

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ МО ГО «ВОРКУТА»  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ» Г. ВОРКУТЫ**

**РЕКОМЕНДОВАНО**

Педагогическим советом

От 25.05.2022 г.

Протокол № 6

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора

МУДО «ДТДиМ»

г. Воркуты

от 25.05.2022 № 632

Е. Н. Прокопчик



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«ТХЭКВОНДО (ВТФ)»**

**Адресат программы:** 9 – 18 лет

**Уровень освоения программы:** углубленный

**Срок реализации:** 10 лет

**ФИО, должность разработчика**

**программы:** Тарьянова Софья Николаевна,  
педагог дополнительного образования

**Рецензент:** Панина С.А., старший методист МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты

**Рецензент:** Кудрон Ю.Н., главный специалист Управления физической культуры и спорта администрации МО ГО «Воркута»

Воркута

2022

## **Пояснительная записка**

### **Направленность программы – физкультурно-спортивная**

Программа направлена на:

- отбор одаренных учащихся;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития учащихся;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры, спорта и в тхэквондо;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Цель программы:** формирование у учащихся прочных технико-тактических навыков в виде спорта тхэквондо (ВТФ), развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижение уровня спортивных успехов сообразно способностям, профессиональное самоопределение.

Цель программы реализуется посредством решения следующих **задач:**

#### **Обучающих:**

- обучать двигательным навыкам, необходимым при усвоении техническим приемов тхэквондо;
- обучать двигательным умениям и навыкам (техникой и тактикой);
- обучать правилам дыхания при физических нагрузках;
- обучать способам проведения восстановительных мероприятий после активных физических нагрузок;
- обучать основам общей и специальной физической подготовки;
- обучать правилами судейства соревнований и инструкторской деятельности;
- приобретать навыки использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;
- обучать использованию в своей речи спортивной терминологии.

#### **Воспитательных:**

- прививать стойкий интерес к занятиям тхэквондо;
- воспитывать самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;
- воспитывать уважительное отношение к партнёрам, сопернику, окружающим;

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, настойчивость и волевые качества;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать общепринятые духовно – нравственные качества гражданина и человека;
- воспитывать коммуникативные навыки.

#### **Развивающих:**

- формировать познавательную активность;
- развивать кондиционные и координационные способности;
- приобретать соревновательного опыта;
- формировать социальную активность и чувства ответственности: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо;
- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- укреплять здоровье, физическое развитие и повышать работоспособность учащихся;
- развивать физические способности;
- развивать мотивацию и положительное отношение учащегося к занятиям;
- развивать специальные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений).

#### **Нормативные документы и источники**

Программа «Тхэквондо (ВТФ)» составлена на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, разработанной А. В. Зенищевым и В.В. Зенищевым.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);
- «Санитарно – эпидемиологические требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 36 от 19.01.2018 «Об утверждении федерального стандарта по виду спорта «тхэквондо»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 939 от 15.11.2018 года «Федеральные Государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказом № 731 от 12.09.2013 года Министерства спорта Российской Федерации «Порядок приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

### **Характеристика вида спорта**

Тхэквондо́ — корейское боевое искусство. Характерная особенность тхэквондо — активное использование ног в бою, причем как для ударов, так и для блоков. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» — нога, «квон» — кулак (рука), «до» — искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чхве Хон Хи, «тхэквондо означает систему 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».

Запрещение удара в полную силу часто неправильно интерпретируется последователями версии ВТФ, где разрешён полный контакт, однако бить можно только в разрешённые места корпуса соперника, которые защищены специальным жилетом.

В 2000 году этот вид спорта был внесён в список олимпийских, что накладывает соответствующие ограничения на правила проведения поединков. По правилам тхэквондо, схватка ведётся в протекторах и удары разрешаются только в защищённые ими места. Все виды захватов запрещены; за броски, толчки и атаки коленями засчитываются предупреждения, так что ближнего боя практически нет вообще (следует, правда, оговориться, что броски, толчки, разрушительные удары локтями и коленями запрещены также и в ИТФ). Уход спиной запрещен. При подсчёте очков удар ногой всегда имеет преимущество перед ударом рукой, агрессивное поведение предпочтительнее

оборонительного, атака головы считается лучшей, чем атака корпуса, а удар в прыжке предпочтительнее удара из стойки.

