Департамент образования администрации Города Томска Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования Дом Детского творчества «У Белого озера» города Томска

Утверждена педагогическим советом структурного подразделения Протокол № 28 от 27.08.2024 Рекомендована к реализации НМС МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» Протокол №7 от 26.08.2024

УТВЕРЖДАЮ Директор МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска
_____ Т.Н. Пазинич
№190 от 28.08.24

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная разноуровневая программа «Детское тхэквондо ИТФ (традиционное тхэквондо)»

Направленность: физкультурно-спортивная Срок реализации программы 3 года Программа рассчитана на детей 6-12 лет

> Авторы программы Елисеенко Анна Олеговна, педагог дополнительного образования, Рубан Ирина Сергеевна, методист

Информационная карта образовательной программы

І. Наименование	е © Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная				
программы	разноуровневая программа «Детское тхэквондо ИТФ (тралиционное тхэквондо)»				
	(традиционное тхэквондо)»				
II. Направленност	Физкультурно-спортивная				
ь программы					
III. Сведения об авт	горе (разработчике)				
1. ФИО	Елисеенко Анна Олеговна	Рубан Ирина Сергеевна			
2. Magna nafamu	МАОУ ДО ДДТ «У Белого	МАОУ ДО ДДТ «У Белого			
2. Место работы	озера»	озера»			
3. Должность	педагог дополнительного	методист			
3. Должность	образования				
4. Квалификационная	нет	Соответствие занимаемой			
категория		должности			
5. Авторский вклад в	60 %	40 %			
разработку программы					
IV. Сведения о					
педагогах и					
иных					
специалистах,					
реализующих					
программу					
1.ФИО	Елисеенко Анна Олеговна				
2.Образование	Среднее специальное образование				
3.Место работы	МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера»				
4.Должность	педагог дополнительного образования				
5.Квалификационная	нет				
категория					
V. Сведения о прог	рамме				
1. Нормативная база	 Послание Президента 2024; Указ Президента Ронациональных целях рапериод до 2030 года и в Постановление админ 29.03.2024 № 248 постановление админ 26.09.2023 № 813 «Опрограммы «Развитие об Закон Российской об (Федеральный закон от внесении изменений 	и́ской Федерации" по вопросам сся"			

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования»;
- Концепция развития ДОД до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28 сентября 2020 года N 28;
- Приказ Министерства Просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях» N ИР-352/09 от 30.05.2013 г.;
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации N 996-р от 29.05. 2015 г.);
- Методические рекомендации ПО проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно ГАОУ «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.);
- Устав МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» (утв.

Педагогическим совтом 27,05.202, Пр. № 3); Педевая комплексная Программа развития МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска на 2025 - 2029 гг (Пр. № 191 от 28,08,2024) Программа воспитания МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска на 2024-2025 уч. г. (Пр. № 190 от 28,08,2024) Положение о дополнительной общеразвивающей разпоруовисной программе МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 3 от 27,05,2022) Положение о дополнительной учащихся детских объединений МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 161 от 23,09,2021) Положение образования (ВСОКО) МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 161 от 23,09,2021) Положение о внутренней системе оценки качества образования (ВСОКО) МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 138 от 01,09,2021) Положение о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчинеления и порежата мАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 2 от 08,04,2021); Положение об организации образовательного процесса с применением электронного обучения и с использованием дистанционных технологий (Пр. № 138 от 01,09,2021); Положение об организации национальных проекта в МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 169 от 20,06,2022 г.) Доложение об организации национальных проекта «Успех каждого ребенка» (Пр. № 190 от 28,08,2024) 2. Объем и срок освоения достажению показателей муниципального проекта «Успех каждого ребенка» (Пр. № 190 от 28,08,2024) 3. Тода (27 месяцев), 576 часов 3. Форма обучения Очная 4. Возраст обучающихся б12 лст 5. Особые категории образовательного модинития по месту в образовательного программы в Жарактеристика программы 8. Характеристика программы 10 месту в образовательного детского объединения Формирование у детей физических качестя и потребность в зпоровом образе жизии, самовоспитатии, самосокерпнентвовании и самообороны, посредством обучения тариционному тухжкондо ИТФ Формирование у детей физических качестя и потребность в зпоровом образе жизии, самовоспитатии, самосокерпнентвожения и самообороны, посредством обучения тарициненныму ту		
2. Объем и срок освоения программы 3 года (27 месяцев), 576 часов 3. Форма обучения Очная 4. Возраст обучающихся 6-12 лет 5. Особые категории обучающихся • Модифицированная 6. Тип программы - 8. Характеристика программы - по месту в образовательной модели Разновозрастного детского объединения по форме организации образовательного процесса Очная, с возможностью реализации в дистанционном формате 9. Цель программы Формирование у детей физических качеств и потребность в здоровом образе жизни, самовоспитании, самосовершенствовании и самособороны, посредством обучения традиционному тхэквондо ИТФ 10.Учебные курсы/ • Общие положения		ДДТ «У Белого озера» г. Томска на 2025 - 2029 гг (Пр. № 191 от 28.08.2024) • Программа воспитания МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска на 2024-2025 уч. г. (Пр. № 190 от 28.08.2024) • Положение о дополнительной общеразвивающей разноуровневой программе МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 3 от 27.05.2022) • Положение об аттестации учащихся детских объединений МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 161 от 23.09.2021) • Положение о внутренней системе оценки качества образования (ВСОКО) МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г.Томска (Пр. № 138 от 01.09.2021) • Положение о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г.Томска (Пр. № 2 от 08.04.2021); • Положение об организации образовательного процесса с применением электронного обучения и с использованием дистанционных технологий (Пр. № 138 от 01.09.2021); • Положение о реализации национальных проектов в МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г.Томска (Пр. № 138 от 01.09.2021);
Программы 3 Года (27 месяцев), 370 часов 3. Форма обучения Очная 4. Возраст обучающихся 6-12 лет 5. Особые категории обучающихся 6. Тип программы Модифицированная 7. Статус программы - 8. Характеристика программы 10. Учебные Курсы/ Формирование Учетвенняя 10. Учебные Курсы/ Формирования 10. Учебные Курсы/	2. Объем и срок освоения	
 4. Возраст обучающихся 5. Особые категории обучающихся 6. Тип программы 7. Статус программы 8. Характеристика программы по месту в образовательной модели по форме организации образовательного процесса 9. Цель программы 10. Учебные курсы/ 6-12 лет <	программы	
 5. Особые категории обучающихся 6. Тип программы 7. Статус программы 8. Характеристика программы по месту в образовательной модели по форме организации образовательного процесса 9. Цель программы 10. Учебные курсы/ Модифицированная Разновозрастного детского объединения Очная, с возможностью реализации в дистанционном формате формирование у детей физических качеств и потребность в здоровом образе жизни, самовоспитании, самосовершенствовании и самообороны, посредством обучения традиционному тхэквондо ИТФ Общие положения 		
обучающихся 6. Тип программы 7. Статус программы 8. Характеристика программы по месту в образовательной модели по форме организации образовательного процесса 9. Цель программы Формирование у детей физических качеств и потребность в здоровом образе жизни, самовоспитании, самосовершенствовании и самообороны, посредством обучения традиционному тхэквондо ИТФ 10.Учебные курсы/ ● Общие положения		6-12 лет
6. Тип программы Модифицированная 7. Статус программы - 8. Характеристика программы Разновозрастного детского объединения по месту в образовательной модели Разновозрастного детского объединения по форме организации образовательного процесса Очная, с возможностью реализации в дистанционном формате 9. Цель программы Формирование у детей физических качеств и потребность в здоровом образе жизни, самовоспитании, самосовершенствовании и самообороны, посредством обучения традиционному тхэквондо ИТФ 10.Учебные курсы/	1	-
7. Статус программы 8. Характеристика программы по месту в образовательной модели по форме организации образовательного процесса 9. Цель программы Формирование у детей физических качеств и потребность в здоровом образе жизни, самовоспитании, самосовершенствовании и самообороны, посредством обучения традиционному тхэквондо ИТФ 10. Учебные курсы/ • Общие положения	•	Модифицированная
8. Характеристика программы Разновозрастного детского объединения по месту в образовательной модели Разновозрастного детского объединения по форме организации образовательного процесса Очная, с возможностью реализации в дистанционном формате формирование у детей физических качеств и потребность в здоровом образе жизни, самовоспитании, самосовершенствовании и самообороны, посредством обучения традиционному тхэквондо ИТФ 10.Учебные курсы/	1 1	-
по месту в образовательной модели по форме организации образовательного процесса 9. Цель программы Формирование у детей физических качеств и потребность в здоровом образе жизни, самовоспитании, самосовершенствовании и самообороны, посредством обучения традиционному тхэквондо ИТФ 10.Учебные курсы/ Очная, с возможностью реализации в дистанционном формате физических качеств и потребность в здоровом образе жизни, самовоспитании, самосовершенствовании и самообороны, посредством обучения традиционному тхэквондо ИТФ	¥ + +	
образовательной модели по форме организации образовательного процесса 9. Цель программы Формирование у детей физических качеств и потребность в здоровом образе жизни, самовоспитании, самосовершенствовании и самообороны, посредством обучения традиционному тхэквондо ИТФ 10.Учебные курсы/ Формирование у детей физических качеств и потребность в здоровом образе жизни, самовоспитании, самосовершенствовании и самообороны, посредством обучения традиционному тхэквондо ИТФ	программы	
по форме организации образовательного процесса 9. Цель программы Формирование у детей физических качеств и потребность в здоровом образе жизни, самовоспитании, самосовершенствовании и самообороны, посредством обучения традиционному тхэквондо ИТФ 10.Учебные курсы/ Очная, с возможностью реализации в дистанционном формате и потребность в здоровом образе жизни, самовоспитании, самосовершенствовании и самообороны, посредством обучения традиционному тхэквондо ИТФ		Разновозрастного детского объединения
образовательного процесса Формирование у детей физических качеств и потребность в здоровом образе жизни, самовоспитании, самосовершенствовании и самообороны, посредством обучения традиционному тхэквондо ИТФ 10.Учебные курсы/ • Общие положения		
9. Цель программы здоровом образе жизни, самовоспитании, самосовершенствовании и самообороны, посредством обучения традиционному тхэквондо ИТФ 10.Учебные курсы/ • Общие положения	образовательного	Очная, с возможностью реализации в дистанционном формате
71		здоровом образе жизни, самовоспитании, самосовершенствовании и самообороны, посредством обучения
,	10.Учебные курсы/	• Общие положения
	31	• Дисциплины

