



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
с. Объячево**

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ» с. Объячево
Косолапова Т.А.
«19» мая 2023 года.

**Дополнительная общеобразовательная программа
ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКИЙ КЛУБ
«РУБЕЖ»**

- ▶ Уровень усвоения программы: **базовый.**
- ▶ Срок реализации программы: **5 ЛЕТ.**
- ▶ Возраст обучающихся: **7-17 лет.**

Педагог – Федюнев С.П.

с. Объячево, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные основы

Содержание настоящей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы разработано с учетом:

- ФЗ РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» СанПиН 2.4.4.3172-14;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Устава образовательной организации;
- Лицензии образовательной организации на образовательную деятельность.

Актуальность программы

Как отмечается в «Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва), приоритетами государственной политики в области воспитания является создание условий для воспитания здоровой, счастливой, свободной, ориентированной на труд личности.

Активизировать познавательную деятельность молодежи, оздоровить молодое поколение как морально, так и физически — вот важнейшие задачи современного образования.

Таэквон-до — одновременно является как древним боевым искусством, так и относительно новой, современной системой. В контексте современных требований к увеличению часов для занятий детей физической культурой, учащиеся получают дополнительно общефизическую, специальную физическую, техническую и психологическую подготовку.

Основные сведения о программе

В соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (редакция от 23.07.2013) при осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- 1) спортивно-оздоровительный этап — без ограничения срока;
- 2) этап начальной подготовки — до 3х лет;
- 3) тренировочный этап (этап спортивной специализации) — до 5 лет;
- 4) этап совершенствования спортивного мастерства — с учетом спортивных достижений;
- 5) этап высшего спортивного мастерства — с учетом спортивных достижений.

Таким образом первый год обучения соответственно программе проходят как этап начальной подготовки, а в дальнейшем второй, третий и четвертый год обучения — тренировочный этап.

Отличительная особенность программы:

На учебно-тренировочных занятиях учащиеся знакомятся не только с основами таэквон-до, как вида спорта, но и с восточной культурой. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения таэквон-до.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники таэквон-до, учащиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Это даёт возможность на базе обычной школы готовить детей достаточно высокого уровня в области данного спорта.

Образовательная программа «Таэквон-до ИТФ» рассчитана на 2 года обучения.

Цель программы: формирование у детей и подростков потребности к самосовершенствованию, творческому развитию, здоровому образу жизни, профессиональному самоопределению; развитие физических, нравственных способностей; формирование условий для достижения уровня спортивных успехов через обучение основам боевого искусства.

Программа предполагает решение следующих задач:

Образовательные:

- обучить основам техники таэквон-до;
- сформировать понятие об основных принципах таэквон-до;
- способствовать овладению тактикой таэквон-до.

Развивающие задачи:

- развивать физические способности,
- укреплять здоровье;
- развивать мыслительные способности.

Воспитательные задачи:

- воспитывать понимание необходимости занятий спортом и физической культурой;
- прививать здоровый образ жизни,
- сформировать условия для предупреждения вредных привычек и правонарушений.
-

Сроки и условия реализации программы

Программа рассчитана на 5 лет и состоит из нескольких взаимосвязанных тематических блоков, которые в последующем будут повторяться с дополнением и усложнением первоначально полученных знаний, умений и навыков.

Ожидаемые результаты 1 и 2 года обучения:

Личностные

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

Метапредметные

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

Название программ	Уровень обучения	Возраст учащихся	Количество часов в неделю	Количество часов в год
«Таэквон-до ITF»	2 год	7-10 лет	4	144
	3 год	11-14 лет	6	216
	4 год	14-16 лет	6	216
	5 год	17-18 лет	6	216

Организационно - методические особенности подготовки

Для успешного осуществления задач подготовки учащихся необходимо учитывать следующие методические положения:

1. подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов обучения детей на всех уровнях;
2. в процессе подготовки всех возрастных групп нагрузка и знания направлены на уровень, соответствующий данному этапу подготовки;
3. следует строго соблюдать принцип постепенности в учебно-тренировочном процессе воспитанников. Увеличение нагрузки на всех этапах подготовки должно соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям учащихся.

Организация учебно-тренировочного процесса

Эффективность процесса обучения зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной нагрузки соответственно возрасту и индивидуальным особенностям занимающихся.

Техника и тактика таэквон-до ITF тесно связаны с физической подготовкой, спаррингами и базовыми комплексами, умениями защитить себя и окружающих.

Важной частью подготовки ребят является участие в различных соревнованиях и мероприятиях, основными целями которых являются контроль над эффективностью учебно-тренировочного процесса, приобретение бойцовского опыта, общение со сверстниками. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед учащимся на данном уровне подготовки.

Учебно-тематический план.

п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
2 год обучения (144 часа.)				
1	Теоретическая подготовка	2	2	-
2	Общая физическая подготовка	36	-	36
3	Базовая техническая подготовка	24	1	23
4	ХБЁНГИ (базовые комплексы)	10	2	8
5	МАСОГИ (спарринги)	26	-	26
6	Основы первой доврачебной помощи.	4	2	2
7	Основы военно-начальной подготовки	36	5	30
8	Соревнования.	5	-	5
9	Контрольное и итоговое занятие. Аттестация на пояса и принятие нормативов	1	-	1
Всего:		144	12	132
3 год обучения (216 часов)				
1	Теоретическая подготовка	2	2	-
2	Общая физическая подготовка	34	-	34
3	Базовая техническая подготовка	44	2	42
4	ХБЁНГИ (базовые комплексы)	24	4	20
5	МАСОГИ (спарринги)	60	-	60
6	Основы первой доврачебной помощи.	4	2	2
7	Основы военно-начальной подготовки	36	5	31
8	Соревнования.	10	-	10
9	Контрольное и итоговое занятие. Аттестация на пояса и принятие нормативов	2	1	1
Всего:		216	16	200
4 год обучения (216 часов)				
1	Теоретическая подготовка	2	2	-
2	Общая физическая подготовка	34	-	34
3	Базовая техническая подготовка	44	2	42
4	ХБЁНГИ (базовые комплексы)	24	4	20
5	МАСОГИ (спарринги)	60	-	60
6	Основы первой доврачебной помощи.	4	2	2
7	Основы военно-начальной подготовки	36	5	31
8	Соревнования.	10	-	10
9	Контрольное и итоговое занятие. Аттестация на пояса и принятие нормативов	2	1	1
Всего:		216	16	200
5 год обучения (216 часов)				
1	Теоретическая подготовка	2	2	-
2	Общая физическая подготовка	34	-	34
3	Базовая техническая подготовка	44	2	42
4	ХБЁНГИ (базовые комплексы)	24	4	20
5	МАСОГИ (спарринги)	60	-	60
6	Основы первой доврачебной помощи.	4	2	2
7	Основы военно-начальной подготовки	36	5	31
8	Соревнования.	10	-	10
9	Контрольное и итоговое занятие. Аттестация на пояса и принятие нормативов	2	1	1
Всего:		216	16	200
Итого:		792	60	732