Это стимулировало появление новых техник, которые малоприменимы в реальном бою (нет ударов руками в голову и нет блоков от них), а техника защиты уступила место скоростным обоюдным атакам, ориентированным не столько на то, чтобы уберечь себя от попаданий противника (сказывается полный комплект защиты), сколько на то, чтобы получить максимальное число очков.

В тхэквондо (ВТФ) преобладает техника нанесения хлестких ударов ногами со сменой фронтальности и сложнокоординационные импульсные удары, в частности, «вертушки» с перепрыгиванием с ноги на ногу и разворотом через спину. Чрезвычайно малое внимание уделяется ударам руками (в основном это останавливающие удары в верхнюю часть торса, но они не засчитываются судьями и применяются как вспомогательные). Полный комплект защиты не способствует развитию навыков ухода от ударов (для сравнения: уходы с линии атаки в вин-чун).

К сильным сторонам ВТФ относят высокую интенсивность и скорость нанесения ударов, трудность восприятия их противником, возможность «раздразнивания» (обманной техники, заставляющей противника сделать шаг или поднять руку), возможность вести бой на дальней дистанции. Таким образом, занятия тхэквондо требуют от учащихся высокой физической активности, приобщает к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена **актуальность** данной программы.

### **Уровень программы**

Программа является разноуровневой и имеет углубленный уровень сложности, поскольку программа ориентирована на получение учащимися прочных знаний, умений и навыков в виде спорта тхэквондо (ВТФ) и квалификации спортивного судьи. В связи с этим срок обучения по данной программе увеличен до 10 лет. После получения полного среднего образования и освоения данной программы учащиеся могут продолжить обучение в высшем образовательном учреждении физической культуры и спорта и получить специальность тренер-преподаватель по тхэквондо.

### **Адресат программы**

Запись в объединение «Тхэквондо» осуществляется в начале учебного года на основании заявления родителей, добровольного волеизъявления ребенка, на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья.

В группы 1-го года обучения базового уровня сложности могут быть зачислены дети мужского и женского пола не моложе 9 лет. На 1-й год обучения углубленного уровня

сложности зачисляются учащиеся, успешно освоившие программу базового уровня сложности.

### **Срок обучения и режим тренировочной работы**

Тренировочный процесс в образовательной организации ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом, рассчитанным на 42 недели, из них 36 недель реализуется непосредственно в образовательном учреждении, 6 недель рассчитаны на:

- участие учащихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самоподготовку;
- пребывание в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах.

Год обучения	Кратность занятий в неделю	Продолжительность занятий	Общее количество часов в неделю	Количество учащихся/минимальный возраст	Требования к спортивной подготовке по окончании учебного года
<b>Базовый уровень</b>					
1-ый год обучения	2	3 по 45 минут	6	15-16/9-10 лет	Сдача нормативов по ОФП и СФП,
2-ый год обучения	2	3 по 45 минут	6	15-16/9-10 лет	Сдача нормативов по ОФП и СФП, выполнение программы юношеских спортивных разрядов
3-ой год обучения	4	2 по 45 минут	8	15-16/10-12 лет	Сдача нормативов по ОФП и СФП, выполнение программы юношеских спортивных разрядов
4-ый год обучения	4	2 по 45 минут	8	10-14/10-12 лет	Сдача нормативов по ОФП и СФП,

					выполнение программы спортивных разрядов до 1-го спортивного разряда
5-ый год обучения	5	2 по 45 минут	10	10-14/ 11-13 лет	Сдача нормативов по ОФП и СФП, выполнение программы спортивных разрядов до 1-го спортивного разряда
6-ой год обучения	5	2 по 45 минут	10	10-14/12-14 лет	Сдача нормативов по ОФП и СФП, выполнение программы спортивных разрядов до 1-го спортивного разряда
<b>Углубленный уровень</b>					
1-ый год обучения	4	3 по 45 минут	12	8-10/13-15 лет	Сдача нормативов по ОФП и СФП, выполнение программы 1-го спортивного разряда
2-ой год обучения	4	3 по 45 минут	12	8-10/14-17 лет	Сдача нормативов по ОФП и СФП, выполнение программы 1-го спортивного разряда
3-ый год обучения	4 1	3 по 45 минут 2 по 45 минут	12 2	8-10/14-18 лет	Сдача нормативов по ОФП и СФП, выполнение программы 1-го спортивного разряда
4-ой год обучения	4 1	3 по 45 минут 2 по 45 минут	12 2	8-10/16-18 лет	Сдача нормативов по ОФП и СФП, выполнение программы

