



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 1517»

Адрес: ул. Живописная д. 11, корп. 1, г. Москва, 123103

Телефон: 8 (495) 212-15-17, 8 (499) 720-25-67/69, E-mail: 1517@edu.mos.ru, <http://1517.mskobr.ru>

ОКПО 44433042, ОГРН 1037739147929, ИНН/КПП 7734132109/773401001

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете
ГБОУ Школа № 1517

Председатель ПС

В.В. Бикчурина

Протокол № 14 от «01» апреля 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ГБОУ Школа № 1517



М.М. Швецов

Приказ № 121/1/ОРГ от «01» апреля 2024 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

Название программы: Школьный спортивный клуб «Старт», Тхэквондо

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень образовательной программы: ознакомительный

Срок реализации: 9 месяцев

Возраст: 6-17 лет

Автор-составитель: Лютый Евгений Николаевич,
педагог дополнительного образования

Москва 2024 год

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы — ознакомительный.

Актуальность программы

Программа предназначена для тренеров, преподавателей, педагогов и руководителей учреждений, реализующих программы дополнительного образования спортивной направленности, и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы.

При разработке использован передовой опыт обучения и тренировки тхэквондистов, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии.

Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных воспитанников, от уровня профессиональной подготовки тренера, наличия материально-технической базы и от качества организации всего педагогического процесса. При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, соревнований.

Программный материал изложен в соответствии с режимом учебно-тренировочной работы в школьных учреждениях, реализующих программы дополнительного образования.

Программа является основным документом воспитательной и учебно-тренировочной работы, которая позволяет последовательно решать задачи физического воспитания, формирует у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное – воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Все технические действия тхэквондо описываются на корейском языке, который считается международным. Программа составлена с учетом экзаменационных требований для присвоения поясов.

Цель и задачи программы

Главная цель данной программы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Основным условием выполнения данной цели является целенаправленная подготовка, которая предусматривает решение задач:

в обучении:

1. Обучение основам безопасности жизнедеятельности
2. Обучение дыхательным упражнениям.

в воспитании:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
2. Воспитание волевых качеств и самодисциплины;

в развитии:

1. Развитие координации и баланса;
2. Понимание механизмов движения тела;
3. Развитие наблюдательности.

Категория учащихся по программе: 6-17 лет.

Срок реализации программы: 9 месяцев, 72 часа.

Формы и режим занятий:

Форма обучения: очная; групповая (занятия проводятся в трех группах по уровню подготовки для возраста 6-17 лет, численностью до 25 человек).

Режим занятий:

- на 1-м году обучения занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 ак. часа;
- на 2-м году обучения занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 ак. часа;
- на 3-м году обучения занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 ак. часа.

Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты

1 год обучения

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

- знание техники безопасности при занятиях тхэквондо;
- знание истории тхэквондо;
- знание теоретической основы изучаемых техник;

- знание теории на уровень белого пояса тхэквондо.

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

- умение выполнять технику на уровень белого пояса: стойки, перемещения, атакующие действия ногами и руками, защитные действия;
- умение выполнять физические нормативы, такие как отжимания, шпагат и др.

2 год обучения

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

- знание техники безопасности при занятиях тхэквондо;
- знание истории тхэквондо;
- знание теоретической основы изучаемых техник;
- знание теории на уровень желтого пояса тхэквондо.

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

- умение выполнять технику на уровень желтого пояса: стойки, перемещения, атакующие действия ногами и руками, защитные действия;
- умение выполнять физические нормативы, такие как отжимания, шпагат и др.

3 год обучения

Программные требования к знаниям (результаты теоретической подготовки):

- знание техники безопасности при занятиях тхэквондо;
- знание истории тхэквондо;
- знание теоретической основы изучаемых техник;
- знание теории на уровень зеленого пояса тхэквондо.

Программные требования к умениям и навыкам (результаты практической подготовки):

- умение выполнять технику на уровень зеленого пояса: стойки, перемещения, атакующие действия ногами и руками, защитные действия;
- умение выполнять физические нормативы, такие как отжимания, шпагат и др.

Личностные результаты:

- дисциплина;
- самоконтроль;
- настойчивость;
- храбрость;
- воля к победе.