Ожидаемый (планируемый) результат:

По итогам 2 года обучения обучения учащиеся будут:

знать	уметь
Терминологию в пределах аттестационной программы на уровне 8 гып (желтый пояс)	Выполнять все технические нормативы аттестационной программы на уровне желтого пояса (9 гып)
Критерии оценки формальных комплексов (индивидуальных и командных)	Выполнять нормативы ОФП в соответствии с приложением 1 аттестационной программы;
Названия основных стоек.	Выполнять нормативы специальной физподготовки в соответствии с аттестационной программой;
Происхождение и развитие боевых искусств	Уметь правильно применять удары, блоки и прочие приемы для эффективной защиты
Названия основных ударных поверхностей;	Приводить себя в состояние психологической готовности к защите и атаке;
Основы элементарной первой помощи;	Оказывать первую медицинскую помощь;
Классификация по поясам, требования программы аттестации на пояса по уровню пояса;	Применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по таэквондо.
Основы воинской подготовки, исторические события и даты воинской славы.	Выполнять строевые приемы, разбирать и собирать автомат АКМ-74М, защищать себя во время химической атаки, стрелять из пневматической винтовки, пистолета и АКМ-74М.

По итогам 3 года обучения учащиеся будут:

знать	уметь
Терминологию в пределах аттестационной программы на уровне 6 гып (зеленый пояс)	Выполнять все технические нормативы аттестационной программы на уровне желтого пояса (9 гып)
Критерии оценки формальных комплексов (индивидуальных и командных)	Выполнять нормативы ОФП в соответствии с приложением 1 аттестационной программы;
Названия основных стоек.	Выполнять нормативы специальной физподготовки в соответствии с аттестационной программой;
Происхождение и развитие боевых искусств	Уметь правильно применять удары, блоки и прочие приемы для эффективной защиты
Названия основных ударных поверхностей;	Приводить себя в состояние психологической готовности к защите и атаке;
Основы элементарной первой помощи;	Оказывать первую медицинскую помощь;
Классификация по поясам, требования программы аттестации на пояса по уровню пояса;	Применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по таэквондо.
Основы воинской подготовки, исторические события и даты воинской славы.	Выполнять строевые приемы, разбирать и собирать автомат АКМ-74М, защищать себя во время химической атаки, стрелять из пневматической винтовки, пистолета и АКМ-74М.

По итогам 4 года обучения учащиеся будут:

знать	уметь
Терминологию в пределах аттестационной программы на уровне 4 гып (синий пояс)	Выполнять все технические нормативы аттестационной программы на уровне желтого пояса (9 гып)
Критерии оценки формальных комплексов (индивидуальных и командных)	Выполнять нормативы ОФП в соответствии с приложением 1 аттестационной программы;

Названия основных стоек.	Выполнять нормативы специальной физподготовки в соответствии с аттестационной программой;
Происхождение и развитие боевых искусств	Уметь правильно применять удары, блоки и прочие приемы для эффективной защиты
Названия основных ударных поверхностей;	Приводить себя в состояние психологической готовности к защите и атаке;
Основы элементарной первой помощи;	Оказывать первую медицинскую помощь;
Классификация по поясам, требования программы аттестации на пояса по уровню пояса;	Применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по таэквондо.
Основы воинской подготовки, исторические события и даты воинской славы.	Выполнять строевые приемы, разбирать и собирать автомат АКМ-74М, защищать себя во время химической атаки, стрелять из пневматической винтовки, пистолета и АКМ-74М.

По итогам 5 года обучения учащиеся будут:

знать	уметь
Терминологию в пределах аттестационной программы на уровне 2 гып (красный пояс)	Выполнять все технические нормативы аттестационной программы на уровне желтого пояса (9 гып)
Критерии оценки формальных комплексов (индивидуальных и командных)	Выполнять нормативы ОФП в соответствии с приложением 1 аттестационной программы;
Названия основных стоек.	Выполнять нормативы специальной физподготовки в соответствии с аттестационной программой;
Происхождение и развитие боевых искусств	Уметь правильно применять удары, блоки и прочие приемы для эффективной защиты
Названия основных ударных поверхностей;	Приводить себя в состояние психологической готовности к защите и атаке;
Основы элементарной первой помощи;	Оказывать первую медицинскую помощь;
Классификация по поясам, требования программы аттестации на пояса по уровню пояса;	Применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по таэквондо.
Основы воинской подготовки, исторические события и даты воинской славы.	Выполнять строевые приемы, разбирать и собирать автомат АКМ-74М, защищать себя во время химической атаки, стрелять из пневматической винтовки, пистолета и АКМ-74М.