					1-го спортивного разряда
--	--	--	--	--	--------------------------

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

При наличии отставания, программа может быть реализована в полном объеме за счет укрупнения дидактических единиц.

Родители могут посещать занятия только во время проведения открытых показательных тренировок, либо по согласованию с педагогом.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится решением педагога на основании комплексной оценки подготовки учащихся: теоретических знаний, технической и практической подготовленности, личных достижений учащихся.

В процессе обучения все учащиеся проходят 2 раза в год медицинский осмотр по программе министерства здравоохранения Российской Федерации, предусмотренный для допуска к занятиям спортом и участию в соревнованиях.

#### **Продолжительность образовательного процесса**

<b>Год обучения</b>	<b>Часов в год</b>
<b>Базовый уровень сложности</b>	
1 год обучения	252
2 год обучения	252
3 год обучения	336
4 год обучения	336
5 год обучения	420
6 год обучения	420
<b>Углубленный уровень сложности</b>	
1 год обучения	504
2 год обучения	504
3 год обучения	588
4 год обучения	588



### **Системы многолетней подготовки(этапы)**

Многолетний процесс подготовки спортсменов может быть представлен в виде последовательно чередующихся этапов. Этапы связаны с возрастными и квалификационными показателями спортсменов. Процесс многолетней подготовки по тхэквондо ВТФ делится на 4 этапа:

- этап подготовительный (базовый уровень сложности);
- тренировочный этап (базовый уровень сложности);
- этап углубленной тренировки (углубленный уровень сложности);
- заключительный этап (углубленный уровень сложности).

*Подготовительный этап* (3 года обучения базового уровня сложности) – продолжительность обучения 3 года. Основная цель данного этапа - привлечение учащихся к систематическим занятиям тхэквондо.

На данном этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

1. Оптимальное развитие физических качеств (физическое, психическое, интеллектуальное, эмоциональное);
2. Развитие коммуникативных качеств;
3. Начальное обучение умению самовыражаться;
4. Удовлетворение двигательной потребности;
5. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
6. Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества);
7. Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности);
8. Изучение базовой техники тхэквондо (ВТФ).

Подготовка учащихся характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий. На данном этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

*Тренировочный этап*- этапа начальной спортивной специализации (3 года обучения базового уровня сложности).

Основная цель этапа - направленность учебно-тренировочных занятий на достижение спортивного результата.

Задачи и преимущественная направленность этапа начальной спортивной специализации:

1. Укрепление и сохранение здоровья, в том числе закаливание организма.
2. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Развитие общих и специальных физических качеств.
4. Совершенствование технико-тактической подготовки спортсмена.
5. Содействие формированию поведения в соответствии требованиями общества.
6. Развитие психомоторных качеств.

*Этап углубленной тренировки*- этап углубленной спортивной специализации (2 года обучения углубленного уровня сложности).

Основная цель этапа – совершенствование спортивных собственных спортивных результатов.

Задачи и преимущественная направленность:

1) создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе владения техникой и тактикой в ситуативных условиях спортивного поединка, всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и устойчивости к тренировочным нагрузкам;

2) совершенствование в технике и тактике тхэквондо, накопление соревновательного опыта; 3) подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;

4)инструкторская и судейская деятельность.

*Заключительный этап* - совершенствования спортивной специализации (2 года обучения углубленного уровня сложности).

Основная цель этапа – направленность на достижение высоких спортивных результатов.