Метапредметные результаты:

освоение обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные):

- умение работать в команде;
- умение ставить цель и достигать ее;
- умение выстраивать коммуникации, в том числе в заданных правилах.

Цели и задачи учебно-тематического плана

Цели и задачи:

Содействие повышению функциональных возможностей вегетативных органов, укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, улучшение обменных процессов в организме, оптимизация пищеварения и терморегуляции. Укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование правильной осанки, укрепление мышц стопы и голени с целью предупреждения плоскостопия.

В условиях современного мегаполиса, со всеми его негативными экологическими особенностями, вкупе с интенсивным образом жизни, приводящим к состоянию хронической усталости, тхэквондо как самый «молодой» вид единоборств, с его современными техниками тренировок, является уникальным средством для поддержания высокой физической и духовной формы.

Занятия проводятся в группах, целью которых является:

- содействие всестороннему развитию личности;
- воспитание волевых качеств, самодисциплины;
- воспитанию устойчивого интереса к физической культуре, спорту и здоровому образу жизни;
- выработка понятия командного духа, патриотизма, любви к родине;

– овладение навыками самообороны, понимание механизмов движения тела, обучение дыхательным упражнениям.

Как искусство самообороны данный вид спорта требует многократного повторениями всевозможных приёмов, направленных на развитие координации, баланса, скорости, выносливости, концентрации и расслабления. Всё это и особое взаимоотношение инструктора с учениками, делает обучение не утомительным и прогрессирующим от занятия к занятию.

При разработке учебно-тематических занятий был использован:

– передовой опыт обучения и тренировки спортсменов-тхэквондистов, результаты научных исследований по вопросам подготовки спортсменов;

– практические рекомендации спортивной медицины, санитарно-эпидемиологические требования, правила и нормы. Сан ПиН 2.4.4.(251-03);

– постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 15 марта 2006 г. № 5 «Об обеспечении отдыха, оздоровления и занятости детей».

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

Первый год обучения

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Стойки	11 ч.		14 ч.	Тесты
2.	Передвижения	11 ч.		11 ч.	Тесты
3	Техника защиты	12 ч.		12 ч.	Тесты
4	Удары ногами	12 ч.		12 ч.	Тесты
5	Удары руками	12 ч.		12 ч.	Тесты
6	Саджу хирурги	13 ч.		13 ч.	Тесты
7	Итоговое занятие	1 ч.	20 мин.	40 мин.	Тесты
Итого:		72 часа	20 минут	71 ч. 40 мин.	

Второй год обучения

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Стойки	11 ч.		14 ч.	Тесты
2.	Передвижения	11 ч.		11 ч.	Тесты
3	Техника защиты	12 ч.		12 ч.	Тесты
4	Удары ногами	12 ч.		12 ч.	Тесты
5	Удары руками	12 ч.		12 ч.	Тесты
6	Саджу маки	13 ч.		13 ч.	Тесты
7	Итоговое занятие	1 ч.	20 мин.	40 мин.	Тесты
Итого:		72 часа	20 мин.	71 ч. 40 мин.	

Третий год обучения

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Стойки	11 ч.		14 ч.	Тесты
2.	Передвижения	11 ч.		11 ч.	Тесты
3	Техника защиты	12 ч.		12 ч.	Тесты
4	Удары ногами	12 ч.		12 ч.	Тесты
5	Удары руками	12 ч.		12 ч.	Тесты
6	Чонджи туль	13 ч.		13 ч.	Тесты
7	Итоговое занятие	1 ч.	20 мин.	40 мин.	Тесты
Итого:		72 часа	20 мин.	71 ч. 40 мин.	

Содержание учебно-тематического плана

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1 раздел. Стойки

Тема 1.1. Нарани соги (1 час)

Практика (1 ч.)

Тема 1.2. Моа соги (1 час)

Практика (1 ч.)

Тема 1.3. Анун соги (1 час)

Практика (1 ч.)

Тема 1.4. Гунун соги (1 час)

Практика (1 ч.)

Тема 1.5. Нинчи соги (1 час)

Практика (1 ч.)

Тема 1.6. Чарет соги (2 часа)

Практика (2 ч.)