соответствии с учебным	• ОФП
планом)	• Заключительные положения
11. Ведущие формы и методы образовательной деятельности	 Наглядные методы (показ). Словесные методы (объяснения, рассказ, лекция, беседа, диспут). Практические методы (воспроизводящие и тренировочные упражнения). Учебно-тренировочная работа
12. Формы мониторинга результативности	Входная диагностика: вводное тестирование для вновь пришедших, собеседование, тестирование физических качеств, анкетирование. Аттестация по итогам полугодия: контрольная точка. Аттестация по итогам года: участие в соревнованиях, (Контрольная точка аттестация (декабрь и май): для детей стартового уровня спустя 3 месяца после начала занятий)
13. Результативность реализации программы	Сохранность контингента: 2023-2024 уч.г.: 98% Положительная динамика формирования ЗУН, развития личностных качеств учащихся. Достижения учащихся: Региональные соревнования по тхэквондо ИТФ «Надежды Томска» («Детское тхэквондо») Федерация ТКД ИТФ ТО – Дипломанты 2 степени – 5 человек, Дипломанты 3 степени – 4 человек Региональные соревнования по тхэквондо ИТФ «Сила единства» Федерация ТКД ИТФ ТО – Дипломанты 3 степени – 9 человек ЧИП ТО по Тхэквондо ИТФ - МП 2 место – 4, МП 3 место -3, Туль 2 место – 5 человек
14. Цифровые следы реализации программы	Группа в социальной сети ВКонтакте https://vk.com/ddt_smena
15. Дата утверждения и последней корректировки	28.08.2023 28.08.2024
16. Рецензенты	

Содержание

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы	7
1.1.Пояснительная записка	7
1.2. Цель и задачи программы	9
1.3. Содержание программы	10
Учебный план	11
1.4. Планируемые результаты	12
Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий	14
2.1. Календарный учебный график	14
2.2. Условия реализации программы	16
2.3. Формы аттестации	16
2.4Оценочные материалы	17
2.4. Методическое обеспечение	17
Список литературы	18
Приложения	23

Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика программы

Тхэквондо (в переводе с корейского означает «путь кулака и ноги») — боевое искусство, созданное в 1950-х годах на основе традиционных корейских единоборств. Тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, а также квалифицированное исполнение ударов, блоков и прыжков. Искусство тхэквондо получило мировое признание. В 1973 году был проведен первый Чемпионат Мира по тхэквондо.

В России тхэквондо начинает своё развитие в 1989 году, когда Госкомспорт СССР принял постановление «О развитии восточных единоборств в СССР», в результате этого различные виды единоборств, в том числе и тхэквондо, были признаны видами спорта в советской системе физического воспитания. После распада СССР, в январе 1992 года была образована Федерация тхэквондо России, с 1-го марта 2013 года Федерация тхэквондо России была официально переименована в Федерацию тхэквондо (ИТФ) России официально зарегистрировано более 80 организаций и клубов тхэквондо ИТФ. В Томске сейчас существует около девяти клубов по тхэквондо ИТФ. В районе, где находится детский клуб «Смена», не реализуются образовательные программы по тхэквондо ИТФ. Данная программа разработана тренером, судьей Федерации Тхэквондо (ИТФ) Томской области с учетом особенностей и принципов тхэквондо ИТФ (традиционное тхэквондо) в России Анной Олеговной Елисеенко.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная разноуровневая программа «Детское тхэквондо ИТФ (традиционное тхэквондо)» для детей 6-12 лет, является модифицированной. Программа разработана на основе программ: ««Тхэквондо ИТФ»» (автор Бондарева Л.Н. Резюк А.А.) [11], «Тхэквондо ІТF» (автор Моисеев Е.В. 2021 г.) [12].

Программа ориентирована на решение задач государственной политики в сфере образования, культуры и социального развития, опирается на актуальную нормативно-правовую базу РФ, региона и образовательного учреждения (см. Информационную карту).

Краткая характеристика целевой группы

Основу целевой группы составляют дети от 6 до 12 лет. Однако в исключительных случаях, при наличии большого желания ребенка и его родителей, по программе могут обучаться и дети более младшего возраста. Обучение по данной образовательная программе происходит без специального отбора учащихся, рассчитана на 3 года и предполагает проведение занятий с детьми дошкольного и школьного возраста.

Актуальность программы

Древнее корейское боевое искусство популярно в современном мире. Количество поклонников тхэквондо превышает 50 миллионов человек. Причина столь высокой популярности этого единоборства заключается в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало тренировки тхэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта. Развитие тхэквондо тесно переплетено с историей Кореи. Историю зарождения тхэквондо можно разделить на четыре исторических периода: зарождение и развитие корейских боевых искусств в период трёх государств, боевые искусства во времена государства Корё, во времена государства Чосон, современная история тхэквондо. Генерал-лейтенант Чхой Хонг Хи в 1966 году объединил все школы и создал единый стиль. По определению Чой Хон Хи, «тхэквондо» означает систему интенсивной духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников» [11]. Актуальность и востребованность программы обусловлена тем, что занятия тхэквондо являются комплексным и универсальным средством для гармонического развития личности в условиях современного мира, формирует привычку к здоровому образу жизни.

Особенности организации образовательной деятельности

Форма обучения — очная

1 год обучения: 4 часа в неделю, 2 раза в неделю по 2 часа.

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

Некоторые теоретические темы из разделов программы могут / будут изучаться в удалённом формате, это позволит вовлечь обучающихся в образовательный процесс и в ходе непосредственной реализации программы и в ситуации, когда объявляется карантин или ребёнок (дети) долго болеет, используя ресурсы «Сферум», GOOGLE-формы, группы VK.

Программа включает разделы: общие положения, дисциплины, ОФП, заключительные положения.

ГУП (급, также пишется Geup или Kup) - младший ранг в тхэквондо. Ранги тхэквондо обычно делятся на «младшие» и «старшие», или «студент» и «инструктор». Младшая секция обычно состоит из десяти рангов, обозначаемых корейским словом geup 급 (также латинизированным как gup). В тхэквондо ИТФ (традиционное тхэквондо), их 10 (от 10 к 1 гупу: от белого пояса к красно-черному поясу).

После освоения ученической программы спортсмены сдают экзамен на присвоение им черного пояса I дана — это начало мастерского пути и серьезной профессиональной спортивной карьеры, хотя получать разряды спортсмены могут гораздо раньше путем участия в разрядных соревнованиях и выполнения нормативов.

1.2.ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ

Цель программы: Формирование у детей физических качеств и потребность в здоровом образе жизни, самовоспитании и самосовершенствовании, посредством обучения традиционному тхэквондо.

Задачи программы:

Обучающие

- Формировать основы знаний о традиционном тхэквондо;
- Способствовать постижению и освоению основ тхэквондо.

Развивающие

- Способствовать приобретению детьми опыта общественных и личностных отношений, позволяющих адаптироваться к изменяющимся условиям жизни;
- Расширить кругозор, обогатить духовную жизнь ребенка;
- Развить морально-волевых качества, формирование и развитие общей культуры;
- Способствовать укреплению здоровья, гармонизации физического развития и психологической сферы.

Воспитательные

• Сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни; приобретение знаний и навыков самоорганизации.

1.3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы распределен по основным разделам:

- Общие положения
- Дисциплины
- ΟΦΠ
- Заключительные положения

Эти разделы позволяют эффективно овладеть основами тхэквондо, учитывают возрастную специфику психического развития ребенка, данный принцип оптимален для развития личности с точки зрения возрастной психологии и педагогики.

На первом году обучения учащиеся приобретают начальные сведения об истории тхэквондо, могут выполнять начальные передвижения, исполнять начальные технические элементы, использовать технику и удары согласно правилам. На втором году обучения знают основную терминологию в соответствии со своим поясом, могут демонстрировать уже изученные передвижения, в соответствии с возрастом лучше понимать технические подготовительные комплексы, расширится база ударов, блоков, стоек и т.д.