На этом этапе главными задачами являются подготовка к соревнованиям и успешное участие в них. Поэтому по сравнению с предыдущими этапами тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с

большими нагрузками. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

### **Планируемые показатели учебной и соревновательной деятельности**

Результатом освоения программы «Тхэквондо (ВТФ)» является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития тхэквондо (ВТФ);
- основы философии и психологии спортивных единоборств (ВТФ);
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила тхэквондо (ВТФ), требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по тхэквондо (ВТФ);
- общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях тхэквондо.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий тхэквондо (ВТФ);
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому

развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в тхэквондо (ВТФ), дисциплине тхэквондо;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности учащихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по тхэквондо.

В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в тхэквондо, дисциплине тхэквондо средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по тхэквондо (ВТФ);
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

Результатом освоения программы учащимися на этапах подготовки является:

*1. На подготовительном этапе (базовый уровень сложности – продолжительность 3 года):*

1.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

1.2. Участие в соревнованиях.

1.3. Выполнение нормативных требований входной, промежуточной и итоговой аттестации.

1.4. Ответы на вопросы по теории и методике тхэквондо (ВТФ) по пройденному материалу.

1.5. Выполнение юношеского спортивного разряда.

*2. На тренировочном этапе (базовый уровень сложности – продолжительность 3 года)*

2.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

2.2. Участие в соревнованиях.

2.3. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестации.

2.4. Ответить на вопросы по теории и методике тхэквондо (ВТФ) по пройденному материалу.

2.5. Участие в организации и судействе соревнований.

2.6. Выполнение спортивного разряда до 1-го спортивного разряда.

*3. На этапе углубленной тренировки (углубленный уровень сложности – продолжительность 2 года)*

3.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

3.2. Участие в соревнованиях.

3.3. Выполнение 1 спортивного разряда.

3.4. Выполнение нормативных требований промежуточной и итоговой аттестации.

3.5. Участие в организации и судействе соревнований

3.6. Ответить на вопросы по теории и методике тхэквондо (ВТФ) по пройденному материалу.

*4. На заключительном этапе:*

4.1. Освоение объемов по предметным областям в соответствии с утвержденным учебным планом.

4.2. Участие в соревнованиях.

4.3. Выполнение и подтверждение спортивного разряда кандидат в мастера спорта.

4.4. Участие в организации и судействе соревнований.

4.5. Выполнение нормативных требований итоговой аттестации.

### **Соревновательная деятельность**

Календарный план официальных соревнований и физкультурно-массовых мероприятий МУДО «ДТДиМ» (далее – План) влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного периода. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, План не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а, следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

План формируется учреждением, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

При составлении Плана необходимо ориентироваться на принцип иерархичности, который подразумевает соподчиненность физкультурных и спортивных соревнований различного уровня:

- учрежденческий уровень;
- муниципальный уровень;
- региональный уровень;
- зональный уровень;
- всероссийский уровень;
- международный уровень.

В системе спортивной подготовки по тхэквондо выделяют контрольные, отборочные, основные и главные соревнования.

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

Целью *основных соревнований* является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

*Главные соревнования* направлены на достижение максимально высокого результата.

#### **Планируемые (минимальные) показатели соревновательной деятельности**

Виды спортивных соревнований	Уровень сложности программы					
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности		
	1-2 год обучения	3-4 год обучения	5-6 год обучения	1-2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
Контрольные	2	2	2	2	4	4
Отборочные	-	2	2	2	2	2
Основные	-	1	2	2	2	2
Главные	-	1	1	2	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях, учащихся, соответствуют Положению о соревнованиях и правилам вида спорта тхэквондо:

- соответствие возраста и пола участника;
- соответствие уровня спортивной квалификации участников согласно Единой всероссийской спортивной классификации;
- прохождение предварительного отбора на учрежденческом уровне.

### Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	2
2.	Гимнастическая стенка	штук	6
3.	Доска информационная	штук	2
4.	Лапа тренировочная	штук	16
5.	Макивара	штук	8
6.	Мат гимнастический (2х1 м)	штук	10
7.	Мешок боксерский	штук	3
8.	Напольное покрытие для вида спорта "тхэквондо" (12х12 м)	штук	1
9.	Ракетка двойная для вида спорта "тхэквондо"	штук	16
10.	Секундомер	штук	4
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Табло информационное световое электронное	штук	2
13.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	3