Тема 1.7. Чунби соги (2 часа)

Практика (2 ч.)

Тема 1.8. Вебаль соги (2 часа)

Практика (2 ч.)

2 раздел. Передвижения

Тема 2.1. В боевой стойке вперед-назад (4 часа)

Практика (4 часа)

Тема 2.2. Приставным шагом в стороны (3 часа)

Практика (3 часа)

Тема 2.3. В Гунун соги с волной (4 часа)

Практика (4 часа)

3 раздел. Техника защиты

Тема 3.1. Назундэ пальмок маки (4 часа)

Практика (4 часа)

Тема 3.2. Каундэ ан пальмок маки (4 часа)

Практика (4 часа)

Тема 3.3. Напундэ чюке маки (4 часа)

Практика (4 часа)

4 раздел. Удары ногами

Тема 4.1. Муруп чаги (2 часа)

Практика (2 часа)

Тема 4.2. Ап чаги (2 часа)

Практика (2 часа)

Тема 4.3. Нейро чаги (2 часа)

Практика (2 часа)

Тема 4.4. Дольо чаги (3 часа)

Практика (3 часа)

Тема 4.5. Твит чаги (3 часа)

Практика (3 часа)

5 раздел. Удары руками

Тема 5.1. Прямые удары (6 часов)

Практика (6 часов)

Тема 5.2. Классический апджумук чареги (6 часов)

Практика (6 часов)

6 раздел. Саджу чареги

Тема 6.1. Гунун соги апджумук чареги (6 часов)

Практика (6 часов)

Тема 6.2. Гунун соги назундэ пальмок (6 часов)

Практика (6 часов)

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1 раздел. Стойки

Тема 1.1. Нарани соги (1 час)

Практика (1 ч.)

Тема 1.2. Моа соги (1 час)

Практика (1 ч.)

Тема 1.3. Анун соги (1 час)

Практика (1 ч.)

Тема 1.4. Гунун соги (1 час)

Практика (1 ч.)

Тема 1.5. Нинчи соги (1 час)

Практика (1 ч.)

Тема 1.6. Чарет соги (2 часа)

Практика (2 ч.)

Тема 1.7. Чунби соги (2 часа)

Практика (2 ч.)

Тема 1.8. Вебаль соги (2 часа)

Практика (2 ч.)

2 раздел. Передвижения

Тема 2.1. В боевой стойке вперед-назад (4 часа)

Практика (4 часа)

Тема 2.2. Приставным шагом в стороны (3 часа)

Практика (3 часа)

Тема 2.3. В Гунун соги с волной (4 часа)

Практика (4 часа)

3 раздел. Техника защиты

Тема 3.1. Назундэ пальмок маки (4 часа)

Практика (4 часа)

Тема 3.2. Каундэ ан пальмок маки (4 часа)

Практика (4 часа)

Тема 3.3. Напундэ чюке маки (4 часа)

Практика (4 часа)

4 раздел. Удары ногами

Тема 4.1. Муруп чаги (2 часа)

Практика (2 часа)

Тема 4.2. Ап чаги (2 часа)

Практика (2 часа)

Тема 4.3. Нейро чаги (2 часа)

Практика (2 часа)

Тема 4.4. Дольо чаги (3 часа)

Практика (3 часа)

Тема 4.5. Твит чаги (3 часа)

Практика (3 часа)

5 раздел. Удары руками

Тема 5.1. Прямые удары (6 часов)

Практика (6 часов)

Тема 5.2. Классический апджумук чареги (6 часов)

Практика (6 часов)

6 раздел. Саджу чареги

Тема 6.1. Гунун соги апджумук чареги (6 часов)

Практика (6 часов)

Тема 6.2. Гунун соги назундэ пальмок (6 часов)

Практика (6 часов)

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

1 раздел. Стойки

Тема 1.1. Нарани соги (1 час)

Практика (1 ч.)

Тема 1.2. Моа соги (1 час)

Практика (1 ч.)

Тема 1.3. Анун соги (1 час)

Практика (1 ч.)

Тема 1.4. Гунун соги (1 час)

Практика (1 ч.)

Тема 1.5. Нинчи соги (1 час)

Практика (1 ч.)