Для третьего года обучения знают основную терминологию в соответствии со своим поясом, обучающиеся смогут использовать страховку и участвовать в подстраховке других учащихся совместно с педагогом, проводить тренировку, участвовать в соревнованиях городского уровня.

(Рабочие программы учебный курсов см. Приложение 4)

Учебный план программы

№	Название изучаемого курса (предмета)	Год обучения (кол-во часов)						ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/			
			1 год	Ţ		2 год			3 год		контроля
		теор ия	пра кти ка	всего	теор ия	прак тика	всего	теор ия	прак тика	всег	
I.	общие положения	2	6	8	2	2	2	2	13	15	Упражнения Практические занятия
II.	ДИСЦИПЛИНЫ	37	79	116	45	133	178	71	224	295	
	Стойки и передвижения	5	5	10	5	10	15	9	16	25	Беседа Упражнения Практические занятия
	Приемы, выполняемые руками (блоки\удары)	8	18	26	5	15	20	13	31	44	Беседа Упражнения Практические занятия
	Техника ударов ногами	5	15	20	9	20	29	10	30	40	Беседа Упражнения Практические занятия
	Формальные комплексы	6	29	35	7	23	30	9	31	40	Беседа Упражнения Практические занятия
	Массоги (спарринг)	13	12	25	7	23	30	10	35	45	Упражнения Практические занятия
	Самооборона	1	-	-	7	12	19	7,5	30	37,5	Упражнения Практические занятия
	Показательная техника	ı	-	-	2	18	20	7,5	30	37,5	Беседа, работа в команде
	Силовое разбивание, прыжковая техника	-	-	-	3	12	15	5	21	26	Упражнения Практические занятия
	ОФП										
III.	Бои на мягких палках, растяжка	_	-	_	-	-	-	7	17	24	Практические занятия
IV.	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ	2	8	10	-	-	-	-	-	-	Практическое занятие, беседа
	ВСЕГО	41	103	144	75	224	216	75	224	339	

1.4.Прогнозируемые результаты реализации программы

	1-го года обучения	2-го года обучения	3-го года обучения		
	• Начальные сведения	• Историю российского и	• Углубленную		
P :	о тхэквондо.	зарубежного тхэквондо.	информацию в		
знать	• Начальные сведения	• Основную	истории тхэквондо.		
T 31	об истории	терминологию в	• Основную		
Будут	тхэквондо.	соответствии со своим	терминологию в		
J.	• Нормы поведения в	поясом	соответствии со		
	коллективе		своим поясом		
	• Выполнять	• Демонстрировать уже	• Использовать		
	начальные	изученные	страховку и		
	передвижения.	передвижения.	участвовать в		
	• Исполнять	• В соответствии с	подстраховке других		
	начальные	возрастом лучше	учащихся совместно		
ET.	технические	понимать технические	с педагогом.		
yM(элементы.	подготовительные	• Оказывать		
Y	• Использовать	комплексы.	доврачебную		
Будут уметь:	технику и удары	• Использовать	медицинскую		
	согласно правилам.	расширенную базу	помощь.		
	• Согласованно	ударов, блоков, стоек	• Использовать		
	выполнять		расширенную базу		
	коллективные		ударов, блоков,		
	действия		стоек		

	•	Станут	более
		вниматель	ными
		по отнош	ению к
		товарищам	И.
	•	Появится	
		мотивация	и к
		занятиям с	спортом.
	•	Укрепится	I
		физическо	e
		здоровье.	
:	•	Станут	более
кроме того:		дисциплин	нирован
re 1		ными	И
pov		ответствен	ными.
X.	•	Станут	более
		трудолюбі	ивыми.

Поймут сущность

восточного

единоборства

- Воспитают уверенность в своих мыслях и действиях.
- Повысят уровень коммуникативности во взаимоотношениях с педагогами и сверстниками.
- Разовьют личностные качества целеустремленность, самостоятельность, инициативность.
- Научатся правильно регулировать дыхание и состояние организма.
- Научатся выполнять основные элементы тхэквондо
- Осознают необходимость общей физической подготовки для освоения тхэквондо

- Приобретут опыт участия в соревнованиях и выступлениях на районных и городских площадках.
- Смогут самостоятельно выполнять общефизическую разминку перед занятием

II. Раздел. «Комплекс организационно-педагогических условий» 2.1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Годовой календарный учебный график

(в соответствии с годовым учебным графиком Департамента образования администрации г. Томска для МОУ г. Томска на 2024-2025 уч.г., Распоряжение № 779от 25.06.2024)

No	Число / Месяц	Время	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма
п/п		проведения				контроля
		занятия				
1 четверть	02.09.2024-	Согласно	Учебно –тренировочные занятия	8 уч. недель.	СП «Смена», ул.	Городской
	25.10.2024	учебному	Участие в общеклубных проектах	1 г.о. − 32 ч.	Беринга, 24, ДДТ «У	турнир,
		расписанию		2 г.о – 48 ч.	Белого озера»,	соревнова
				3 г.о 48 ч.	другие учреждения	ния.
				Итого: 128 ч	города.	
осенние	26.10 – 04.11		Участие в общеклубных проектах	10	СП «Смена», ул.	Сила
каникулы			Участие в соревнованиях	календарных	Беринга, 24, ДДТ «У	единств -
				дней	Белого озера»,	командны
				1 г.о. – 6 ч.	другие учреждения	e
				2 г.о − 9 ч.	города.	соревнова
				3 г.о 9 ч.		ния
				Итого: 16 ч.		
2 четверть	05.11.2024 -	Согласно	Учебно –тренировочные занятия	8 уч. недель	СП «Смена», ул.	Аттестаци
	27.12.2024	учебному	Участие в общеклубных проектах	1 г.о. – 32 ч.	Беринга, 24, ДДТ «У	я по
		расписанию	Участие в соревнованиях	2 г.о – 48 ч	Белого озера»,	итогам
				3 г.о 48 ч.	другие учреждения	полугодия
				Итого: 128 ч	города.	
зимние	28.12 – 07.01		Общеклубные новогодние мероприятия	11		
каникулы			Участие в соревнованиях	календарных		
				дней		
3 четверть	08.01.2025 –	Согласно	Учебно –тренировочные занятия	10 уч. недель	СП «Смена», ул.	Надежды

	21.03.2025	учебному	Участие в общеклубных проектах	1 г.о. – 40 ч.	Беринга, 24, ДДТ «У	- Томска,
		расписанию	Участие в соревнованиях	2 г.о – 60 ч.	Белого озера»,	соревнова
				3 г.о 60 ч.	другие учреждения	ния
				Итого: 160 ч.	города.	
весенние	22.03-31.03		Участие в общеклубных проектах	9 календарных	СП «Смена», ул.	
каникулы			Участие в соревнованиях	дней	Беринга, 24, ДДТ «У	
				1 г.о. − 4 ч.	Белого озера»,	
				2 г.о − 6 ч.	другие учреждения	
				3 г.о. – 6 ч.	города.	
				Итого 16 ч		
4 четверть	01.04.2025 -	Согласно	Учебно –тренировочные занятия	8 уч. недель.	СП «Смена», ул.	ЧИП ТО.
	26.05.2025	учебному	Участие в общеклубных проектах	1 г.о. – 32 ч.	Беринга, 24, ДДТ «У	Аттестаци
		расписанию	Участие в соревнованиях	2 г.о – 48 ч	Белого озера»,	оп к
				3 г.о. −48 ч.	другие учреждения	итогам
				Итого: 128 ч.	города.	полугодия
				Итого:		
				36 недель, 34 уч.	недели +2 каникулярны	е недели

2.2 Условия реализации программы

Материально-технические условия.

Для успешной реализации программы имеется учебный кабинет, оборудованный татами и матами с наличием вентиляции, экипировка тхэквондо. В зале проводится своевременная влажная уборка, проветривание и т.д.

Кадровые:

• Педагог дополнительного образования.

Методические:

- Наглядные пособия (плакаты, схемы таблицы).
- Наличие художественной и специальной (физическая культура и спорт, восточные единоборства) литературы.

В рамках работы по программе ведется сотрудничество с родителями родители учащихся: проводятся родительские собрания, a также родственники приглашаются на внутриклубные мероприятия и выступления коллектива. С помощью внутриклубных мероприятий и проектов другими объединениями взаимодействие c структурного подразделения и образовательного учреждения (общеклубные праздники, марафоны, отчетные концерты, мастер- классы, выступления и другое).

Дистанционные занятия проводятся при необходимых условиях:

- Смартфон, подключенный к сети Интернет;
- Достаточное пространство для проведения занятия;
- Использование соц. платформ ВК, WhatsApp для поддержания связи с детьми и родителями, а также передачи и обмена материалов, необходимых для занятий.

2.3. Формы аттестации

Все процедуры мониторинга проводятся в соответствии с Уставом МАОУ ДО ДДТ. «У Белого озера».

Входная диагностика: вводное тестирование для вновь пришедших, собеседование, тестирование физических качеств, анкетирование.

Аттестация по итогам полугодия: контрольная точка.

Аттестация по итогам года: участие в соревнованиях. Аттестация на цветные пояса обязательная контрольная точка, показывающая динамику развития каждого спортсмена и спортивного клуба в целом. Контрольная точка проходит один раз в полгода (всегда в конце декабря и в конце мая).