Задачи, результат, контроль

№	Задачи	Результат по задаче	Формы промежуточного контроля по задаче
1	Образовательные (предметные результаты): - обучить основам техники таэквон-до; - сформировать понятие об основных принципах таэквон-до; - способствовать овладению тактикой таэквон-до.	Применение знаний и использование навыков, приобретенных в ходе тренировок.	Тестирование, аттестация.
2	Воспитательные (личностные): -воспитание патриотических чувств -развивать физические способности, -укреплять здоровье; -развивать мыслительные способности..	Осознание учащимися ценности патриотизма Приобретение устойчивого интереса к занятиям контактными видами спорта.	Педагогическое наблюдение
3	Развивающие (метапредметные): - умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;	Развитые навыки таэквон-до и самообороны.	Соревнования, тесты, игры

**Содержание программы «ТАЭКВОН-ДО ИТФ»
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (2 ЧАСА)		
НОМЕР ЗАНЯТИЯ	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
1	Цели и задачи второго года обучения. История создания таэквон-до. Этикет и принципы таэквон-до. (теория)	1
2	Классификация поясов таэквон-до. Нормативы сдачи на пояса таэквон-до. (теория)	1
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (36 ЧАСОВ)		
3-8	Упражнения на развитие силы: выпрыгивания из приседа, выпрыгивания из приседа «лягушкой», сгибания-разгибания рук в упоре лежа (на ладонях и на кулаках), подъем туловища из положения лежа руки за головой, подтягивания на перекладине, подъем туловища из положения лежа на животе руки за головой.	6
9-14	Упражнения на развитие быстроты: бег, челночный бег, выполнение силовых упражнений на скорость.	6
15-21	Упражнения на развитие координации: различные дорожки из шагов и прыжков на координационной лестнице, бег спиной вперед и вращением.	6
21-27	Упражнения на развитие гибкости: наклоны корпуса, махи ногами ходьба в выпаде, статические упражнения в выпадах, шпагат, «бабочка», «лягушка», упражнения на гибкость в тазобедренных суставах в парах у стены.	6
28-32	Упражнения на развитие выносливости: длительный бег, выполнение комплексных круговых силовых упражнений.	6
33-38	Упражнения для развития специфических двигательных качеств перед изучением техники тхэквондо: прыжки со скакалкой, прыжки на одной ноге; прыжки с подъемом согнутого колена, выполнение ударов на скорость, выполнение ударной техники в перемещении на одной ноге, выполнение ударной техники в беге спиной вперед, выполнение ударной техники на сигнал.	6
БАЗОВАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (24 ЧАСА)		
39-44	Самостраховка: техника кувырка вперед; техника кувырка назад; кувырок через плечо вперед, кувырок через плечо назад страховка падением на бок (разучивание конечной фазы, разучивание по разделениям, отработка в целом).	6
45-50	Изучение названий ударов, классификация приставок относительно ударных поверхностей и формы удара (прямолинейный, хлесткий, круговой). Биомеханика ударов. (теория)	6
51-56	Техника новых ударов ногами на месте по разделениям с опорой, разучивание основы и деталей техники в целом на месте с опорой, разучивание основы и деталей техники на месте без опоры, разучивание и закрепление техники с перемещениями в стойке. Совершенствование техники пройденных ударов руками и ногами.	6
57-62	Основы и деталей техники и закрепление техники блоков (нижний, средний, высокий уровень), блоки с контратакой по разделениям (на три и на два счета) и в целом, как на месте, так и в перемещениях. Совершенствование техники блоков ранее.	6
ХЪЕНГИ (БАЗОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ) 10 ЧАСОВ		

63-64	Базовый комплекс Санджу-чируги. Закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом	2
65-66	Базовый комплекс Санджу-маки. Закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом.	2
67-68	Базовый комплекс Санджу-маки. Закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом.	2
69-70	Базовый комплекс Чон-Джи. Закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом.	2
71-72	Базовый комплекс Дан-Гун. Закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом.	2
МАСОГИ (СПАРРИНГИ) 26 ЧАСОВ.		
73-74	Основные виды тактики поединка (прямолинейная атака, «финтовая» атака, оборона на контратаках, оборона посредством встречной атаки), их основные отличия. Подбор индивидуальной тактики для соревнований.	2
75-78	Основные удары руками во время спарринга. (прямые, боковые, апперкоты).	4
79-82	Основные удары ногами во время спарринга. (прямые, боковые, сверху-вниз)	4
83-86	Техника перемещений с ударами в различных направлениях.	4
87-90	Техника защиты от ударов. Основные виды блоков во время спарринга	4
91-94	Контратака с использованием изученных приемов.	4
95-98	Боевые связки. Тренировка свободного поединка.	4
ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ. 4 ЧАСА		
99-100	Виды спортивных травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи, переломы), их профилактика. Диагностика травмы. Основы первой медицинской помощи при травмах. (теория)	2
101-102	Способы первой помощи и самопомощи при травме. Способы ускорения заживления травмы и восстановления нарушенной функции в домашних условиях. (практика)	2
Основы военно-начальной подготовки (36 часов)		
103-108	История вооруженных сил РФ. История отечественного оружия. Героические страницы истории России.	6
109-114	Строевая подготовка	6
115-120	Стрельба из пневматической винтовки.	6
121-126	Сборка-разборка автомата АКМ-74М	6
127-132	Химическая защита.	6
133-138	Основы рукопашного боя с оружием и без оружия.	6
Соревнования (5 часов)		
139	Внутриклубные соревнования по таэквон-до ИТФ по базовой технике.	1
140	Внутриклубные соревнования по таэквон-до ИТФ по технике спарринга.	1
141	Внутриклубные соревнования по военно-начальной подготовке.	1
142	Соревнования, посвященные дню рождения таэквон-до ИТФ 11 апреля	1
143	Командные соревнования по таэквон-до ИТФ, посвященные Дню Победы	1
Контрольное и итоговое занятие. Аттестация на пояса и принятие нормативов. (1 час)		
144	Аттестация на пояса, принятие нормативов.	1