Тема 1.6. Чарет соги (2 часа)

Практика (2 ч.)

Тема 1.7. Чунби соги (2 часа)

Практика (2 ч.)

Тема 1.8. Вебаль соги (2 часа)

Практика (2 ч.)

2 раздел. Передвижения

Тема 2.1. В боевой стойке вперед-назад (4 часа)

Практика (4 часа)

Тема 2.2. Приставным шагом в стороны (3 часа)

Практика (3 часа)

Тема 2.3. В Гунун соги с волной (4 часа)

Практика (4 часа)

3 раздел. Техника защиты

Тема 3.1. Назундэ пальмок маки (4 часа)

Практика (4 часа)

Тема 3.2. Каундэ ан пальмок маки (4 часа)

Практика (4 часа)

Тема 3.3. Напундэ чюке маки (4 часа)

Практика (4 часа)

4 раздел. Удары ногами

Тема 4.1. Муруп чаги (2 часа)

Практика (2 часа)

Тема 4.2. Ап чаги (2 часа)

Практика (2 часа)

Тема 4.3. Нейро чаги (2 часа)

Практика (2 часа)

Тема 4.4. Дольо чаги (3 часа)

Практика (3 часа)

Тема 4.5. Твит чаги (3 часа)

Практика (3 часа)

5 раздел. Удары руками

Тема 5.1. Прямые удары (6 часов)

Практика (6 часов)

Тема 5.2. Классический апджумук чареги (6 часов)

Практика (6 часов)

6 раздел. Саджу чареги

Тема 6.1. Гунун соги апджумук чареги (6 часов)

Практика (6 часов)

Тема 6.2. Гунун соги назундэ пальмок (6 часов)

Практика (6 часов)

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В качестве мониторинга результатов обучения проводятся промежуточные и итоговые тесты по физической и теоретической подготовке. Помимо этого существует аттестация на пояса (гупы). На каждый пояс необходимо владеть определенным уровнем физической подготовки и техническими умениями.

В конце года проводятся соревнования, показывающие уровень физической, технической и эмоциональной подготовки детей.

В процессе реализации программы используются следующие **виды контроля**:

- входной контроль (тестирование в начале сезона — сентябрь);
- текущий контроль (тесты в тренировочном процессе);
- промежуточный контроль (2 раза в год – аттестации на пояса — степени);
- итоговый контроль (итоговое тестирование и аттестация в мае).

Организационно-педагогические условия реализации программы:

1. Наличие и подготовленность кадров.
2. Материально-техническое оснащение процесса.

Для эффективного решения задач физического развития детей необходимо наличие материально-технической базы, соответствующей нормативам детских дошкольных учреждений, а также санитарно-гигиеническим, психолого-педагогическим, эстетическим требованиям их оформления, содержания и эксплуатации. Все оборудование должно быть безопасным и удобным. Педагогическое руководство физическим развитием должно быть направлено на удовлетворение природной потребности детей в двигательной активности. Таким образом, организованные формы специальных физкультурных занятий необходимы детям для полноценного развития.

Зачисление для обучения осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятию тхэквондо и в соответствии с санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Спортсмены самостоятельно обеспечивают себя формой и экипировкой для занятий.

Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р»;
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
6. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
7. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей»;
9. Приказ Департамента образования и науки города Москвы от 18.08.2021 № 387 «Об утверждении Правил подачи заявления и зачисления в государственные образовательные организации, подведомственные Департаменту образования и науки города Москвы, реализующие дополнительные общеобразовательные программы, в электронной форме с использованием Официального портала Мэра и Правительства Москвы».