### Требование к экипировке учащихся

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Капа боксерская	штук	по количеству учащихся
2.	Костюм для вида спорта "тхэквондо"	штук	по количеству учащихся
3.	Перчатки для вида спорта "тхэквондо"	пар	по количеству учащихся
4.	Протектор-бандаж защитный	штук	по количеству учащихся
5.	Шлем защитный для вида спорта "тхэквондо"	штук	по количеству учащихся
6.	Щитки (накладки) защитные на голень для вида спорта "тхэквондо"	штук	по количеству



			учащихся
7.	Щитки (накладки) защитные на предплечье для вида спорта "тхэквондо"	штук	по количеству учащихся
8.	Жилет защитный для вида спорта "тхэквондо"	штук	по количеству учащихся
9.	Футы для вида спорта "тхэквондо"	пар	по количеству учащихся

### *Кадровое обеспечение*

Дополнительная общеобразовательная программа «Тхэквондо (ВТФ)» реализуется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование по направлению «Физическая культура и спорт», и отвечающими пункту 3.1 профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Или лицами, получающими высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалифицированными справочниками.

### **Учебный план**

Содержание	Предпрофессиональная программа									
	Базовый уровень, года обучения						Углубленный уровень, года обучения			
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4
<b>Год обучения</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Входная диагностика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	111	111	134	134	92	92	124	124	152	152
Специальная физическая подготовка	38	38	67	67	116	116	121	121	149	149
Технико-тактическая подготовка	63	63	90	90	166	166	211	211	239	239

Теоретическая и психологическая подготовка	13	13	15	15	10	10	12	12	12	12
Соревновательная деятельность	18	18	20	20	27	27	27	27	27	27
Инструкторская и судейская деятельность	3	3	5	5	4	4	5	5	5	5
Контрольно-переводные испытания	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2
<b>Итого часов</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>336</b>	<b>420</b>	<b>420</b>	<b>504</b>	<b>504</b>	<b>588</b>	<b>588</b>

### Содержание разделов и базовых тем

#### Вводная диагностика

Теория: Проведение письменного опроса по теоретическим основам.

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

#### Общая физическая подготовка

Теория: История развития тхэквондо (ВТФ). Тхэквондо (ВТФ) в России и зарубежных странах. Основные средства общей физической подготовки. Техника выполнения подготовительных упражнений, применяемых в различных видах спорта. Равномерное развитие мышечной системы. Укрепление костно-связочного аппарата. Развитие большой подвижности в суставах. Развитие координации движений и умение сохранять равновесие. Правила спортивных командных игр (футбол, баскетбол, волейбол).

Практика:

*Воспитание скоростных способностей:*

- беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе);
- подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 с).

*Воспитание ловкости:*

- общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
- выполнение подводящих, целевых упражнений;
- подвижные игры и игровые занятия;
- выполнение технических заданий в усложнённых условиях.

- выполнение кувырков, самостраховки; простейшие борцовские упражнения; простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие.

*Воспитание общей выносливости:*

- бег и другие циклические упражнения,
- общеразвивающие упражнения, в аэробном режиме;
- общеразвивающие упражнения;
- выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания;
- циклические эстафеты, продолжительностью 2 мин. и более с небольшими интервалами отдыха.

*Воспитание гибкости:*

- общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты);
- упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра).

*Воспитание силовых способностей:*

- общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке);
- силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, упражнения для мышц живота и разгибателей спины);
- с набивными мячами весом от 2 до 5 кг, различными отягощениями (гантели, диски, грифы);
- прикладные гимнастические упражнения;
- статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз);
- силовые упражнения на специальных тренажёрах.
- беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе с интервалом отдыха, достаточным для полного восстановления сил);
- подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 сек.), эстафеты с различными двигательными заданиями и элементами технических действий.

Самоподготовка: самостоятельное выполнение комплекса упражнений, предложенных педагогом, разработка собственного комплекса упражнений с последующим его представлением другим спортсменам.

