Задачи обучения тренировки.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
62			Самбо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
63			Дан Гун туль	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
64			Вирёк юп чаги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
65			Общие понятия о классификации физических упражнений.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
66			Ибо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
67			Гоннун соги ап палькуп бандэ тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
68			Виды спортивных травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи, переломы), их	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие

			профилактика.			
69			Диагностика травмы	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
70			Двойной удар (ап зумок) руками + прямой удар (йоп чаги) дальней ногой - двойной удар (ап зумок) руками	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
71			Отработка атаки ударом йоп чаги с подскоком с места из «степа» с неожиданным сокращением дистанции.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
72			Ибо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
73			Разрешённые технические приёмы и места атаки(на теле).	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
74			Т-ки доллийо чаги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
75			Запрещённые действия. Начисление очков.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
76			Ибо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
77			Вирёк ап зумок	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
78			Кёча соги дунг зумок нопундэ юп тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
79			Оказание первой медицинской помощи при травмах.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
80			Вон Хйё туль	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
81			Отработка атаки на подготовку нэрю чаги с места на сближение с противником	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
82			До Сан туль	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
83			Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
84			Отработка контратаки двит чаги после поворота на 90 градусов.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие

85			Вирёк юп чаги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
86			Настойчивость, упорство решительность, смелость, самообладание	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
87			Аннун соги ап зумок каундэ циркуи.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
88			Гоннун соги санбадак баро гольчэ макги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
89			Гоннун соги санбадак бандэ гольчэ макги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
90			Контратака бандэ доллю чаги после поворота на 180 градусов.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
91			Отработка ответной атаки ап чаги, отшагивая назад после проваливания противника.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
92			Ниунза соги санг сонкаль макги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
93			Контратака атакой доллю чаги, отшагивая в сторону.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
94			Встречная атака доллю чаги с под шагом вперёд	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
95			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
96			Атака нэрю чаги с места на стоящего противника	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
97			Встречная атака доллю чаги с шагом вперёд	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
98			Гоннун соги ду пальмок нопундэ макги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
99			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
101			Самбо массоги.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
102			Т-ки юп чаги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
103			Йул Гок туль	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
104			Ответная атака йоп чаги, отшагивая назад после проваливания противника	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие

105			Ибо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
106			Степ боковой удар (доллю чаги) передней ногой в сторону + боковой удар (доллю чаги) ногой в голову со скольжением	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
107			Подготовка к итоговой аттестации.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
108			Итоговая аттестация.	Закрепление полученных знаний	2	Практическое занятие
Каникулярный период (42 часа)						
109			Состав судейской бригады	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
110			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
112			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
113			Самбо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
114			Саджу - Макги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
115			Самбо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
116			Саджу - Цируги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
117			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
118			Чон - Зи	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
119			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
120			Круговая тренировка	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
121			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
122			Самбо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
123			Общая физическая подготовка	Объяснение	2	Практическое занятие

				Тренировка		
124			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
125			Круговая тренировка	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
126			ОФП	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
127			Саджи цируги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
128			Подготовка к сдаче квалификационного экзамена	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
129			Квалификационный зачёт	Закрепление полученных знаний	2	Практическое занятие
	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			Назундэ апча бусиги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
5			Ниунза соги сонкаль дунг каундэ бакуро макги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
6			Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
7			Упражнение на развития выносливости	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
8			Тхэквондо как средство физического воспитания её краткая характеристика: спортивное , оздоровительное и прикладное значение.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
9			Двигатель соги санбадак бандэ оллё	Объяснение	2	Практическое