За отчетный период каждый спортсмен при надлежащей работе тренера должен осваивать программу 1 или 2 ГУПов вперед.

2.4. Оценочные материалы

Оценка качества освоения дополнительной общеразвивающей разноуровневой программы «Детское тхэквондо ИТФ (традиционное

тхэквондо)» проводится на основе анализа данных педагогического наблюдения (Приложение 2).

Для оценки качества и уровня освоения программы используются методы наблюдения, индивидуальной и групповой рефлексии (оценка динамики развития личностных качеств, воспитанности, предметных и социальнозначимых компетенций) (Приложение 2).

Диагностика результатов ведётся лично педагогом. Итоги вносятся в дневник ребенка на каждом занятии, с отметкой об успешности усвоения программы и фиксация достижений обучающихся происходит в индивидуальных дневниках.

На протяжении всего процесса обучения осуществляется наблюдение как индивидуальное, так и за группой в целом: какова мотивация на обучение у учащихся, каково взаимодействие между ними внутри группы и т.д. Получить пояс обучающийся сможет приняв участие в соревнованиях.

2.5. Методическое обеспечение программы

Качественная организация занятия и продуктивная деятельность детей невозможна без знания педагогом форм и методов проведения занятия в детском объединении.

Формы проведения занятий:

- групповое занятие
- индивидуальное занятие
- практическое занятие
- участие в соревнованиях
- турниры
- эстафеты.

Методы обучения:

Словесные методы обучения - рассказ, беседа, объяснение методики исполнения движения, оценка.

Наглядные методы обучения - исполнение педагогом, демонстрация, показ видеоматериалов, наблюдение, работа по образцу и др.

Практический метод тренировочные упражнения, практические работы.

Список литературы Документы

- 1. Послание Президента РФ Федеральному собранию-2024;
- 2. Указ Президента РФ № 309 от 7 мая 2024 г. "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года"
- 3. Постановление администрации Города Томска от 29.03.2024 № 248 «О внесении изменений в постановление администрации Города Томска от 26.09.2023 № 813 «Об утверждении муниципальной программы «Развитие образования» на 2024-2030 годы»
- 4. Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- 5. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания обучающихся"
- 6. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16)
- 7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- 8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 9. Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О в Порядок организации внесении изменений И осуществления деятельности образовательной ПО дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- 10. «Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России в сфере общего образования»;
- 11. Концепция развития ДОД до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- 12.Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- 13.Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28 сентября 2020 года N 28;
- 14.Приказ Министерства Просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- 15.Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях» N ИР-352/09 от 30.05.2013 г.;
- 16. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации N 996-р от 29.05. 2015 г.);
- 17. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.);
- 18.Устав МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» (утв. Педагогическим советом 27.05.2022, Пр. № 3);
- 19. Целевая комплексная Программа развития МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска на 2025 2029 гг (Пр. № 191 от 28.08.2024)
- 20.Программа воспитания МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска на 2024-2025 уч. г. (Пр. № 190 от 28.08.2024)
- 21.Положение о дополнительной общеразвивающей разноуровневой программе МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 3 от 27.05.2022)
- 22.Положение об аттестации учащихся детских объединений МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г. Томска (Пр. № 161 от 23.09.2021)
- 23.Положение о внутренней системе оценки качества образования (ВСОКО) МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г.Томска (Пр. № 138 от 01.09.2021)
- 24.Положение о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления обучающихся МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г.Томска (Пр. № 2 от 08.04.2021);
- 25.Положение об организации образовательного процесса с применением электронного обучения и с использованием дистанционных технологий (Пр. № 138 от 01.09.2021);
- 26.Положение о реализации национальных проектов в МАОУ ДО ДДТ «У Белого озера» г.Томска (Пр.№ 169 от 20.06.2022 г.)
- 27. Дорожная карта (план мероприятий) ДДТ по достижению показателей муниципального проекта «Успех каждого ребёнка» (Пр. № 190 от 28.08.2024)

Список литературы, используемой педагогом:

- 1. Александр Шубский. Евгений Ключников. ЧУНБИ-УНДОН «Универсальная разминка и глубокая растяжка в боевых искусствах». М.:ООО Издательский дом «Ра-Библос», 2008.
- 2. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М.: Просвещение, 2018.
- 3. Буданова Г.П. Воспитательный потенциал дополнительного образования

- детей [Электронный ресурс]. URL: https://prodod.moscow/archives/16929 (дата обращения: 25.04.2022).
- 4. Буйлова Л.Н. Нацпроект «Образование»: новые подходы к организации воспитательной работы в ГБПОУ «Воробьевы горы» / Л.Н. Буйлова, З.А. Каргина, С.И. Лагутина, Л.В. Обровец // Информационно-методический журнал «Про ДОД». 2020. № 1 (25). С. 23-37.
- 5. Бянкин Р. В. Рабочая программа дополнительного образования Тхэквондо ВТФ для младшей группы начальной подготовки 1-го года обучения дошкольного возраста Владивосток 2020 г. http://sun19.ru/media/doc_pages/rabochaya-programma-thekvondo-2020.pdf
- 6. Возрастная и педагогическая психология. // Под ред. А.В. Петровского. M.: Просвещение, 2019.
- 7. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2015.
- 8. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2015.
- 9. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. –М.: Медицина, 2010. –439 стр.
- 10. Дистанционные дополнительные общеобразовательные программы: проектирование и реализация: Учеб.-метод. пособие / В.А. Безуевская, Е.Н. Глубокова, Н.В. Смирнова. Сургут. гос. ун-т. Сургут: ИЦ СурГУ, 2017. 60 с.
- 11.Дополнительная образовательная программа муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «ТХЭКВОНДО ИТФ» Ставрополь, 2023 г. [Электронный ресурс]. URL: https://xn----7sbndwgu2f.xn--p1ai/wp-content/uploads/sites/88/2023/06/2023_%D0%98%D0%A2%D0%A4-1.pdf (дата обращения: 18.08.2023).
- 12.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» [Электронный ресурс]. URL: https://gelstart.ru/wpcontent/uploads/doc/prg/2023_new/itf.pdf (дата обращения: 18.08.2023).
- 13.Дополнительное образование детей: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений /под ред. О.Е.Лебедева. М.:ВЛАДОС, 2020.
- 14. Назаренко Л.Д. Физиология физического воспитания. Ульяновск: 2000, c. 144.
- 15. Нестеренков Д. А. Программа дополнительного образования для детей дошкольного возраста «Детское тхэквондо» Тюмень. 2021 г.
- 16.Тимирянов И.Р., Учебная программа дополнительного образования (физкультурно-спортивная направленность) по курсу «Тхэквондо спортивное единоборство» (для детей с 5 лет) Уфа. 2013 г.

- https://school39.ru/wp-content/uploads/2021/08/thekvondo-sportivnoe-edinoborstvo_dlya-detej-s-5-let.pdf
- 17. Тэквондо. Базовый курс / Дук Сунг Сон, Роберт Дж. Кларк. Пер. с англ. Ю. Григорьевой. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. -384.: ил. (Боевые искусства).
- 18. Физическое воспитание. М., Просвещение, 2019.
- 19. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.:Просвещение, 2013.
- 20. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. М.: Физкультура и спорт, 2012. 157 стр.
- 21. Чой Сунг Мо, Глебов Е.И. М 74 Тхэквондо: основы олимпийского спарринга / Серия «Мастера боевых искусств». Ростов-на-Дону: «Феникс», 2002. 320 с.
- 22.Шоу Скотт "Таэквондо". 50 основных приёмов. Защита и нападение. Пошаговые инструкции. 2009 г.

Литература для детей

- 1. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. Киев: Здоровья, 2014. 144 стр.
- 2. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. М.: Медицина, 2010. 439 стр.
- 3. Детское тхэквондо. Пособие для юных спортсменов (составитель Атанов Г.К.) Павлодар: ТОО НПФ «ЭКО», 2004.
- 4. Дисциплина «Бой на мягких палках» [Электронный ресурс]. URL: https://ok.ru/video/2698499920341 (дата обращения: 18.08.2023).
- 5. Назаренко Л.Д., Лапшанов А.В., Чехалин И.В. Устойчивость тела в спортивных единоборствах (на примере тхэквондо). Учебнометодическое пособие. Ульяновск: ООО «Издательский центр «Пресса», 2005. 48 с.
- 6. Томская Школа Тхэквондо-это РОО "Федерация Тхэквондо (ИТФ) ТО" развивающая на территории Томской области вид спорта Тхэквондо ИТФ (традиционное тхэквондо). [Электронный ресурс]. URL: https://vk.com/tkdtomsk(дата обращения: 18.08.2023).

- <u>B2%D0%A0%D0%A4_%ED%95%9C%EA%B5%AD%EB%AC%B8%ED%</u>99%94%EC%9B%90(дата обращения: 18.08.2023).
- 8. Тхэквондо для детей [Электронный ресурс]. URL: https://sport.insure/blog/tkhekvondo-dlya-detey/(дата обращения: 18.08.2023).
- 9. Чой Сунг Мо. Гибкость в боевых искусствах / Серия «Мастера боевых искусств». Ростов н/Д: «Феникс», 2003. 224 с.
- 10. Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих. Ростов н/Д: «Феникс», 2003. — 200 с.
- 11. Что же означает слово «тхэквондо»? [Электронный ресурс]. URL: https://itf-russia.ru/chto-takoe-thjekvondo-itf/ (дата обращения: 18.08.2023).