## **Специальная физическая подготовка**

Теория: Техника выполнения специальных упражнений для развития гибкости, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке. Техника выполнения специальных упражнений для укрепления суставов (обязательно учитывать пол). Техника выполнения специальных упражнений для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Техника выполнения специальных упражнений для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание. Техника выполнения специальных упражнений для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах. Техника выполнения специальных имитационных упражнений в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка тхэквондиста. Передвижения: технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Боевые дистанции: среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Техника выполнения ударов руками и ногами: прямой левый, прямой правый. Удар ногой, прямой удар ногой. Техника выполнения ударов руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперед. Техника выполнения боковых ударов, простых атак и контратак, защитные действия. Техника выполнения защитных действий. Блоки. Контрудары. Техника выполнения ударов ног: удар ногой вперед, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад. Техника ведения боя с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

### Практика:

*Упражнения для развития быстроты:* бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости.

*Упражнения для развития ловкости:* жонглирование теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

*Упражнения для развития силы:* сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

*Упражнения для развития специальной выносливости:* продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами. Упражнения на легких и тяжелых снарядах, преимущественно используя серии ударов. Спарринги.

- технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление);
- технико-тактические задания на фоне утомления;
- борцовские упражнения, борьба в партере и стойке;
- подвижные и спортивные игры на выносливость, игровые и соревновательные задания с большой интенсивностью и количеством повторений;
- учебные поединки с небольшими интервалами отдыха.

*Скоростно-силовая подготовка:*

- упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость);
- прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой);
- скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью;
- выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями;
- подводящие и соревновательные упражнения, технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью;
- прикладные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах, выполняемые с повышенной скоростью;
- борцовские упражнения с противоборством соперника;
- соревновательные упражнения, технико-тактические задания, выполняемые сопряжённым методом;
- упражнения на тренажёрах в скоростно-силовом режиме.

*Двигательно-координационная подготовка:*

- выполнение технических элементов, а также их комбинаций в воздухе и по предметам на точность выполнения с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, подушки, макивары), внесение усложнений в выполнение двигательных действий;
- подводящие упражнения;

- выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений;
- технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение;
- технико-тактические задания с усложнёнными условиями их выполнения;
- борцовские упражнения;
- подвижные и спортивные игры, игровые и соревновательные задания;
- выполнение целевых упражнений с внесением усложнений в их выполнение;
- специальные упражнения на равновесие и координацию.

*Воспитание простой и сложной двигательной реакции:*

- выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения;
- воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях;
- воссоздание фрагментов соревновательных ситуаций;
- подвижные и спортивные игры и игровые задания;
- выполнение технико-тактических элементов простой и сложной реакции

*Воспитание специальной гибкости:*

- специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности(растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в плечевых, локтевых, тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений);
- различные акробатические и борцовские упражнения на гибкость; упражнения на гибкость для позвоночника;
- различные варианты растягивающих упражнений с фиксацией позы;
- технические задания с установкой на их практическое применение.

Самоподготовка: самостоятельное выполнение комплекса упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, предложенных педагогом, разработка собственного комплекса упражнений с последующим его представлением другим спортсменам.

## **Технико-тактическая подготовка**

### **1 год обучения базового уровня сложности.**

Теория: Работа при разучивании действий тхэквондистов-новичков. Работа без партнера на месте. Работа без партнера в движении. Этикет.

Практика: Основы техники тхэквондо (ВТФ). Базовые стойки. Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Боевые дистанции. Техники захватов, ударов, защит и контрударов

Техника захвата на месте. Удары на месте. Удары в движении. Приемы защиты на месте. Приемы защиты в движении.

Самоподготовка: самостоятельное повторение изученных в учебном периоде базовых стоек, техник с записью видеоотчета.

## **2 год обучения базового уровня сложности.**

Теория: техника выполнения стоек, блоков, ударов. Этикет.

Практика: Стойки Моасоги, Ап соги, Ап куби, Чучумсоги. (Исходное положение – руки на поясе.). В стойке чучумсоги блоки – Аре макки; Момтонмакки; Ольгульмакки; удары – Момтончириги. В ап куби последовательные шаги вперед (3 шага), затем поворот и назад (3 шага) с блоком – Аре макки; Момтонмакки; Ольгульмакки с ударом – Банде чируги (шагать только вперед). Руки в боевом положении. На месте из стойки ап-соги удары – ап чаги, доли чаги с возвратом ноги назад в стойку. Степы: в боевой стойке: подпрыгивание на носках, не теряя контакт с полом. Движения на месте, вперед-назад. Под счёт, либо самостоятельно смена стойки. Сохранение правильного положения в стойке, равномерное распределение веса тела на обеих ногах. Движение в парах: один наступает, другой – отступает, затем наоборот (произвольное выполнение).