**Содержание программы «ТАЭКВОН-ДО ИТФ»
3 ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (2 ЧАСА)		
НОМЕР ЗАНЯТИЯ	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
1	Цели и задачи второго года обучения. История создания таэквон-до. Этикет и принципы таэквон-до. (теория)	1
2	Классификация поясов таэквон-до. Нормативы сдачи на пояса таэквон-до. (теория)	1
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (34 ЧАСА)		
3-8	Упражнения на развитие силы: выпрыгивания из приседа, выпрыгивания из приседа «лягушкой», сгибания-разгибания рук в упоре лежа (на ладонях и на кулаках), подъем туловища из положения лежа руки за головой, подтягивания на перекладине, подъем туловища из положения лежа на животе руки за головой.	6
9-12	Упражнения на развитие быстроты: бег, челночный бег, выполнение силовых упражнений на скорость.	4
13-18	Упражнения на развитие координации: различные дорожки из шагов и прыжков на координационной лестнице, бег спиной вперед и вращением.	6
19-24	Упражнения на развитие гибкости: наклоны корпуса, махи ногами, ходьба в выпаде, статические упражнения в выпадах, шпагат, «бабочка», «лягушка», упражнения на гибкость в тазобедренных суставах в парах у стены.	6
25-30	Упражнения на развитие выносливости: длительный бег, выполнение комплексных круговых силовых упражнений.	6
31-36	Упражнения для развития специфических двигательных качеств перед изучением техники тхэквондо: прыжки со скакалкой, прыжки на одной ноге; прыжки с подъемом согнутого колена, выполнение ударов на скорость, выполнение ударной техники в перемещении на одной ноге, выполнение ударной техники в беге спиной вперед, выполнение ударной техники на сигнал.	6
БАЗОВАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (44 ЧАСА)		
37-44	Самостраховка: техника кувырка вперед; техника кувырка назад; кувырок через плечо вперед, кувырок через плечо назад, страховка падением на бок (разучивание конечной фазы, разучивание по разделениям, отработка в целом). Акробатические элементы: колесо, фляг, сальто.	8
45-50	Изучение названий ударов, классификация приставок относительно ударных поверхностей и формы удара (прямолинейный, хлесткий, круговой). Биомеханика ударов. (теория).	6
51-65	Техника новых ударов ногами на месте по разделениям с опорой, разучивание основы и деталей техники в целом на месте с опорой, разучивание основы и деталей техники на месте без опоры, разучивание и закрепление техники с перемещениями в стойке. Совершенствование техники пройденных ударов руками и ногами.	15
66-80	Основы и деталей техники и закрепление техники блоков (нижний, средний, высокий уровень), блоки с контратакой по разделениям (на	15

	три и на два счета) и в целом, как на месте, так и в перемещениях. Блоки повышенной сложности.	
ХЪЕНГИ (БАЗОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ) 24 ЧАСА		
81-86	Базовый комплекс ДО-САН. Закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом	6
87-92	Базовый комплекс ВОН-ХЁ. Закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом.	6
93-98	Базовый комплекс ЮЛ-ГОК. Закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом.	6
99-104	Базовый комплекс ДЖУН-ГУН. Закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом.	6
МАСОГИ (СПАРРИНГИ) 60 ЧАСОВ.		
105-108	Основные виды тактики поединка (прямолинейная атака, «финтовая» атака, оборона на контратаках, оборона посредством встречной атаки), их основные отличия. Подбор индивидуальной тактики для соревнований.	4
109-116	Основные удары руками во время спарринга. (прямые, боковые, апперкоты).	8
117-124	Основные удары ногами во время спарринга. (прямые, боковые, сверху-вниз)	8
125-134	Техника перемещений с ударами в различных направлениях.	10
135-144	Техника защиты от ударов. Основные виды блоков во время спарринга	10
145-154	Контратака с использованием изученных приемов.	10
155-164	Боевые связки. Тренировка свободного поединка.	10
ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ. 4 ЧАСА		
165-166	Виды спортивных травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи, переломы), их профилактика. Диагностика травмы. Основы первой медицинской помощи при травмах. (теория)	2
167-168	Способы первой помощи и самопомощи при травме. Способы ускорения заживления травмы и восстановления нарушенной функции в домашних условиях. (практика)	2
Основы военно-начальной подготовки (36 часов)		
169-174	История вооруженных сил РФ. История отечественного оружия. Героические страницы истории России.	6
175-180	Строевая подготовка	6
181-186	Стрельба из пневматической винтовки.	6
185-192	Сборка-разборка автомата АКМ-74М	6
193-198	Химическая защита.	6
199-204	Основы рукопашного боя с оружием и без оружия.	6
Соревнования (10 часов)		
205-206	Внутриклубные соревнования по таэквон-до ИТФ по базовой технике.	2
207-208	Внутриклубные соревнования по таэквон-до ИТФ по технике спарринга.	2
209-210	Внутриклубные соревнования по военно-начальной подготовке.	2
211	Открытые городские соревнования по таэквон-до. Декабрь	1
212	Турнир Прилузского района по рукопашному бою.	1
213	Соревнования, посвященные дню рождения таэквон-до ИТФ 11 апреля	1
214	Командные соревнования по таэквон-до ИТФ, посвященные Дню Победы	1
Контрольное и итоговое занятие. Аттестация на пояса и принятие нормативов. (2 часа)		

215	Аттестация на пояса, принятие нормативов. Декабрь.	1
216	Аттестация на пояса, принятие нормативов. Май.	1

**Содержание программы «ТАЭКВОН-ДО ИТФ»
4 ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (2 ЧАСА)		
НОМЕР ЗАНЯТИЯ	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
1	Цели и задачи второго года обучения. История создания таэквон-до. Этикет и принципы таэквон-до. (теория)	1
2	Классификация поясов таэквон-до. Нормативы сдачи на пояса таэквон-до. (теория)	1
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (34 ЧАСА)		
3-8	Упражнения на развитие силы: выпрыгивания из приседа, выпрыгивания из приседа «лягушкой», сгибания-разгибания рук в упоре лежа (на ладонях и на кулаках), подъем туловища из положения лежа руки за головой, подтягивания на перекладине, подъем туловища из положения лежа на животе руки за головой.	6
9-12	Упражнения на развитие быстроты: бег, челночный бег, выполнение силовых упражнений на скорость.	4
13-18	Упражнения на развитие координации: различные дорожки из шагов и прыжков на координационной лестнице, бег спиной вперед и вращением.	6
19-24	Упражнения на развитие гибкости: наклоны корпуса, махи ногами ходьба в выпаде, статические упражнения в выпадах, шпагат, «бабочка», «лягушка», упражнения на гибкость в тазобедренных суставах в парах у стены.	6
25-30	Упражнения на развитие выносливости: длительный бег, выполнение комплексных круговых силовых упражнений.	6
31-36	Упражнения для развития специфических двигательных качеств перед изучением техники тхэквондо: прыжки со скакалкой, прыжки на одной ноге; прыжки с подъемом согнутого колена, выполнение ударов на скорость, выполнение ударной техники в перемещении на одной ноге, выполнение ударной техники в беге спиной вперед, выполнение ударной техники на сигнал.	6
БАЗОВАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (44 ЧАСА)		
37-44	Самостраховка: техника кувырка вперед; техника кувырка назад; кувырок через плечо вперед, кувырок через плечо назад страховка падением на бок (разучивание конечной фазы, разучивание по разделениям, отработка в целом). Акробатические элементы: колесо, флаг, сальто.	8
45-50	Изучение названий ударов, классификация приставок относительно ударных поверхностей и формы удара (прямолинейный, хлесткий, круговой). Биомеханика ударов. (теория).	6