Список используемой литературы

1. Активная социально-психологическая подготовка педагога к общению. - Киев, 1988.
2. Андреева Г.М. Социальная психология. - М., 1980.
3. Асмолов А.Г. Психология личности: Учебник. - М.: Изд-во МГУ, 1990.
4. Бабанский Ю.К. Избранные педагогические Труды. - М.: Педагогика, 1989.
5. Бабушкин Г.Д. Психология труда тренера по спорту: Учебное пособие. - Омск, 1985.
6. Балдынюк Д.И., Киричук А.В. Культура педагогического общения воспитателя: сущность, структура, функции //Формирование личности воспитателя общеобразовательной школы в педагогическом вузе/ Сб. науч. трудов. - Киев: Изд-во КППИ, 1984.
7. Визитей Н.Н. Спортивная деятельность как социальный феномен. /Автореф. дис. ...док. философ. наук. - Свердловск: Типогр. Госкомцен МССР, 1985.
8. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. - М.: Изд-во МГУ, 1987.
9. Данилина Л.Н., Плахтиенко В.А. Проблема психической надежности в спорте. - М.: ГЦОЛИФК, 1980.
10. Жмарев В.Н. Управленческая и организаторская деятельность тренера. - Киев: Здоровье, 1986.
11. Кондратьева С.В. Понимание учителем личности учащегося //Советская педагогика. - 1976, № 7.
12. Коробков Г.В. О личности тренера и спортсмена //Спорт и личность. - М.: ФиС, 1975, 1989.
13. Коротаева Н.В. Взаимоотношения тренер-спортсмен в системе подготовки специалистов по единоборствам. - М.: ГЦОЛИФК, 1990.
14. Мальчиков А.В. Социально-психологические основы управления спортивной командой: Учеб. пособие для студентов институтов физкультуры. - Смоленск, 1987.
15. Мартенс Р. Социальная психология и спорт. - М.: ФиС, 1979.
16. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. - М.: 4-й филиал Воениздата, 1997.
17. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебн. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.

Календарно-тематическое планирование
Первый год обучения

Модуль 1. «Базовые техники тхэквондо»		
	Тема 1. Стойки	
		Занятие 1. Стойки. Нарани соги
		Занятие 2. Стойки. Моа соги
		Занятие 3. Стойки. Анун соги
		Занятие 4. Стойки. Гунун соги
		Занятие 5. Стойки. Нинчи соги
		Занятие 6. Стойки. Чарёт соги
		Занятие 7. Стойки. Чарёт соги
		Занятие 8. Стойки. Чунби соги
		Занятие 9. Стойки. Чунби соги
		Занятие 10. Стойки. Вебаль соги
		Занятие 11. Стойки. Вебаль соги
	Тема 2. Передвижения	
		Занятие 12. Передвижения. В боевой стойке вперед-назад
		Занятие 13. Передвижения. В боевой стойке вперед-назад
		Занятие 14. Передвижения. В боевой стойке вперед-назад
		Занятие 15. Передвижения. В боевой стойке вперед-назад
		Занятие 16. Передвижения. Приставным шагом в стороны
		Занятие 17. Передвижения. Приставным шагом в стороны
		Занятие 18. Передвижения. Приставным шагом в стороны
		Занятие 19. Передвижения. В гунун соги с волной
		Занятие 20. Передвижения. В гунун соги с волной
		Занятие 21. Передвижения. В гунун соги с волной
		Занятие 22. Передвижения. В гунун соги с волной
	Тема 3. Техника защитных действий	
		Занятие 23. Техника защиты. Назундэ пальмок маки
		Занятие 24. Техника защиты. Назундэ пальмок маки
		Занятие 25. Техника защиты. Назундэ пальмок маки
		Занятие 26. Техника защиты. Назундэ пальмок маки
		Занятие 27. Техника защиты. Каундэ ан пальмок маки
		Занятие 28. Техника защиты. Каундэ ан пальмок маки
		Занятие 29. Техника защиты. Каундэ ан пальмок маки