			макги	Тренировка		занятие
10			Понятие о самоконтроле	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
11			Гоннун соги випалькуп тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
12			Ниунза со битуро чаги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
13			Твимйю йопча цируги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
14			Гоннун соги санг зумок нопундэ сэво цируги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
15			Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровеное давление.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
16			Гоннун соги санг зумок дизибо цируги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
17			Йул - Гок	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
18			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
19			Ибо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
20			Отработка твимйю йопча цируги на лапах	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
21			Методы обучения движениям и их взаимосвязь.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
22			Дан Гун туль	Соревнования	2	Практическое занятие
23			Свободный спарринг с использованием нудалс	Объяснение Тренировка	2	Тест
24			Гоннун соги кёча зумок чукё макги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
25			Гоннун соги кёча зумок чукё макги в движении	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
26			Ильбо массоги	Объяснение Тренировка	2	Тест
27			Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и соревнований	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
28			Ниунза соги дунг зумок нопундэ юп	Объяснение	2	Практическое занятие

			тэриги	Тренировка		
29			Ниунза соги дунг зумок нопундэ юп тэриги в движении	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
30			Упражнение на развитие выносливости	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
31			Значение медицинского осмотра.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
32			Гоннун соги ап зумок нопундэ бандэ цируги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
33			Гоннун соги ап зумок нопундэ бандэ цируги в движении	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
34			Ниунза соги ап зумок каундэ бандэ цируги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
35			Ниунза соги ап зумок каундэ бандэ цируги в движении	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
36			Соревнования юных спортсменов	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
37			Натчуо соги сонбадак нулло макги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
38			Натчуо соги сонбадак нулло макги в движении	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
39			Вон Хйо	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
40			Ибо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
41			Спортивные и традиционные направления Таэквон-До.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
42			Моа соги гёкджа цируги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
43			Гозонг соги дигутза макги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
44			Гозонг соги дигутза макги в движении	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
45			Упражнение на развитие ловкости	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
46			Вирёк - сонкал тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
47			Зунг - Гун	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие

48			Промежуточная аттестация	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
49			Круговая тренировка	Закрепление полученных знаний	2	Контрольное занятие
50			До Сан туль	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
51			Кёкпа – йоп чаги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
52			Гоннун соги дизибун сонкут назундэ бандэ тульки	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
53			Задачи тактической подготовки.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
54			Йул - Гок	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
55			Кёкпа – бандэ доллю чаги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
56			Моа соги дунг зумок юп двит макги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
57			Разрешённые технические приёмы и места атаки(на теле).	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
58			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
59			Техника свободного спарринга.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
60			Гоннун соги кёча зумок нулло макги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
61			Кёкпа – доллю чаги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
62			Гоннун соги кёча зумок нулло макги в движении	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
63			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
64			Кидэро чаги, пандэ доллю чаги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
65			Аннун соги бакат пальмок сан макги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
66			Запрещённые действия. Начисление очков.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
67			Муруп оллё чаги	Объяснение	2	Практическое занятие

				Тренировка		
68			Кидэро чаги с одной и другой ноги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
69			Вирёк – бандэ доллийо чаги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
70			Моа соги санг юп палькуп	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
71			Последовательность в обучении.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
72			Чон - Зи	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
73			Ильбо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
74			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
75			Гуннун соги санг бандальсон нопундэ джабги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
76			Педагогические принципы	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
77			Упражнение на развитие силы	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
78			Ибо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
79			Отработка на ракетках бандэ доллийо чаги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
80			Саджи Цируги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
81			Весёлые старты	Соревнования	2	Практическое занятие
82			Хва Ранг	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
83			Общее понятие о тактики	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
84			Чунг Му	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
85			Кёча соги кёча зумок нулло макги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
86			Кёча соги кёча зумок нулло макги в движении	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
87			Теки - твимйю нопхи чаги	Объяснение	2	Практическое занятие