51-65	Техника новых ударов ногами на месте по разделениям с опорой, разучивание основы и деталей техники в целом на месте с опорой, разучивание основы и деталей техники на месте без опоры, разучивание и закрепление техники с перемещениями в стойке. Совершенствование техники пройденных ударов руками и ногами.	15
66-80	Основы и деталей техники и закрепление техники блоков (нижний, средний, высокий уровень), блоки с контратакой по разделениям (на три и на два счета) и в целом, как на месте, так и в перемещениях. Блоки повышенной сложности.	15
ХЬЕНГИ (БАЗОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ) 24 ЧАСА		
81-86	Базовый комплекс ДЖУН-ГУН. Закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом	6
87-92	Базовый комплекс ТЭ-ГЭ. Закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом.	6
93-98	Базовый комплекс ХВА-РАНГ. Закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом.	6
99-104	Базовый комплекс ЧУНГ-МУ. Закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом.	6
МАСОГИ (СПАРРИНГИ) 60 ЧАСОВ.		
105-108	Основные виды тактики поединка (прямолинейная атака, «финтовая» атака, оборона на контратаках, оборона посредством встречной атаки), их основные отличия. Подбор индивидуальной тактики для соревнований.	4
109-116	Основные удары руками во время спарринга. (прямые, боковые, апперкоты).	8
117-124	Основные удары ногами во время спарринга. (прямые, боковые, сверху-вниз)	8
125-134	Техника перемещений с ударами в различных направлениях.	10
135-144	Техника защиты от ударов. Основные виды блоков во время спарринга	10
145-154	Контратака с использованием изученных приемов.	10
155-164	Боевые связки. Тренировка свободного поединка.	10
ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ. 4 ЧАСА		
165-166	Виды спортивных травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи, переломы), их профилактика. Диагностика травмы. Основы первой медицинской помощи при травмах. (теория)	2
167-168	Способы первой помощи и самопомощи при травме. Способы ускорения заживления травмы и восстановления нарушенной функции в домашних условиях. (практика)	2
Основы военно-начальной подготовки (36 часов)		
169-174	История вооруженных сил РФ. История отечественного оружия. Героические страницы истории России.	6
175-180	Строевая подготовка	6
181-186	Стрельба из пневматической винтовки.	6
185-192	Сборка-разборка автомата АКМ-74М	6
193-198	Химическая защита.	6
199-204	Основы рукопашного боя с оружием и без оружия.	6
Соревнования (10 часов)		
205-206	Внутриклубные соревнования по таэквон-до ИТФ по базовой технике.	2
207-208	Внутриклубные соревнования по таэквон-до ИТФ по технике спарринга.	2
209-210	Внутриклубные соревнования по военно-начальной подготовке.	2

211	Открытые городские соревнования по таэквон-до. Декабрь	1
212	Турнир Прилузского района по рукопашному бою.	1
213	Соревнования, посвященные дню рождения таэквон-до ИТФ 11 апреля	1
214	Командные соревнования по таэквон-до ИТФ, посвященные Дню Победы	1
Контрольное и итоговое занятие. Аттестация на пояса и принятие нормативов. (2 часа)		
215	Аттестация на пояса, принятие нормативов. Декабрь.	1
216	Аттестация на пояса, принятие нормативов. Май.	1

**Содержание программы «ТАЭКВОН-ДО ИТФ»
5 ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

ТЕОРИТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (2 ЧАСА)		
НОМЕР ЗАНЯТИЯ	ТЕМА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ
1	Цели и задачи второго года обучения. История создания таэквон-до. Этикет и принципы таэквон-до. (теория)	1
2	Классификация поясов таэквон-до. Нормативы сдачи на пояса таэквон-до. (теория)	1
ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (34 ЧАСА)		
3-8	Упражнения на развитие силы: выпрыгивания из приседа, выпрыгивания из приседа «лягушкой», сгибания-разгибания рук в упоре лежа (на ладонях и на кулаках), подъем туловища из положения лежа руки за головой, подтягивания на перекладине, подъем туловища из положения лежа на животе руки за головой.	6
9-12	Упражнения на развитие быстроты: бег, челночный бег, выполнение силовых упражнений на скорость.	4
13-18	Упражнения на развитие координации: различные дорожки из шагов и прыжков на координационной лестнице, бег спиной вперед и вращением.	6
19-24	Упражнения на развитие гибкости: наклоны корпуса, махи ногами ходьба в выпаде, статические упражнения в выпадах, шпагат, «бабочка», «лягушка», упражнения на гибкость в тазобедренных суставах в парах у стены.	6
25-30	Упражнения на развитие выносливости: длительный бег, выполнение комплексных круговых силовых упражнений.	6
31-36	Упражнения для развития специфических двигательных качеств перед изучением техники тхэквондо: прыжки со скакалкой, прыжки на одной ноге; прыжки с подъемом согнутого колена, выполнение ударов на скорость, выполнение ударной техники в перемещении на одной ноге, выполнение ударной техники в беге спиной вперед, выполнение ударной техники на сигнал.	6
БАЗОВАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (44 ЧАСА)		
37-44	Самостраховка: техника кувырка вперед; техника кувырка назад; кувырок через плечо вперед, кувырок через плечо назад страховка падением на бок (разучивание конечной фазы, разучивание по	8