		Занятие 30. Техника защиты. Каундэ ан пальмок маки
		Занятие 31. Техника защиты. Напундэ чюкё маки
		Занятие 32. Техника защиты. Напундэ чюкё маки
		Занятие 33. Техника защиты. Напундэ чюкё маки
		Занятие 34. Техника защиты. Напундэ чюкё маки
	Тема 4. Удары ногами	
		Занятие 35. Удары ногами. Муруп чаги
		Занятие 36. Удары ногами. Муруп чаги
		Занятие 37. Удары ногами. Ап чаги
		Занятие 38. Удары ногами. Ап чаги
		Занятие 39. Удары ногами. Нейро чаги
		Занятие 40. Удары ногами. Нейро чаги
		Занятие 41. Удары ногами. Дольо чаги
		Занятие 42. Удары ногами. Дольо чаги
		Занятие 43. Удары ногами. Дольо чаги
		Занятие 44. Удары ногами. Твит чаги
		Занятие 45. Удары ногами. Твит чаги
		Занятие 46. Удары ногами. Твит чаги
	Тема 5. Удары руками	
		Занятие 47. Удары руками. Прямые удары
		Занятие 48. Удары руками. Прямые удары
		Занятие 49. Удары руками. Прямые удары
		Занятие 50. Удары руками. Прямые удары
		Занятие 51. Удары руками. Прямые удары
		Занятие 52. Удары руками. Прямые удары
		Занятие 53. Удары руками. Классический апджумук чареги
		Занятие 54. Удары руками. Классический апджумук чареги
		Занятие 55. Удары руками. Классический апджумук чареги
		Занятие 56. Удары руками. Классический апджумук чареги
		Занятие 57. Удары руками. Классический апджумук чареги
		Занятие 58. Удары руками. Классический апджумук чареги
	Тема 6. Саджу чируги	
		Занятие 59. Саджу чируги. Гунун соги абджумук чареги
		Занятие 60. Саджу чируги. Гунун соги абджумук чареги
		Занятие 61. Саджу чируги. Гунун соги абджумук чареги
		Занятие 62. Саджу чируги. Гунун соги абджумук чареги
		Занятие 63. Саджу чируги. Гунун соги абджумук чареги
		Занятие 64. Саджу чируги. Гунун соги абджумук чареги

		чареги
		Занятие 65. Саджу чируги. Гунун соги назундэ пальмок
		Занятие 66. Саджу чируги. Гунун соги назундэ пальмок
		Занятие 67. Саджу чируги. Гунун соги назундэ пальмок
		Занятие 68. Саджу чируги. Гунун соги назундэ пальмок
		Занятие 69. Саджу чируги. Гунун соги назундэ пальмок
		Занятие 70. Саджу чируги. Гунун соги назундэ пальмок
		Занятие 71. Саджу чируги в соревновательных условиях
		Занятие 72. Аттестация по саджу чируги

Второй год обучения

Модуль 1. «Базовые техники тхэквондо»		
	Тема 1. Стойки	
		Занятие 1. Стойки. Губерё соги
		Занятие 2. Стойки. Моа соги
		Занятие 3. Стойки. Анун соги
		Занятие 4. Стойки. Гунун соги
		Занятие 5. Стойки. Нинчи соги
		Занятие 6. Стойки. Чарёт соги
		Занятие 7. Стойки. Чарёт соги
		Занятие 8. Стойки. Чунби соги
		Занятие 9. Стойки. Чунби соги
		Занятие 10. Стойки. Вебаль соги
		Занятие 11. Стойки. Вебаль соги
	Тема 2. Передвижения	
		Занятие 12. Передвижения. В боевой стойке вперед-назад
		Занятие 13. Передвижения. В боевой стойке вперед-назад
		Занятие 14. Передвижения. В боевой стойке вперед-назад
		Занятие 15. Передвижения. В боевой стойке вперед-назад
		Занятие 16. Передвижения. Приставным шагом в стороны
		Занятие 17. Передвижения. Приставным шагом в стороны
		Занятие 18. Передвижения. Приставным шагом в стороны
		Занятие 19. Передвижения. В гунун соги с волной
		Занятие 20. Передвижения. В гунун соги с волной
		Занятие 21. Передвижения. В гунун соги с волной
		Занятие 22. Передвижения. В гунун соги с волной