				Тренировка		
88			Комбинация ап зумок цируги, нэрюо чаги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
89			Ниунза со дэби сонкал макки	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
90			Ниунза соги дунг зумок нопундэ юп двит тэриги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
91			Пути устранения ошибок.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
92			Комбинация твимйо йопча цируги, бандэ доллийо чаги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
93			Т-ки – ап зумок цируги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
94			Ниунза соги ду пальмок назундэ миро макги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
95			Ниунза соги ду пальмок назундэ миро макги в движении	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
96			Упражнение на развитие скорости	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
97			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
98			Зунг - Гун	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
99			Ниунза со твимйо торо йопча цируги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
101			Комбинация нэрюо чаги твимйо нэрюо чаги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
102			Отработка техники Той - Гйэ	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
103			Той - Гйэ	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
104			Круговая тренировка	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
105			Той Гйэ	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
106			Ильбо массоги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
107			Подготовка к итоговой аттестации.	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие

108			Итоговая аттестация.	Закрепление полученных знаний	2	Практическое занятие
Каникулярный период (42 часа)						
109			Подвижные игры	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
110			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
112			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
113			Самбо массаги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
114			Саджу - Макги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
115			Самбо массаги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
116			Саджу - Цируги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
117			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
118			Чон - Зи	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
119			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
120			Круговая тренировка	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
121			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
122			Самбо массаги	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
123			Общая физическая подготовка	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
124			Свободный спарринг	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
125			Круговая тренировка	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
126			ОФП	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
127			Саджи цируги	Объяснение	2	Практическое

				Тренировка		занятие
128			Подготовка к сдаче квалификационного экзамена	Объяснение Тренировка	2	Практическое занятие
129			Квалификационный зачёт	Закрепление полученных знаний	2	Практическое занятие
	Итого				258	

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

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

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

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

Обеспечение спортивной экипировкой.

№ п\п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Шлем защитный для тхэквондо	штук	14
2	Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо	пар	14
3	Протектор-бандаж защитный	штук	14
4	Костюм тхэквондо	штук	14
5	Перчатки для тхэквондо	пар	14
6	Капа боксерская	штук	14
7	футы	пар	14

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ/КИМ

Формы аттестации:

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

Формы представления результатов:

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

Оценочные материалы:

В качестве контрольных нормативов по технической подготовке используются базовые комплексы (**Приложение2**), оценивается: соответствие стилю, эмоциональный настрой, координация, ритм.

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

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

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

Методическое обеспечение:

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

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

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность обучения и воспитания детей для всех возрастных групп;
- неуклонный рост объёма средств общей и предметной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется к увеличению объёма предметной подготовки;
- строгое соблюдение постепенности в процессе тренировочных и соревновательных занятий от простого к сложному;

- преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учётом периодов развития физических качеств ребенка.

Особенности организации образовательного процесса

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

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

Дальнейшее совершенствование обучающихся проходит по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Тхэквон – До Массоги ».

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

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

Программа реализуется в два этапа:

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

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

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

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

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

Литература для педагога:

1. Агашин, Ф.К. Биомеханика ударных движений / Ф.К. Агашин – М.:ФиС, 1977. - с.207.
2. Генерал Цой Хонг Хи. Энциклопедия ТАЭКВОН – ДО (Корейское искусство самообороны) / Ген. Х.Х. Цой - Перевод на русский язык, М.: АО "ТКД", 1993.
3. Немов, Р.С. Психология образования. Кн. 2 / Р.С. Немов - М: Владос, 2001. – 496 с.
4. Павличенко, А.В. Педагогические условия развития самопознания подростков средствами восточных единоборств / А. В. Павличенко.- Хабаровск, 2001.
5. Франко, С. Активная самооборона / Сэмми Франко – М.: Эксмо-Пресс, 2004.
6. Хухлаева, О.В. «Психология подростка»: Учебное пособие / О.В. Хухлаева – М., 2005. – 160с.
7. Чумаков, Е.М. Сто уроков самбо / Е.М. Чумаков – М.,1998.
8. Гил, К. Таэквон-До: Корейский боевой вид спорта / К. Гил – М., 1998. – 221 с.
9. Ким, С.Х. Растяжка, Сила, Ловкость в боевой практике. / С.Х. Ким – Ростов – н./Д Феникс., 2002.
10. Энциклопедия Таэквон-До ИТФ Vol 1-15
11. Таэквон–До Тули. Техника выполнения. 2007
12. Войцеховский, С.М. Книга тренера / С.М. Войцеховский – М.; Фис 1971.
13. Назаренко, Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.
14. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский – М.: ФиС, 1985.
15. Шейка, В.И. Тхэквон - До / В.И. Шейка, А.П. Ефремов. – М.: 2000
18. Цилфидис, Л.К. Путь к Успеху / Л.К. Цилфидис.- Тамбов., 2010