	разделениям, отработка в целом). Акробатические элементы: колесо, фляг, сальто.	
45-50	Изучение названий ударов, классификация приставок относительно ударных поверхностей и формы удара (прямолинейный, хлесткий, круговой). Биомеханика ударов. (теория).	6
51-65	Техника новых ударов ногами на месте по разделениям с опорой, разучивание основы и деталей техники в целом на месте с опорой, разучивание основы и деталей техники на месте без опоры, разучивание и закрепление техники с перемещениями в стойке. Совершенствование техники пройденных ударов руками и ногами.	15
66-80	Основы и деталей техники и закрепление техники блоков (нижний, средний, высокий уровень), блоки с контратакой по разделениям (на три и на два счета) и в целом, как на месте, так и в перемещениях. Блоки повышенной сложности.	15
ХЪЕНГИ (БАЗОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ) 24 ЧАСА		
81-86	Базовый комплекс ТЭ-ГЭ. Закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом	6
87-92	Базовый комплекс ХВА-РАНГ. Закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом.	6
93-98	Базовый комплекс ЧУНГ-МУ. Закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом.	6
99-104	Базовый комплекс КВАН-ГЭ. Закрепление основы техники по разделениям, закрепление основы техники в целом, закрепление деталей техники в целом.	6
МАСОГИ (СПАРРИНГИ) 60 ЧАСОВ.		
105-108	Основные виды тактики поединка (прямолинейная атака, «финтовая» атака, оборона на контратаках, оборона посредством встречной атаки), их основные отличия. Подбор индивидуальной тактики для соревнований.	4
109-116	Основные удары руками во время спарринга. (прямые, боковые, апперкоты).	8
117-124	Основные удары ногами во время спарринга. (прямые, боковые, сверху-вниз)	8
125-134	Техника перемещений с ударами в различных направлениях.	10
135-144	Техника защиты от ударов. Основные виды блоков во время спарринга	10
145-154	Контратака с использованием изученных приемов.	10
155-164	Боевые связки. Тренировка свободного поединка.	10
ОСНОВЫ ПЕРВОЙ ДОВРАЧЕБНОЙ ПОМОЩИ. 4 ЧАСА		
165-166	Виды спортивных травм (ушибы, растяжения, разрывы связок, вывихи, переломы), их профилактика. Диагностика травмы. Основы первой медицинской помощи при травмах. (теория)	2
167-168	Способы первой помощи и самопомощи при травме. Способы ускорения заживления травмы и восстановления нарушенной функции в домашних условиях. (практика)	2
Основы военно-начальной подготовки (36 часов)		
169-174	История вооруженных сил РФ. История отечественного оружия. Героические страницы истории России.	6
175-180	Строевая подготовка	6
181-186	Стрельба из пневматической винтовки.	6
185-192	Сборка-разборка автомата АКМ-74М	6
193-198	Химическая защита.	6

199-204	Основы рукопашного боя с оружием и без оружия.	6
Соревнования (10 часов)		
205-206	Внутриклубные соревнования по таэквон-до ИТФ по базовой технике.	2
207-208	Внутриклубные соревнования по таэквон-до ИТФ по технике спарринга.	2
209-210	Внутриклубные соревнования по военно-начальной подготовке.	2
211	Открытые городские соревнования по таэквон-до. Декабрь	1
212	Турнир Прилузского района по рукопашному бою.	1
213	Соревнования, посвященные дню рождения таэквон-до ИТФ 11 апреля	1
214	Командные соревнования по таэквон-до ИТФ, посвященные Дню Победы	1
Контрольное и итоговое занятие. Аттестация на пояса и принятие нормативов. (2 часа)		
215	Аттестация на пояса, принятие нормативов. Декабрь.	1
216	Аттестация на пояса, принятие нормативов. Май.	1

ЭТАПЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

Целью педагогического контроля является определение качества освоения программы

Вид контроля	Сроки	Цели, задачи	Содержание	Формы	Критерии
Тематический	Сентябрь-октябрь	Определение уровня освоения темы «Теоретическая подготовка»	История таэквон-до, боевой путь генерала Чой Хон Хи, история российского таэквон-до.	Тесты	Правильно ответить из 10 вопросов на: Высокий - 8 –10 бал. Средний - 5 –7 бал. Низкий -3 –5 баллов
Тематический	Ноябрь-декабрь	Определение уровня усвоения темы «Базовой техники»»	Основные стойки, блоки, удары.	Выполнение нормативов.	Количество баллов по каждому отдельному упражнению и в сумме (прил. № 2)
Итоговый	Январь-февраль	Определение уровня знаний, умений по основам спарринга.	Техника атаки и контратаки, защиты.	Выполнение нормативов.	Количество баллов по каждому упражнению и в сумме (прил. № 2)
Итоговый	Май	Определение уровня физического развития обучающихся	ОФП, кросс, силовые упражнения	Выполнение нормативов	Количество баллов по каждому упражнению и в сумме (прил. № 2)
Итоговый	Март-апрель	Проверка умений по базовой технике.	Демонстрация тулей (базовых комплексов)	Соревнования по тулям.	Уровень выполнения и в сумме (прил. № 1)
Текущий	апрель				движений.

Итоговый	май	Определение уровня физического развития учащихся	ОФП, кросс, силовые упражнения	Выполнение нормативов	Количество баллов по каждому отдельному упражнению и в сумме (прил. № 1)
Итоговый	май - июнь	Определение уровня программы.	Техника спарринга, базовые упражнения.	Аттестация на пояса.	Выполнение всех требований в базовых комплексах и технике спарринг.

сроки	содержание	формы	критерии
октябрь	Силовая и техническая подготовка	Открытые соревнования по тэквон-до ИТФ в г. Сыктывкаре	Призовые места. Показательные выступления.
ноябрь	Силовая и техническая подготовка	Товарищеская встреча с секцией бокса с. Корткерос.	Призовые места. Показательные выступления. Обмен опытом.
декабрь	Силовая и техническая подготовка	Открытые соревнования по тэквон-до ИТФ в г. Сыктывкаре	Призовые места. Показательные выступления.
		Аттестация на пояса, г. Сыктывкар.	Призовые места. Показательные выступления.
февраль	Силовая и техническая подготовка	Открытые соревнования по тэквон-до ИТФ в г. Сыктывкаре	Призовые места. Показательные выступления.
		Фестиваль «Надежды Прилузья»	
		Товарищеская встреча с секцией дзюда с. Объячево и секцией рукопашного боя с. Летка.	Призовые места. Показательные выступления. Обмен опытом.
апрель	Техника спарринга.	Открытые соревнования по тэквон-до ИТФ в г. Сыктывкаре, посвященные дню рождения тэквон-до ИТФ.	Призовые места. Показательные выступления.

май	Техника спарринга. Силовая и техническая подготовка	Открытые республиканские соревнования по тазквондо ИТФ «Имя тебе – Победитель», посвященные 75-летию Победы, с. Объячево, 9 мая 2020 г	Призовые места. Показательные выступления.
		Аттестация на пояса, г. Сыктывкар.	Повышение уровня мастерства, сдача на более высокие пояса.