Приложение

Приложение 1. Матрица разноуровневого подхода программы (таблица 1)	24
Приложение 2. Мониторинг уровня освоения программы и динамики личностного продвижения обучающегося (таблица 2)	28
Приложение 3. Рабочая программа воспитательной работы	31
Приложение 4. Рабочие программы учебных курсов	34
Приложение 5. Квалификация и система поясов	46

Приложение 1

Матрица разноуровневого подхода программы

Таблица 1

			Разделы п	рограммы	
Уровень	Критерии	Мониторинг	Формы и методы занятий	Результаты	Методическая копилка
Стартовый	Усвоение правил техники безопасности	Включённое педагогическ ое наблюдение	Групповое занятие. Открытый урок	Знание правил техники безопасности Выполнение	Детское тхэквондо. Пособие для юных спортсменов (составитель Атанов Г.К.) – Павлодар: ТОО НПФ «ЭКО», 2004. Тхэквондо для детей
	Умение владеть своим телом	Промежуточн ая и итоговая	Открытый урок	начальных передвижений	https://sport.insure/blog/tkhekvondo-dlya-detey/ Дисциплина «Бой на мягких палках»https://ok.ru/video/2698499920341
	Координация движения	аттестация		Исполнение начальных технических элементов	
	Ориентирование в пространстве			Использование техники и ударов	
	Изучение терминологии			согласно правилам	
	Организованность			Знание терминологии; Способность	
	Общительность			координировать движения	
	Самостоятельность; Развитие таких черт			Знание основных	
	характера, как усидчивость, собранность			моральных норм, способность к оценке своих поступков и	

Базовый	Владение основными тхэквондо Организованность Общительность Самостоятельность Инициативность Способность самостоятельно организовывать процесс работы и учебы, эффективно распределять и использовать время Воспитание и развитие у обучающихся	Включённое педагогическ ое наблюдение, рефлексия и коллективны й анализ. Промежуточн ая и итоговая аттестация Беседа. Соревновани я.	Групповое занятие. Открытый урок. Соревнования. Показательное выступление.	действий других учащихся с точки зрения соблюдения/нарушени я моральных норм поведения Владение специальной терминологией Теоретические знания по основным разделам программы владение основами тхэквондо Демонстрация изученных передвижений. В соответствии с возрастом лучшее понимание технически подготовительных комплексов Использование расширенной базы ударов и блоков, стоек Умение выслушать друг друга,	Тэквондо. Базовый курс/ Дук Сунн Сон, Роберт Дж. Кларк. – Пер. с англ. Ю. Григорьевой. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 384 с.: ил (Боевые искусства). Тэквондо что за спорт: Тхэквондо для детей — что это за вид спорта, польза и вред https://vk.com/tkdtomsk Томская Школа Тхэквондо-это РОО "Федерация Тхэквондо (ИТФ) ТО" развивающая на территории Томской области вид спорта Тхэквондо ИТФ (традиционное тхэквондо). https://olympic-history.ru/raznoe/tekvondo-chto-za-sport-thekvondo-dlya-detej-chto-eto-za-vid-sporta-polza-i-vred.html Тхэквондо – корейское традиционное боевое искусство https://www.youtube.com/watch?v=fGcsTsjFp4k &ab_channel=%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%BD%D1%8B%D0%B0%D0%B0%D0%BD%D1%8B%D0%B0%
	развитие у			_	0%B9%D0%9A%D1%83%D0%BB%D1%8C%

	духовные и культурные ценности разных народов; формирование у обучающихся эстетических взглядов, нравственных установок			Обладание личностными качествами, позволяющих уважать и принимать духовные и культурные ценности разных народов;	
Продвинутый	Владение основными тхэквондо Осмысленность и правильность использования специальной терминологии Организованность Общительность Самостоятельность Инициативность Развитие самоуважения и способности адекватно оценивать себя и	Включённое педагогическ ое наблюдение Промежуточн ая и итоговая аттестация. Соревновани я	Групповое занятие. Открытый урок. Показательное выступление	Использование страховки и участие в подстраховке других учащихся совместно с педагогом Оказывание доврачебной медицинской помощь Использование расширенной базы ударов, блоков, стоек Владение специальной терминологией; согласованность действий Обладание личностными качествами, позволяющих уважать	А. Шубский, Е.Ключников. Чунби Ундон. Универсальная разминка и глубокая растяжка в боевых искусствах. — М.: ООО Издательский дом «Ра-Библос», 2008. 48 с. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» (утвержден приказом Минспорта России от 23 ноября 2022 года №1059) Всеотхэквондо ITF (International Taekwon-do Federation) https://alvin-almazov.ru/rules/txekvondo-itf-vid-sporta-ili-tradicionnoe-edinoborstvo/ Фильм КНДР Тхэквондо традиционное боевое искусство корейской нации https://www.youtube.com/watch?v=80q7yzs8kSA &ab_channel=SCSPARTA

Приложение 2

Мониторинг уровня освоения образовательной программы и динамики личностного продвижения обучающегося Карта результативности

освоения образовательной программы «Детское тхэквондо»

	ФИО Воспитанни ка	Освоение разделов	программы		Формирование	эпании, умении и Навыков		Формирование	общеучебных способов	деятельности	Развитие	личностных свойств и	способностей	Воспитанность			Развитие	компотенции		Д	(ости	жени	я (ко.	Л - ВС) на	уровн	ie
		начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	объединение	СП	ЩТ	Район	Город	Область	Всероссийски	Международ
1.																											
2.																											
3.																											
4.																											
5.																											
6.																											

0 – предстартовый уровень

1-5 – стартовый уровень

6-8 – базовый уровень

9-10 – продвинутый уровень

Критерии оценивания уровня освоения образовательной программы и динамики личностного продвижения воспитанника

		03Н		Знания и маст	ерство	Личностное и со	циальное развитие	
Показатели	Уровень	баллы (цветовособозн ачение)	Освоение Разделов программы	Формирование знаний, умений, навыков	Формирование общеучебных Способов деятельности	Развитие личностных свойств и способностей	Воспитанность	Формирование социальных компетенций
		0	Ребенок о	тказывается от выполн	ения задания			
	нулевой							
		1 -	Обобще	<u>Знание</u>	Выполнение со	<u>Ниже</u>	<u>Знание</u>	<u>Знание</u>
		2	нная	(воспроизводит	<u>значительной</u>	возрастных,	элементарных	элементарных
		нед	категория,	термины, понятия,	помощью кого-либо	социальных,	норм, правил,	норм, правил,
		остаточн	высчитывает	представления,	(педагога, родителя,	индивидуальных	принципов	принципов
		ый	ся как	суждения,	более опытного	норм.		
		(низкий)	среднее арифметичес	гипотезы, теории, концепции, законы	воспитанника)			
.			кое из всех	и т.д.)				
ний		3 -	показателей	<u>Понимание</u>	Выполнение с	В соответствии	Усвоение,	<u>Усвоение</u>
IBa		4	«Знания и	(понимает смысл и	помощью кого-либо	<u>с</u> возрастными,	применение	элементарных
енк	æ	дос	мастерства»	значение терминов,	(педагога, родителя,	социальными,	элементарных	норм, правил,
ОПО	[9]	таточный	И	понятий, гипотез и	более опытного	индивидуальными	норм, правил,	принципов по
ии	0B	(средний)	«Личностног	т.д., может	воспитанника)	нормами	принципов по	инициативе
ebi	L		0 и	объяснить своими			инициативе	«извне»
Критерии оценивания	СТАРТОВЫЙ		социального	словами, привести			«извне» (педагог,	(педагог,
Kp	5		развития».	свои примеры,			родители,	родители,
				аналогии)			референтная	референтная
							группа)	группа)

				T		
~	5 - 8	Применение,	<u>Выполнение</u>	В соответствии	<u>Эмоциональ</u>	<u>Эмоциона</u>
10		перенос внутри	при поддержке,	$\underline{\mathbf{c}}$ возрастными,	ная значимость	<u>льная</u>
EA30B	опт	предмета	разовой помощи,	социальными,	(ситуативное	<u>значимость</u>
P	имальны	(использует знания	консультации кого-	индивидуальными	проявление)	(ситуативное
Ä	й	и умения в сходных	либо	<u>нормами</u>		проявление)
ый		учебных ситуациях)				
	9 –	Овладение,	<u>Самостоятельн</u>	<u>Выше</u>	Поведение,	Поведени
	10	самостоятельный	ое построение,	возрастных,	построенное на	е, построенное
	выс	перенос на другие	выполнение	социальных,	<u>убеждении;</u>	на убеждении;
	окий	предметы и виды	действий, операций.	индивидуальных	осознание	осознание
		деятельности		норм.	значения смысла и	значения
		(осуществляет			цели.	смысла и цели.
		взаимодействие уже				
		имеющихся знаний,				
		умений и навыков с				
ĭ.		ВНОВЬ				
Ы		приобретенными;				
пРОДВИНУТЫЙ		использует их в				
НУ		различных				
3И		ситуациях;				
Щ		уверенно				
PO		использует в				
		ежедневной				
		практике)				
		·				

Рабочая программа воспитательной работы Аннотация

Воспитание является важнейшей функцией общества с древнейших времен. Без передачи общественно-исторического опыта от одного поколения другому, без вовлечения подрастающего поколения социальные и производственные отношения невозможно развитие общества, сохранение и обогащение его культуры, существование человеческой цивилизации.