Список литературы для детей.

1.Генерал Цой Хонг Хи. Энциклопедия ТАЭКВОН – ДО (Корейское искусство самообороны) / Ген. Х.Х. Цой - Перевод на русский язык, М.: АО "ТКД", 1993.

2.Цилфидис, Л.К. Путь к Успеху / Л.К. Цилфидис.- Тамбов., 2010

3. Шейка, В.И. Тхэквон - До / В.И. Шейка, А.П. Ефремов. – М.: 2000

Приложение 1

ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ

Работа с родителями		
№ п/п	Тема	Сроки
1.	Родительское собрание «Цели и задачи общеобразовательной программы»	21.09. 25
2.	Индивидуальные консультации «спортивная форма и амуниция для занятий Тхэквондо »	02.10.25
3	Консультация по теме Значение медицинского осмотра	11.02.25
4	Индивидуальные консультации «сдача квалификационного экзамена на пояса»	15.01.2025
	Беседы с родителями после аттестации	5.02.2025

5	Родительское собрание «Итоги реализации дополнительной программы за 1 полугодие»	28.12.2025
6	Родительское собрание «Результаты педагогической диагностики по усвоению общеобразовательной программы»	28.05.25
7	Беседы с родителями финансовая грамотность	20.11.2025
Написание методической продукции		
№ п/п	Тема	Сроки
1.	Разработка конспектов занятия	В течении года
2	Разработка открытого занятия по Тхэквондо	28.01. 26
3	Разработка сценария проведение весёлых стартов	9.10.25
4	Разработка сценария проведение спортивного соревнования	12.03.26
Воспитательная работа		
№ п/п	Тема	Сроки
1	День здоровья	14 сентября
2	Весёлые старты	2 ноября
3	Спортивные соревнования	5 января
4	Участие в новогоднем представлении	27декабря
5	Весёлые старты	31 марта
Самообразование и аналитическая работа		
№ п/п	Тема	Сроки

1.	Тема по самообразованию: «Использование игровых технологий как средство развития скоростно – силовых качеств тхэквондиста» по программе Тхэквон- До МФТ	В течение учебного года
2.	Участие в семинарах по плану ЦРТД и Ю	В течение учебного года
3	Первенство Приморского края	октябрь
4	Турнир «OPEN» по тхэквондо	ноябрь
5	Турнир «Рождественский»	декабрь
6	Первенство России	январь
7	Первенство Хабаровского края по Тхэквондо МФТ	апрель
8	Первенство г. Хабаровска по Тхэквондо МФТ	февраль
9	Первенство Приморского края	Май
Профориентационная деятельность		
Инструкторская практика		
10	Самостоятельное проведение разминочной части учебно-тренировочного занятия	В течении учебного года
11	Составление краткого конспекта – плана учебно-тренировочного занятия, постановка цели и задач	

Приложение № 2

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

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

Базовые упражнения (специальная физическая подготовка).

Стойки	Удары		Блоки
Нарани соги	Руками	Ногами	Палмок назундэ макги.
Чарйот соги	Ап зумок цируги	Ап чаги	Сонкал назундэ макги
Гоннун соги		Нэрийо чаги	Ан палмок макги
Ниунза соги		Доллийо чаги	Палмок дэби макги
		Бакуро севочаги	

- Туль: Сазу цируги, Сазу макги, Чон-Зи.
- Спарринг: Самбо массоги (без партнёра на три шага).