	Тема 3. Техника защитных действий	
		Занятие 23. Техника защиты. Чюкё пальмок маки
		Занятие 24. Техника защиты. Чюкё пальмок маки
		Занятие 25. Техника защиты. Санг пальмок маки
		Занятие 26. Техника защиты. Санг пальмок маки
		Занятие 27. Техника защиты. Каундэ ан пальмок маки
		Занятие 28. Техника защиты. Каундэ ан пальмок маки
		Занятие 29. Техника защиты. Каундэ ан пальмок маки
		Занятие 30. Техника защиты. Каундэ ан пальмок маки
		Занятие 31. Техника защиты. Напундэ чюкё маки
		Занятие 32. Техника защиты. Напундэ чюкё маки
		Занятие 33. Техника защиты. Напундэ чюкё маки
		Занятие 34. Техника защиты. Напундэ чюкё маки
	Тема 4. Удары ногами	
		Занятие 35. Удары ногами. Юп чаги
		Занятие 36. Удары ногами. Юп чаги
		Занятие 37. Удары ногами. Ап чаги
		Занятие 38. Удары ногами. Ап чаги
		Занятие 39. Удары ногами. Нейро чаги
		Занятие 40. Удары ногами. Нейро чаги
		Занятие 41. Удары ногами. Дольо чаги
		Занятие 42. Удары ногами. Дольо чаги
		Занятие 43. Удары ногами. Дольо чаги
		Занятие 44. Удары ногами. Твит чаги
		Занятие 45. Удары ногами. Твит чаги
		Занятие 46. Удары ногами. Твит чаги
	Тема 5. Удары руками	
		Занятие 47. Удары руками. Прямые удары
		Занятие 48. Удары руками. Прямые удары
		Занятие 49. Удары руками. Прямые удары
		Занятие 50. Удары руками. Боковые удары
		Занятие 51. Удары руками. Боковые удары
		Занятие 52. Удары руками. Боковые удары
		Занятие 53. Удары руками. Классический апджумук чареги
		Занятие 54. Удары руками. Классический апджумук чареги
		Занятие 55. Удары руками. Классический апджумук чареги
		Занятие 56. Удары руками. Классический апджумук чареги
		Занятие 57. Удары руками. Классический апджумук чареги
		Занятие 58. Удары руками. Классический апджумук чареги

	Тема 6. Чонджи туль	
		Занятие 59. Чонджи туль
		Занятие 60. Чонджи туль
		Занятие 61. Чонджи туль
		Занятие 62. Чонджи туль
		Занятие 63. Чонджи туль
		Занятие 64. Чонджи туль
		Занятие 65. Чонджи туль
		Занятие 66. Чонджи туль
		Занятие 67. Чонджи туль
		Занятие 68. Чонджи туль
		Занятие 69. Чонджи туль
		Занятие 70. Чонджи туль
		Занятие 71. Чонджи туль
		Занятие 72. Аттестация по Чонджи туль

Третий год обучения

Модуль 1. «Базовые техники тхэквондо»		
	Тема 1. Стойки	
		Занятие 1. Стойки. Двит бал соги
		Занятие 2. Стойки. Моа соги
		Занятие 3. Стойки. Анун соги
		Занятие 4. Стойки. Гунун соги
		Занятие 5. Стойки. Нинчи соги
		Занятие 6. Стойки. Чарёт соги
		Занятие 7. Стойки. Чарёт соги
		Занятие 8. Стойки. Чунби соги
		Занятие 9. Стойки. Чунби соги
		Занятие 10. Стойки. Вебаль соги
		Занятие 11. Стойки. Вебаль соги
	Тема 2. Передвижения	
		Занятие 12. Передвижения. В боевой стойке вперед-назад
		Занятие 13. Передвижения. В боевой стойке вперед-назад
		Занятие 14. Передвижения. В боевой стойке вперед-назад
		Занятие 15. Передвижения. В боевой стойке вперед-назад
		Занятие 16. Передвижения. Приставным шагом в стороны
		Занятие 17. Передвижения. Приставным шагом в стороны
		Занятие 18. Передвижения. Приставным шагом в стороны
		Занятие 19. Передвижения. В гунун соги с волной
		Занятие 20. Передвижения. В гунун соги с волной
		Занятие 21. Передвижения. В гунун соги с волной
		Занятие 22. Передвижения. В гунун соги с волной