К. Д. Ушинский писал: «Воспитание, созданное самим народом и основанное на народных началах, имеет ту воспитательную силу, которой нет в самых лучших системах, основанных на абстрактных идеях или заимствованных у другого народа».

В русском языке слово «воспитание» имеет общий корень со словом «питание», ребенок с появлением на свет получает питание не только материальное, но прежде всего духовное. Культурный диалог «отцов» и «детей» — сущность любого воспитания. Воспитание—непрерывный процесс, пока живет человек, и вечный, пока существует человечество.

Воспитательные траектории программы включают в себя: гражданско-патриотическое воспитание; воспитание духовно-нравственного, воспитание положительного отношения к труду и творчеству, социокультурное и медиакультурное воспитание. Одним из направлений воспитательной работы в объединении является создание команды ребят аниматоров, активно включающихся в общеклубные дела, социально значимые проекты и досуговые мероприятия.

Результатом реализации рабочей программы по воспитанию в объединении является вовлечение воспитанников объединения «Детское тхэквондо» в общеклубные проекты, развитие общего кругозора обучающихся, творческая активная клубная жизнь воспитанников.

Образовательные события, приуроченные к национальным праздникам, памятным датам и событиям российской истории и культуры	Мероприятия в творческих объединениях СП	Общеклубные мероприятия	Мероприятия на уровне ДДТ
, J	Сентя	ябрь	
02.09.24 День знаний	Дни открытых дверей в детских объединениях – педагоги СП		«Единый День знаний» празднование начала учебного года в парке «Белое озеро» - Педагоги
Неделя безопасности дорожного движения	Беседы о ПДД – педагоги СП		СП
03.09.24 День солидарности в борьбе с терроризмом	11.09 Квест «Ключики знаний» - Детская академия «Малышок» - Мисюкова О.С.		
День Томича 420 лет Томску		25.09-30.09 Старт творческого проекта #СменаХорошоБытьТомичом	
Сентябрь - неделя проведения инструктажей с обучающимися, проведение тренировок	Проведение тренировок по эвакуации на случай ЧС, просмотр видеороликов по безопасному поведению — педагоги СП Беседы о творческих профессиях		
	художественной направленности	<u> </u>	
	Октя День старшего поколения «Бабушкины секреты» - мастер классы – Малышевская А.А.	01.10.24 Выступление воспитанников на мероприятии День старшего в	

		библиотеке А.С. Пушкина –	
		Петрова М.В.	
05.10.24 Международный день	Марафон поздравлений от	05.09.24- 11.09.24	
учителя	детских объединений	Творческий марафон	
	«Спасибо Вам!» - педагоги СП	«Учитель и его ученики»	
		Иванова Я.С.	
		Харламова Т.А.	
	Тематическая неделя объединений	«Поем под гитару», «Ребята с	
	нашего двора», «Эстрадный вокал»	- Рубан И.С., Исаева Е.А., Пушкарев	
	С.А., Барышева Г.В., Наумыч Н.В.,	Пантюшина Н.А.	
	-		Октябрь – апрель конкурс
			«Надежды нашего дома»
			Ответственный: ОМО
	Старт проекта «Наставничество в	Осенний лагерь	
	Смене» (по отдельному план) -	«Загадки старого города» в рамках	
	Петрова М.В., педагоги СП	проекта	
		#СменаХорошоБытьТомичом -	
		Иванова Я.С., Харламова Т.А.	
		Проект «Традиции»	
		Праздничное колесо. «Осенние	
		праздники» - Исаева Е.А.	
16.10.24 День отца в России	Тренировка «Вместе с папой» -	Онлайн фотовыставка «Папин день	
Total of Acids of Acids and acids	Тхэквондо Елисеенко А.О.	календаря» - Иванова Я.С.	
	Мастер-классы для пап в детских	, , <u>, , , , , , , , , , , , , , , , , </u>	
	объединениях «Отцы и дети» –		
	педагоги СП		
	Ноя	брь	
04.11.24 День народного		Фестиваль художественного слова в	
единства		рамках проекта	
		#СменаХорошоБытьТомичом,	
		читаем стихи о Томске и т.п	
		Иванова Я.С.	
		Осенний вернисаж выставка	01-30 ноября

		рисунков «Томск -город на трех холмах»	День рождения ДДТ онлайн викторин Ответственный: ОМО
	Тематическая неделя объединен петельки» - Данченкова Г.А.,	ий «Ассорти», «Радуга», «Веселые	
27.11.24 День матери		Концертная программа ко Дню Матери	
	Дека	брь	
05.12.24 День добровольца (волонтёра)	Подготовка и участие в благотворительной ярмарке в рамках марафона «Обыкновенное чудо» - педагоги СП	Благотворительный марафон «Обыкновенное чудо» + Благотворительный концерт Иванова Я.С., Харламова Т.А., Петрова М.В.	5.12.2024-19.12.2024 Волонтерская акция «Дари Добро» (Обыкновенное Чудо) Ответственный: СП «Смена»
12.12.24 День Конституции Российской Федерации		Зимний вернисаж «Новогодняя выставка» Данченкова Г.А., Петрук С.М, Малышевская А.А.	
Декабрь – неделя проведения инструктажей с обучающимися (программа 2 перед каникулами), проведение тренировки эвакуации	Инструктажи в объединениях		
	Тематическая неделя объединения настроения - Иванова Я.С.	«ШкиД» Школа новогоднего	
18.12.24 – 07.01.25 Новогодние и рождественские праздники	Новогодние праздничные программы для детских объединений СП		
	Всероссийская акция памяти «Блокадный хлеб» (детские объединения СП)	Октябрь – апрель конкурс «Надежды нашего дома»	
	Янва	.*	
	Мероприятия в рамках марафона	Марафон #Читаемвместе	

	«Читаем вместе» 105 лет Н.И. Сладкову - Объединения «Малышок», «Дошкольник» – Мисюкова О.С., Федотова О.В., Белослудцева О.Р.	105 лет Н.И. Сладкову: - Онлайн - викторина «Бежал ежик по дорожке» по произведениям Сладкова - Выставка рисунков, посвященная 105-летнию Н. Сладкова «Эти забавные животные»
		Благотворительная акция («Движение первых») – «Помоги пушистику», «Кормушка» - Иванова Я.С.
	Проект «Традиции» Праздничное колесо. «Зимние праздники. Рождество. Колядки» - Исаева Е.А.	
	Февр	аль
23.02.25 День защитника Отечества	Мероприятия в детских объединениях - педагоги СП	Онлайн-викторина «Герои нашего времени» #СменаХорошоБытьТомичом - Пантюшина Н.А.
	А.О., Любимова В.П. Шахматный турнир. Тренировка «Вместе с папой»	«Тхэквондо» «Шахматы» - Елисеенко ничное колесо. Марафон Широкая
	Maj)T
08.03.25 Международный женский день	Мероприятия в детских объединениях для мам – педагоги СП	
	Финал проекта «Наставничество в Смене», участие в фестивале наставничества – педагоги СП	Марафон #Читаемвместе. Онлайн- викторина к 210-лению Петра Ершова

27.03.25 Всемирный день театра	Тематическая неделя объединения «Фаворит» – Баранова Е.В., Епифа С.Р.		
	Апр	ель	
12.04.25 День космонавтики,		Общеклубный марафон «Космос	10-12 апреля
65 лет со дня запуска СССР		рядом» (Онлайн-викторина,	Церемония награждения
первого искусственного		игровые перемены) – Иванова Я.С.,	по итогам фестиваля
спутника Земли		Харламова Т.А.	«Надежды нашего дома»
		Весенний вернисаж	
		Отчетный концерт детских	
		объединений СП- Харламова Т.А.	
		Итоговое событие	
		#СменаХорошоБытьТомичом -	
		Иванова Я.С.	
26.04.25		Весенние субботники	
День охраны труда			
09.05.25		Акция «Окна Победы»	
День Победы		Всероссийская акция «Мы помним»	
		Движение первых	
		Литературный конкурс, стихи	
		посвященные Дню Победы –	
		Баранова Е.В.	
	Май-	июнь	
Май – неделя проведения	Отчетные события в детских	Подготовка к летнему лагерю –	12-18 мая
инструктажей с	объединениях	Иванова Я.С., Петрова М.В.,	Юбилейная праздничная
обучающимися (программа 2		Мисюкова О.С.	программа на
перед каникулами),			Новособорной площади
тренировка эвакуации			
01.06.25	Выпускной праздник в	Игровая программа «Здравствуй,	
Международный день защиты	объединении «Дошкольник»	лето!» совместно ТОУНБ им А.С.	
детей		Пушкина - Петрова М.В.	
06.06.25		«День Родного языка» в рамках	