Основы знаний

1. Что такое Тхэквон-До
2. Кто является основателем Тхэквон-До
3. Принципы Тхэквон-До
4. Теория силы
5. Когда было создано Тхэквон-До
6. Как правильно писать Тхэквон – До
7. Почему именно так надо писать Тхэквон – До
8. Почему в России часто используется название Тхэквон – До
9. Что символизирует белый цвет пояса

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

Базовые упражнения

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

ТУЛЬ

1. ДАН – ГУН,
2. ДО - САН

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

Контрольное упражнение	Контрольно – переводные нормативы	
	Базовый уровень	
	м	д

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

Основы знаний.

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

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

Базовые упражнения

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

		чаги	
--	--	------	--

ТУЛЬ:

1. ВОН – ХЙО

2. ЙУЛ – ГОК

Спарринг: ибо массоги на два шага (6 комбинаций)

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

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

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

Основы знаний:

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

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

Базовые упражнения:

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

ТУЛЬ:

1. Зунг – Гун туль

2. Той – Гйэ туль

Спарринг: Ильбо массоги на один шаг (6 комбинаций)

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

ВИРЁК: силовое измерение – удар «доллйо чаги».

Приёмы самозащиты (освобождение от захватов)

Контрольное упражнение	Контрольно – переводные нормативы	
	Базовый уровень	
	м	д
Общая физическая подготовка		
Бег 30м, сек	6.0	6.1
Бег 1000 м, мин	7.0	7.5

Прыжок в длину с места, см	125	120
Подтягивание на перекладине, раз	9	6
Подъем туловища лежа за 30сек, раз	25	20
Специальная физическая подготовка		
Нанесение ударов по лапе за 10 сек	15	10
Нанесение ударов по мешку за 1 мин	70	65

Основы знаний:

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

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

ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ
итоговой аттестации учащихся
20 ____ - 20 ____ учебного 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 _____

**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 _____

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

Тасе- 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

Бусаба́м ним – помощник учителя
Сабо́м ним – инструктор
Сахе́ ним – мастер
Сасо́нг ним – великий мастер
Чо́н СИ Джа́ Ним – основатель
Симпа́н Ним – судья
Ору́нджок, Вэ́нджок – право, лево
Ап,ю́п, дви – впе́рёд в сторо́ну, наза́д
Ан, бака́т – внутре́нний, нару́жу
Ану́ро, баку́ро – внутре́ь, нару́жу
Нэ́ре, олле́ – вни́з, вве́рх
Сасо́н – наискоско́ь, по диагона́ли
Ча́ги – уда́р ного́й
Джи́риги – проби́вающий уда́р
Тэ́риги – рубя́щий – уда́р
Ту́льки – колю́щий уда́р
Гу́тки – режу́щий уда́р
Ми́льги – толчо́к
Ма́кги – бло́к
Со́ги – сто́йка
Джа́пги - захва́т
До́ра – пово́рот
До́ллё – по кру́гу
До́льмё – с разво́ротом
Кё́ча – скре́стно
Са́нг – дво́йной
Су́джик- вертика́льно
Су́пье́нг – горизонتا́льно
Хе́чё – раздви́гающий
Ти́мё - прыжо́к
Сто́йки

Гу́ннун со́ги – сто́йка хо́дьбы
А́ннун со́ги – сто́йка вса́дника
Ниу́нджа со́ги – сто́йка L- обра́зная
 Чу́нби со́ги – сто́йка гото́вности
 Го́джонг со́ги – глубо́кая сто́йка
 Губу́ри со́ги – сто́йка на со́гнутой но́ге
 Мо́а со́ги – сто́йка но́ги вме́сте
 Кё́ча со́ги – сто́йка но́ги скре́стно

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
Доллё 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 доллё горо чаги – обратный удар с захлёстом голени
Бандэ доллё 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 ануру 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)