Оценка личностного развития

Тестирование по отдельным показателям проводится один раз в течение учебного года.

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Количество баллов	Методы диагностики
1. Организационно-волевые качества: 1.1. Терпение	Способность переносить известные нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности	- терпения хватает <u>м</u> , чем на 1/2занятия; - терпения хватает <u>б</u> , чем на ½ занятия; - терпения хватает на все занятие.	5 10 10	Наблюдение
1.2. Воля	Способность активно побуждать себя к активным действиям	- волевые усилия ребенка побуждаются извне; - иногда – самим ребенком; - всегда самим ребенком.	5 10 15	Наблюдение
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки	- ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне; - периодически контролирует сам себя; - постоянно контролирует себя сам.	5 10 15	Наблюдение

2. Ориентационные качества: 2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватным реальным достижениям	- завышенная; - заниженная; - нормальная.	15	Анкетирование
2.2. Интерес к занятиям в группе	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	- интерес к занятиям продиктован ребенку извне; - интерес периодически поддерживается самим ребенком; - интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно.	5 10 15	Тестирование
3. Поведенческие качества: 3.1. Конфликтность	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	- периодически провоцирует конфликт; - сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; - пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.	5 10 15	Наблюдение
3.2. Тип сотрудничества	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- избегает участия в общих делах; - участвует при пробуждении извне; - инициативен в общих делах.	5 10 15	Наблюдение

Приложение № 1

Критерии оценки ОФП

I. ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОТЖИМАНИЙ, ПОДТЯГИВАНИЙ И ПРИСЕДАНИЙ

Ученическая степень	9-гыл	8-гыл	7-гыл	6-гыл	5-гыл	4-гыл	3-гыл	2-гыл	1-гыл
Отжимание от пола	15	20	25	30	40	50	60	70	80
Подтягивание на перекладине	2	3	5	6	8	9	12	15	>15
Приседание за 2 мин.	30 - б/у врем	40 - б/у	60	80	100	110	115	120	120

II. ТАБЛИЦА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА 4X9 М (СЕК.)

Возраст	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	Средний	В-среднего	Высокий	Средний	В-среднего	Высокий
7	13,0-12,5	12,4-11,6	11,5и выше	13,2-12,6	12,5-12,2	12,1 и выше
8	12,3-11,9	11,8-11,2	11,1 -«-	12,9-12,2	12,1-11,9	11,8 -«-
9	12,0-11,6	11,5-11,0	10,9 - «-	12,5-11,6	11,5-11,2	11,1 -«-
10	11,6-11,1	11,0-10,4	10,3 -«-	12,1-11,4	11,3-10,9	10,8 -«-
11	11,2-10,7	10,6-10,1	10,0 -«-	11,5-10,9	10,8-10,6	10,5 -«-

12	10,7-10,4	10,3-9,9	9,8 -«-	11,3-10,8	10,7-10,5	10,4 -«-
13	10,3-10,1	10,0-9,6	9,5 - « -	11,1-10,6	10,5-10,3	10,2-«-
14	10,0-9,7	9,6-9,2	9,1 - « -	11,2-10,6	10,5-10,2	10,1 -«-

**III. ТАБЛИЦА
ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ СКАКАЛКУ **БЕЗ ВРЕМЕНИ?****

Возраст	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	Средний	В-среднего	Высокий	Средний	В-среднего	Высокий
7	10	20	40	20	30	50
8	20	30	50	30	40	60
9	30	40	70	40	50	80
10	40	50	80	50	60	90
11	70	80	90	90	100	110
12	85	95	105	95	105	115
13	90	100	110	100	110	120
14	95	105	115	105	115	125

IV.ТАБЛИЦА
ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ПОДЪЁМА ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЁЖА, НОГИ
СОГНУТЫ, РУКИ ЗА ГОЛОВОЙ за 1 мин. (раз)

Возраст	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	Средний	В-среднего	Высокий	Средний	В-среднего	Высокий
7	26-30	31-35	36 и выше	25-29	30-33	34 и выше
8	30-34	35-39	40 -« -	30-32	33-37	38 -«-
9	31-34	35-40	41- «-	31-34	35-38	39- «-
10	34-39	40-44	45 - «-	32-34	35-39	40 -«-
11	36-39	40-46	47 -«-	33-36	37-41	42 -«-
12	39-43	44-49	50 - « -	36-39	40-44	45 -«-
13	41-45	46-52	53 - « -	38-41	42-45	46 - «-
14	44-48	49-55	56 -« -	39-41	42-46	47 -«-
15	44-49	50-56	57 -«-	37-40	41-47	48 -«-
16	44-47	48-55	56 -«-	36-39	40-44	45 - « -
17	45-50	51-57	58 - «-	37-40	41-44	45 - «-

Аттестационная программа

9 ГЫП (ПРОГРАММА БЕЛО-ЖЕЛТОГО ПОЯСА)

Программа бело-желтого пояса служит переходной ступенью от белого к желтому поясу. Она содержит упражнения, предназначенные для выполнения базовых элементов Таэквон-до. В терминологию добавляется 10 новых корейских терминов.

Основной задачей является выработка у занимающихся устойчивой привычки к регулярным занятиям и необходимых навыков сознательной дисциплины.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Стойки - НИУНЦА СОГИ, АННУН СОГИ

Удары руками - АП ДЖУМОК ЧУРУГИ

Удары ногами – АПЧАГИ, ДОЛИО ЧАГИ

Блоки - ЧУКЁ САНКАЛ МАККИ, АН САНКАЛ МАККИ, НАДЖУНДЕ САНКАЛ МАККИ

ТЕХНИКА РУК: из АНУН СОГИ - попеременно удары и блоки.

ТЕХНИКА НОГ: из САДЖИК СОГИ - АП ЧАГИ, ДОЛИО ЧАГИ на 4 счета.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ: из НАРАНИ СОГИ по 3 удара и блока в верхний, средний и нижний уровни (открытой ладонью), Все упражнения выполняются под счет.

СПАРРИНГ; САМБО МАСОГИ - на 3 шага. Выполняется под счет.