День русского языка	работы летнего лагеря		
12.06.25	Концертно-игровая программа ко		
День России	«Дню России» в рамках работы		
	летнего лагеря		

Приложение 4

Рабочие программы учебных курсов

Учебно-тематический план первого года обучения

No	Название раздела, темы	Количество часов			Формы			
Π/Π	_	теория	практик	всего	аттестации/			
		1	a		контроля			
	-	ие поло	КИНЗЖС					
1	Общие положения	2	6	3	Тестирование, опрос,			
	1.1. Ударные точки				беседа			
	1.2. Теория силы							
	1.3. История Тэквондо							
	Į.	исципл	ИНЫ					
2	Стойки и передвижения	2,5	2,5	10	Практическое			
	2.1. Стойки	2,5	2,5		тестирование			
	2.2. Передвижения		·					
3	Приемы, выполняемые	4	18		Практическое			
	руками	4		26	тестирование			
	3.1. Приемы атаки							
	3.2. Приемы защиты							
4	Техника ударов ногами	2,5	20	25	Практическое			
	4.1. Основные принципы и	2,5			тестирование			
	разновидности ударов							
	4.2. Удары в прыжке							
5	Формальные комплексы	6	29	35	Практическое			
	(Тыль):				тестирование			
	5.1. Подготовительные							
	комплексы							
	5.2. Чон Джи							
	5.3. Дан Гунн							
6	Поединок (спарринг)	0,5	17	25	Практическое			
	6.1. Условный спарринг	0,5			тестирование			
	6.2. Спарринг на три шага	1						
	6.3. Полусвободный спарринг	5						
	6.4. Свободный спарринг	1						
	6.5. Спарринг ногами	5						
	ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ							
7	Заключительные положения	2	8	10	Опрос, беседа			
,			0	10	Опрос, оеседа			
	7.1. Классификационная							
	система 7.1. Принципы тренировки							
	7.1. Принципы тренировки 7.2. Правила соревнований							
	7.2. Правила соревновании Итого:	41	103	144				
	111010.	41	103	144				

Учебно-тематический план второго года обучения

№	б Название раздела, темы Количество часов			сов	Формы			
Π/Π		теория	практик	всего	аттестации/			
			a		контроля			
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ								
1	Общие положения	2	2	4	Тестирование, опрос,			
	1.1. Ударные точки				беседа			
	дисциплины							
2	Стойки и передвижения	5	10	15	Практическое			
	2.1. Стойки				тестирование			
	2.2. Передвижения		1.7	20	TT			
3	Приемы, выполняемые	5	15	20	Практическое			
	руками				тестирование			
	3.1. Прямые удары 3.1.1. От передней							
	3.1.2. От передней 3.1.2. От задней							
	3.2. Круговые удары							
	3.2.1. От передней							
	3.2.2. От задней							
	3.3. Комбинации ударов							
	(связки)							
	3.4. Удары в прыжках							
	3.5. Приемы защиты (блоки)							
4	Техника ударов ногами	9	20	29	Практическое			
	4.1.2. Удары от ноги стоящей				тестирование			
	сзади							
	4.2. От ноги стоящей впереди							
	4.3. Удары с подшагом							
	4.4. Удары с подскоком							
	4.5. Повторные удары 4.6. Удары в прыжках							
	4.7. Удары с разворотом							
5	Формальные комплексы	7	23	30	Практическое			
	(Тыль):	,	23	50	тестирование			
	5.1. Подготовительные				тестирование			
	комплексы							
	5.2. Чон Джи							
	5.3. Дан Гунн							
	5.4. До Сан							
	5.5. Вон Хье							
	5.6. Юл Гок							

6	Поединок (спарринг) 6.1. Условный спарринг 6.2. Спарринг на три шага 6.3. Спарринг на два шага 6.5. Полусвободный спарринг 6.6. Свободный спарринг 6.7. Спарринг ногами 6.8. Спарринг руками	7	23	30	Практическое тестирование
7	Самооборона 7.1. Заломы и захваты 7.2. Освобождение от захватов	7	12	19	Практическое тестирование
8	Показательная техника	2	18	20	Практическое тестирование
9	Силовое разбивание, прыжковая техника	3	12	15	Опрос, беседа
		ОФП	-		
10	Бои на МП палках,ОФП,растяжка	3	9	12	Практическое занятие
		72	144	216	

Учебно-тематический план третьего года обучения

No	Название раздела, темы	Количество часов			Формы				
Π/Π	• • • • •	теория	практик	всего	аттестации/				
			a		контроля				
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ									
1	Общие положения	2	13	15	Тестирование, опрос,				
	1.1. Ударные точки				Беседа				
	ДИСЦИПЛИНЫ								
2	Стойки и передвижения	9	16	25	Практическое				
_	2.1. Стойки		10		тестирование				
	2.1. Передвижения				•				
	-				_				
3	Приемы, выполняемые	13	31	44	Практическое				
	руками				тестирование				
	3.1. Прямые удары								
	3.1.1. От передней								
	3.1.2. От задней								
	3.2. Приемы защиты (блоки)								
	3.3. Комбинации ударов								
	(связки)								
	3.4. Удары в прыжках								
	3.5. Круговые удары								
	3.2.1. От передней 3.2.2. От задней								
4	Техника ударов ногами	10	30	40					
7	4.1. Удары от ноги стоящей	10	30	40					
	сзади								
	4.2. От ноги стоящей впереди								
	4.3 Удары с подшагом								
	4.4. Удары с подскоком								
	4.5. Удары в прыжках								
	4.6. Удары с разворотом								
	4.7. Техника «скольжения»								
	4.8. Удары с разворотом в								
	прыжках								
5	Формальные комплексы	9	31	40	Практическое				
	(Тыль):				тестирование				
	5.1. Подготовительные								
	комплексы								
	5.2. Чон Джи								
	5.3. Дан Гунн								
	5.4. До Сан								
	5.5. Вон Хье								

	5.6. Юл Гок				
	5.7. Чун Гун				
	5.7. чун гун 5.8. Той Ге				
	5.9. Xва Ран				
	5.10. Чун Му				
6	Поединок (спарринг)	10	35	45	Практическое
	6.1. Условный спарринг				тестирование
	6.2. Спарринг на три шага				
	6.3. Спарринг на два шага				
	6.4. Спарринг на один шаг				
	6.5. Полусвободный спарринг				
	6.6. Свободный спарринг				
	6.7. Спарринг ногами				
	6.8. Спарринг руками				
7	Самооборона	7,5	30	37,5	Практическое
	7.1. Заломы и захваты				тестирование
	7.2. Освобождение от захватов				
	7.3. Подсечки				
	7.4. Броски				
8	Показательная техника	7,5	30	37,5	Практическое
					тестирование
9	Силовое разбивание,	5	21	26	Практическое
	прыжковая техника				тестирование
		ОФП			
10	Бои на МП, ОФП, растяжка	7	17	24	Практическое занятие
	Итого	75	224	339	

Содержание программы

В программу включено 4 основных разделов:

- Общие положения
- Дисциплины
- ОФП
- Заключительные положения

Эти 4 раздела позволяют эффективно овладеть основами Тэквондо, т.к. каждый этап построен по индивидуальному принципу, т.е. учитывая возрастную специфику психического развития ребенка, данный принцип оптимален для развития личности с точки зрения возрастной психологии и педагогики.

общие положения

Общие положения

Ударные точки

- знание сегментов тела используемых для атаки и блокирования

- уровни для атаки и блокирования
- уязвимые точки тела
- методы закалки и набивания атакующих и блокирующих поверхностей
- правильное сжатие кулака
- формирование голеностопа для определенных ударов ногами.

Теория силы

- откуда берется сила
- концентрация
- равновесие (динамическая, статическая устойчивость)
- контроль дыхания
- ударная масса
- скорость
- быстрота и рефлексы.

История тхэквондо

- что означает тхэквондо
- дата основания и основатель тхэквондо
- история появления тхэквондо в России
- самые значимые события в истории развития тхэквондо.

дисциплины

Стойки и передвижения

Стойки

- знание стоек используемых в формальных комплексах соответствующих году обучения.
- свободная (боевая) стойка
- умение объяснить параметры правильного выполнения стоек.

Передвижения

- передвижения в классических стойках
- развороты, смены фронтальностей, переходы из одной стойки в другую
- спарринговые передвижения.

Приемы выполняемые руками

Прямые удары

- прямые классические и спарринговые удары
- выполнение ударов в разные уровни

Приемы защиты

- разновидности блоков
- накладки и подставки
- уклоны, нырки и уходы с линии атаки.

Комбинации ударов

- повторные удары одной рукой
- серии ударов разными руками в разные уровни
- совмещение ударов с защитными действиями (блок + удар; подставка + удар; уклон + удар...).

Удары в прыжках

- одиночные удары в прыжках
- серии ударов
- накладка, сбивка + удар

Круговые удары

- круговые классические и спарринговые удары
- выполнение ударов в разные уровни.

Техника ударов ногами

Основные принципы и разновидности ударов

- махи ногами вперед-вверх
- прямые махи в сторону
- круговые махи вперед (изнутри кнаружи, снаружи внутрь)
- обратные круговые махи в сторону
- махи прямой ногой назад
- выходы на заряды для ударов ногами (прямой вперед, круговой вперед, прямой в сторону, прямой назад)

Удары от ноги стоящей сзади

- прямой удар вперед
- нисходящий удар (ануро, бакуро)
- передний круговой удар
- прямой удар в сторону
- прямой удар назад
- обратный круговой удар
- круговой сбивающий удар
- комбинированный толкающий удар вперед в сторону.