	Тема 3. Техника защитных действий	
		Занятие 23. Техника защиты. Ольё маки
		Занятие 24. Техника защиты. Ольё маки
		Занятие 25. Техника защиты. Санг пальмок маки
		Занятие 26. Техника защиты. Санг пальмок маки
		Занятие 27. Техника защиты. Каундэ ан пальмок маки
		Занятие 28. Техника защиты. Каундэ ан пальмок маки
		Занятие 29. Техника защиты. Каундэ ан пальмок маки
		Занятие 30. Техника защиты. Каундэ ан пальмок маки
		Занятие 31. Техника защиты. Напундэ чюкё маки
		Занятие 32. Техника защиты. Напундэ чюкё маки
		Занятие 33. Техника защиты. Напундэ чюкё маки
		Занятие 34. Техника защиты. Напундэ чюкё маки
	Тема 4. Удары ногами	
		Занятие 35. Удары ногами. Бандэ дольё чаги
		Занятие 36. Удары ногами. Бандэ дольё чаги
		Занятие 37. Удары ногами. Ап чаги
		Занятие 38. Удары ногами. Ап чаги
		Занятие 39. Удары ногами. Нейро чаги
		Занятие 40. Удары ногами. Нейро чаги
		Занятие 41. Удары ногами. Дольо чаги
		Занятие 42. Удары ногами. Дольо чаги
		Занятие 43. Удары ногами. Дольо чаги
		Занятие 44. Удары ногами. Твит чаги
		Занятие 45. Удары ногами. Твит чаги
		Занятие 46. Удары ногами. Твит чаги
	Тема 5. Удары руками	
		Занятие 47. Удары руками. Прямые удары
		Занятие 48. Удары руками. Прямые удары
		Занятие 49. Удары руками. Прямые удары
		Занятие 50. Удары руками. Боковые удары
		Занятие 51. Удары руками. Боковые удары
		Занятие 52. Удары руками. Боковые удары
		Занятие 53. Удары руками. Классический апджумук чареги
		Занятие 54. Удары руками. Классический апджумук чареги
		Занятие 55. Удары руками. Классический апджумук чареги
		Занятие 56. Удары руками. Классический апджумук чареги
		Занятие 57. Удары руками. Классический апджумук чареги
		Занятие 58. Удары руками. Классический апджумук чареги

	Тема 6. Дангун туль	
		Занятие 59. Дангун туль
		Занятие 60. Дангун туль
		Занятие 61. Дангун туль
		Занятие 62. Дангун туль
		Занятие 63. Дангун туль
		Занятие 64. Дангун туль
		Занятие 65. Дангун туль
		Занятие 66. Дангун туль
		Занятие 67. Дангун туль
		Занятие 68. Дангун туль
		Занятие 69. Дангун туль
		Занятие 70. Дангун туль
		Занятие 71. Дангун туль
		Занятие 72. Аттестация по Дангун туль

Тесты

Аттестационный бланк вступительного экзамена по тхэквондо

Фамилия, имя: _____ Дата: _____

ОФП: _____

№	Упражнение	Норматив	Выполнение
1	Равновесие на 1 ноге	10 сек. – 10 баллов	
2	Отжимания	10 раз – 10 баллов	
3	Приседания	15 сек. – 15 раз	
4	Подъемы на пресс	10 за 15 сек. – 10 баллов	
5	Лягушка	15 за 15 сек. – 10 баллов	
6	Шпагат поперечный		

Боевая техника: _____

№	Упражнение	Оценка
1	Прямые удары руками	
2	Махи ногами	
3	Ап чаги (удар ногой вперед)	
4	Нейро чаги (удар ногой сверху)	
5	Дольо чаги передней ногой (удар ногой сбоку)	

Теория: _____

Вопрос _____

Ответ _____

Общий балл: _____

ВОПРОСЫ ПО ТХЭКВОНДО

Будут заданы любые 2 вопроса из нижеследующих:

Вопрос	Ответ
Что такое таеквон-до?	Это вид боевого искусства
В какой стране возникло таеквон-до?	В Корее
Как переводится тае квон до?	Тае — удары ногами, квон – удары руками,

	до – путь война
Как зовут основателя тасквон-до?	Чой Хонг Хи
Что изображено на эмблеме тасквон-до и значение?	Кулак – символ единства и силы
Как называется форма тасквон-до?	Добок
Сколько цветных поясов и как называются из разряды?	10 цветных поясов, гуп (10 гупов)
Сколько черных поясов и как называются их степени?	9 данов
Что самое главное для новичка?	Внимание, послушание, терпение
Для чего ты занимаешься таеквон-до?	Личный ответ
Что тебе больше всего нравится в тасквон-до?	Личный ответ