ХЬЕНГ: ЧОН-ДЖИ. Переводится как «рай земной». На Востоке интерпретируется, как создание мира, и зарождение истории человечества. Это первый хьенг, с которым знакомится новичок. Он состоит из двух частей: первая из которых символизирует землю, а вторая - небеса. Число движений - 19.

СВОБОДНЫЙ СПАРРИНГ: один поединок с партнером без контакта.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Сгиб, разгиб, рук в упоре лежа
2. Подъем туловища из положения лежа
3. Приседания
4. Тест на гибкость
5. «Плуг» - из положения сидя полуперекатом назад коснуться прямыми ногами пола за головой.
6. АКРОБАТИКА: кувырок, назад.

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

ТАЭКВОН-ДО - искусство самообороны без оружия.

ТАЭКВОН-ДО - Корейское «ТАЭ» означает «выполнение удара ногой в прыжке или в полете», «КВОН» - кулак, «ДО» - искусство, путь истины, проделанный в прошлом, покрытый святостью и мудростью.

ЗАПОВЕДИ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Я буду соблюдать принципы ТАЭКВОНДО.

Я буду уважать инструкторов и старших.

Я никогда не применю ТАЭКВОН-ДО для достижения несправедливой цели.

Я никогда не предаю своего инструктора и боевое искусство.

8 ГЫП (ПРОГРАММА ЖЕЛТОГО ПОЯСА)

Желтый пояс символизирует Землю, в которую пускают корни, и из которых прорастают семена Таэквон-до. Предназначена для овладения базовой техникой руками и ногами, перемещения активной и пассивной защиты, подготовки занимающихся к соревнованиям. Основной задачей курса является выработка у занимающихся ясного понимания физических и физиологических основ техники боевых искусств (умение объяснить, почему данное движение выполняется так, а не иначе).

В терминологию добавляется 10 терминов.

БАЗОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Удары руками - ОЛИО ДЖУМОК ЧУРУГИ, ДОЛИО ДЖУМОК ЧУРУГИ, САНКАЛ ЮП ТЕРИГИ

Удары ногами - ЮП ЧАГИ

Блоки - ДЕБИ САНКАЛ МАККИ, ДЕБИ ПАЛЬМОК МАККИ, САНГ ПАЛЬМОК МАККИ

ТЕХНИКА РУК: из АНУН СОГИ - попеременно удары и блоки.

ТЕХНИКА НОГ: из САДЖИК СОГИ - АП ЧАГИ, ДОЛИО ЧАГИ, ЮП ЧАГИ на 4 счета.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ: из АНУН СОГИ - по 3 удара и блока в верхний, средний и нижний уровни. Выполняется под счет.

СПАРРИНГ: САМБО МАСОГИ - на 3 шага (верхний, средний и нижний уровни).

ХЬЕНГ: ДАН-ГУН. Назван в честь Дан Гуна- легендарного основателя Кореи (2333 г. до н.э.). Число движений-

СВОБОДНЫЙ СПАРРИНГ: три поединка с разными партнерами (легкий контакт).

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Сгиб, разгиб, рук в упоре лежа
2. Подъем туловища из положения лежа
3. Прыжки на скакалке
4. Тест на гибкость
5. Опорный прыжок, ноги врозь

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ

Уметь объяснить принципы Таэквон-до.

В 1955 г. комитет, членами которого были инструкторы, историки и видные государственные деятели, открытым голосованием присвоил новое название национальному виду боевых искусств - «ТАЭКВОН-ДО». Предложенное название состояло из трех частей: «ТАЭ» - нога, «КВОН» - рука, «ДО» - искусство.

В 1990 году мастер Пак Дзюн Тэ создал Глобальную Федерацию Таэквон-до (ГТФ).

Материально-техническое обеспечение программы:

- помещение спортивного зала с теплым покрытием ;
- гимнастические стенки с перекладинами для подтягивания – 5 шт.
- татами «20шт».
- лапы боксерские – 5 шт.
- лапы большие для отработки ударов – 5 шт.
- лестницы координационные – 2 шт.
- ракетки – 20 шт.
- ласточкин хвост» - по размеру зала.
- перчатки - 15 пар.
- футы – 15 пар.
- Боксерская груша – 1 шт.
- Макивара для набивки ударов – 1 шт.
- Тренировочные ножи – 4 шт.
- Тренировочные пистолеты – 4 шт.
- Доски для разбивания (многоцветные) – 3 шт.
- Кирпич для разбивания (многоцветный) – 2 шт.
- Нунтяку – 4 шт.

Методическое обеспечение:

1. Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре и спорту. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.
2. Обеспечение программы методическими видами продукции:
 - Аттестационная программа по каратэ-до шотокан (JKS);
 - правила соревнований по каратэ (WKF);
 - правила соревнований по каратэ (JKS).
3. Дидактический и лекционный материал:
 - Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. — 304 с.
 - Правила соревнований по каратэ (WKF, JKS, всестилевое тхэквондо);
 - Фунакоси Гитин Карате-до: мой способ жизни = Karate-Do, My Way of Life. — 2000 [Электронный ресурс] URL: <http://www.e-reading.link/book.php?book=60908>

Список литературы:

Литература для учащихся:

1. Фунакоси Гитин Карате-до: мой способ жизни = Karate-Do, My Way of Life. — 2000 [Электронный ресурс] URL: <http://www.e-reading.link/book.php?book=60908>
2. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. — 304 с.
3. Накаяма М. Практическое каратэ для всех/ Пер. с англ. А. Куликова. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. — 288 с.
4. правила соревнований по каратэ (WKF);
5. правила соревнований по каратэ (JKS);
6. Правила соревнований по каратэ (всестилевое каратэ);
7. М. Накаяма "Лучшее каратэ. Том 5. Хеаны, Текки"/ Пер. с англ. А. Куликова. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. — 202 с.

Литература для педагога:

- 1) Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. — 304 с.
- 2) Теория и методика физической культуры: Учебник /под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина – М.: «Советский спорт», 2010. – 464с.
- 3) Головихин Е.В., Степанов С.В. Организация и методика обучения в спортивных видах единоборств: Учебно-методическое пособие: Екатеринбург – УГТУ-УПИ, 2005. – 69 с.
- 4) Горбылев А.М. «Хиден» (1-8 вып.): научно-методический сборник. – «Горбылёв А.М.», 2011.