Удары от ноги стоящей впереди

- прямой удар вперед
- нисходящий удар (ануро, бакуро)
- передний круговой удар
- прямой удар в сторону
- обратный круговой удар
- круговой сбивающий удар
- комбинированный толкающий удар вперед в сторону

Удары с подшагом

- удары выполняются впередистоящей ногой
- после смены фронтальности (шагом вперед, назад, на месте)
- после отскока, подскока, смены фронтальности прыжком

Удары с подскоком

- в начальной фазе удара
- в промежуточной фазе удара
- в конечной фазе удара

Повторные удары

- повторы одного и того же удара
- повторы с использованием различных ударов
- удар с разворотом + повтор какого-либо удара

Удары в прыжках

- удары от ноги стоящей впереди
- удары от ноги стоящей сзади
- удары с реверсом
- импульсные удары
- удары на максимально высокий уровень
- удары с максимальной дальностью полета

Удары с разворотом

- прямой удар назад
- обратный круговой удар
- нисходящий удар
- прямой в сторону удар.

Техника «скольжения»

- по инерции (раннее скольжение до удара, одновременное скольжение с ударом).
- толчком опорной ноги (позднее скольжение в конце удара, одновременное скольжение с ударом).

Удары с разворотом в прыжках (1800, ,3600,5400...)

- прямой удар назад
- обратный круговой удар
- нисходящий удар
- прямой в сторону удар
- те же удары, но с импульсом маховой ноги
- реверсивные удары
- удары на максимально высокий уровень
- удары с максимальной дальностью полета.

Формальные комплексы

- набор различных блоков и ударов, выполняемых ногами и рукам, усложняющихся в зависимости от подготовленности, года обучения.

Поединок (спарринг)

Условный спарринг

- спарринг без противника имитирующий атаку и защиту

Спарринг на три шага

- выполняется с партнером, при этом применяются простейшие блоки и удары руками

Спарринг на два шага

- добавляется атака ногой, также возможна контратака ногой

Спарринг на один шаг

- желательна как атака так и контратака ногой в прыжке

Полусвободный спарринг

- спарринг по заранее оговоренному сценарию

Свободный спарринг

- высшая форма спарринговой подготовки спортсменов. Нет никаких ограничений относительно перемещений или применяемых приемов, свойственных условному бою, но в рамках правил установленных для спортивного тхэквондо.
- как разновидности существуют учебные спарринги в которых решаются конкретные задачи поставленные тренером перед спортсменами.

Спарринг ногами

- этот вид спарринга характерен именно для тхэквондо, все атакующие и защитные действия выполняются только ногами, атаковать руками запрещено.

Спарринг руками

- вид спарринга в котором все атакующие и защитные действия выполняются руками, здесь преобладает боксерская манера ведения боя с применением некоторых технических элементов, используемых в спортивном спарринге.

Самооборона

Заломы и захваты

- заломы на руки
- заломы на ноги
- удушения
- захват одной рукой
- захват двумя руками

Освобождение от захватов

- высвобождение с уходом

- с применением болевого приема
- разрыв захвата
- освобождение с броском

Подсечки

- подцепы (изнутри, снаружи)
- подсечка выполняемая после разворота

Броски

- передняя подножка
- задняя подножка
- бросок через бедро
- бросок через спину
- бросок через плечо (из стойки, с колен)
- броски по принципу опрокидывания

Специальная техника

Теория

- виды ударов
- техника исполнения каждого удара
- фазы ударов
- правила поведения и исполнения ударов в виде «спец. техника»

Практика

- фаза разбега
- фаза отталкивания
- фаза полета (вылет, вынос бьющей ноги на заряд, удар, сбор бьющей ноги)
- фаза приземления

Силовое разбивание

Теория

- виды ударов
- техника исполнения каждого удара
- фазы ударов
- правила поведения и исполнения ударов в виде «силовое разбивание»

Практика

- постановка правильной техники
- удары на точность
- удары по мягкой мишени
- набивка (закалка) быющих поверхностей рук и ног
- разбивание непосредственно на станках, преодоление психологического барьера

БОИ НА МП, ОФП, РАСТЯЖКА

Упражнения на гибкость

- -силовые упражнения
- -упражнения на расслабление мышц
- -упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий
- -упражнения в парах.

Упражнения для развития ловкости

- -ползание
- -прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние
- -подскоки вверх на заданную высоту
- -стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте
- -Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге
- -прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя
- -кувырки вперед, назад
- -кувырки через левое, правое плечо.
- -страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
- -подвижные игры и эстафеты

Быстрота

Бои на мягких палках. Разрешённые атакующие и защитные действия: любые удары мягкой палкой, блоки руками. Зоны, разрешённые для попадания: (грудь, живот, боковые поверхности туловища, спина, зона ключицы (от плечевого сустава до шеи) — зона «КОРПУС». Любая поверхность шлема, лицо — зона «ГОЛОВА». Любая поверхность ниже пояса, кроме подошвы ног — зона «НОГИ». Зон, разрешённые для попадания, за удары по которым не присваиваются баллы: Подошва ноги, руки от кончиков пальцев до зоны плечевого сустава. Запрещённые действия: Захват любой части тела и палки соперника, удары руками и ногами, толчки, выход за пределы площадки, падение, касание поверхности площадки любой частью тела, кроме стопы, разговоры с соперником, судьями, тренером без разрешения Рефери, намеренное избегание поединка.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Классификационная система

- градация по разрядам, поясам (гыпам, данам)
- значение цветов поясов, логика развития цветовой гаммы
- программа экзамена на ученический и черный пояс

- порядок проведения экзамена, принципы тренировки
- части тренировки (вводная, основная, заключительная)
- тренировочные циклы (макро, микро циклы)
- виды тренировок (прыжковая, беговая, ударная, тылевая и т.д.)
- составление тренировочного плана (на месяц, на год, на перспективу)
- тренировочные, предстартовые, стартовые и после стартовые состояния
- понятия об утомляемости, переутомляемости, перетренированности и выходы из этих состояний

Правила соревнований

- участники соревнований права и обязанности
- форма участников
- ранги соревнований и условия участия в них
- градация по дивизионам
- возрастные и весовые категории
- подача протестов

Судейство

- судейская коллегия
- обязанности судей
- форма судей
- аттестация судей
- рефери на доянге (обязанности, жесты)
- жюри
- судьи на доянге
- судьи-хронометристы
- судья секретарь.

Основы первой медицинской помощи

- понятия о травмах, причины травматизма и основы их предупреждения в тренировочном и соревновательном процессах
- первая доврачебная помощь при возможных травмах
- очередность действий с пострадавшими при ушибах, растяжениях, закрытых и открытых, переломах
- профилактика травм.

Квалификация и система поясов

Одежда в тхэквондо называется Добок, пояс Ти. Корейская мудрость гласит, что «пояс нужен для того, чтобы держать одежду». Каждый цвет пояса носит символическое значение:

- *белый* для начинающих, обозначает чистоту и открытость к познаниям;
- жёлтый символизирует плодотворную почву, на которой растут знания;
- *зелёный* символизирует первые ростки и плоды после усердных тренировок;
- *синий* означает небо и границу, ученик должен доказать, что готов стараться и стремиться дальше;
- красный предупреждает, что ученик скоро станет мастером;
- чёрный объединяет все цвета, цвет мастера.

Между цветами поясов существуют переходные ступени, напримержёлтый пояс с зелёной полоской или синий пояс с красной полоской. Таким образом, разделяют десять ученических степеней, называемых гыпами и нумеруемых от низших к высшим в порядке убывания: десятый гып -белый пояс, первый гып - красный пояс с чёрными полосками. Чёрные пояса подразделяются на даны. Отличия между обладателями чёрных поясов обозначаются римскими цифрами. В различных клубах может быть различная квалификационная шкала. Например, в некоторых клубах отсутствуют зеленые коричневый. некоторых Ниже приводится квалификационная шкала для занимающихся тхэквондо.

АТТЕСТАЦИЯ НА ПОЯСА

I-IX даны

Уровень Цвет пояса

10 гып белый с желтой полосой 8 гып желтый с зеленой полосой 6 гып желтый с зеленой полосой 6 гып зеленый с синей полосой 4 гып синий 3 гып синий с красной полосой 2 гып красный с черной полосой

БЕЛЫЙ ПОЯС 10-й гып БЕЛО-ЖЁЛТЫЙ ПОЯС 9-й гып 8-й гып ЖЁЛТЫЙ ПОЯС ЖЁЛТО-ЗЕЛЕНЫЙ ПОЯС 7-й гып ЗЕЛЁНЫЙ ПОЯС 6-й гып КАДЕТСКИЙ ПОЯС ЗЕЛЁНО-СИНИЙ ПОЯС 4-й гып синий пояс СИНЕ-КРАСНЫЙ 2-й гып КРАСНЫЙ ПОЯС КРАСНО-ЧЁРНЫЙ 1-й гып

ЧЁРНЫЙ ПОЯС