Самоподготовка: самостоятельное повторение изученных в учебном периоде базовых стоек, техник с записью видеоотчета.

## **3 год обучения базового уровня сложности.**

Теория: все приёмы пхумсе, их назначение, применение. Назначение степов, их применение (варианты).

Практика: Тхэгук Иль джан (пхумсе № 1). Дорожки в стойках Ап-куби или Ап-соги: Ап чаги, Юп чаги, Доли чаги. Исходное положение: руки внизу в стороны в кулаках. Дорожки в Ап куби: блоки в три уровня с ударом кулаком: Баро-чумокчируги. Шаги под счет в Ап куби 3 шага вперед, затем 3 шага отходя назад: Арэмакки + Барочируги, Момтонмакки + Барочируги, Ольгульмакки + Барочируги, Арэмакки + Барочумокчируги + Ап чаги (с постановкой ноги назад в стойку Ап куби). Удары на месте: из стойки Ап-соги – Нэрё чаги – возврат в стойку. Трёхшаговый спарринг – 5 видов (партнёры двигаются в Ап куби). Блоки: Момтонмакки, Ольгульмакки, Арэмакки. Удары ногой (атакующие): Ап чаги, Доли чаги. Атака: удары рукой Банде чируги (с шагом вперед с одноименной ноги в разные уровни). В Керугисоги (боевая стойка: взгляд, положение рук, положение ног, вес тела распределен равномерно на обе ноги). Степы: короткий шаг

вперёд (рывок), назад не меняя стойки, шаг вперёд задней ногой с разворотом корпуса и возврат в стойку, смена стойки на месте прыжком.

Самоподготовка: самостоятельное повторение изученных в учебном периоде приемов пхумсе с записью видеоотчета.

#### **4 год обучения базового уровня сложности.**

Теория: технические приёмы пхумсе, их применение, варианты применения степов. Приёмы пхумсе, их назначение, применение. Назначение степов, их применение (варианты).

Практика: Пхумсе. Тэгук Иль джан, Тэгук и джан. Исходное положение – стойка Чучумсоги: удары: Ти чаги, Торо-Доли чаги, Хури-чаги (с постановкой ноги назад в стойку). Спортивно-соревновательный спарринг. Полуконтакт без жилетов, в шлемах и щитках. С применением ударов Ти-чаги, Торо-доли чаги и др. Удары Доли-чаги (и другие) со степа в лапы на месте: атакующие: рывок – передней, удар – задней; рывок (шаг) – задней, удар – задней, контратакующие (2 степ-удара Доли на выходе): рывок назад+Доли чаги; скрестный шаг (передняя отшагивает назад и бьет) + доли чаги.

Самоподготовка: самостоятельное повторение изученных в учебном периоде приемов пхумсе с записью видеоотчета.

#### **5 год обучения базового уровня сложности.**

Теория: Названия технических действий в пхумсе. Разрешенные действия в спарринге.

Практика: Тэгук: Сам джан, И джан, (Иль джан). Из керугисоги на месте: Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги. Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги со степом в движении вперед и в движении назад. Одношаговый спарринг 6-8 видов (руки против рук, ноги против рук, ноги против ног, руки против ног). Спортивно-соревновательный спарринг в жилетах. 2 раунда по 1 мин. Выполнение с партнером в жилетах: опережающие удары с передней ноги: Доли чаги, Юп чаги, Нэрё-чаги; опережающие удары с задней ноги: Ти чаги, Тихури чаги, блок-кулак + Доли (2 вида – удар с передней ноги, с задней ноги). Выполнение в лапы (сохранять стойку после окончания удара): 3 степа в атаке: смена стойки + Доли чаги, степ набегание + Доли чаги, с передней ноги Доли-чаги (парыньпаль); 3 степа на отходах: рывок назад, скрестный, уходом назад по диагонали (в сторону) с одновременной сменой ног (передняя – назад, задняя бьет Доли под атакующий удар). Удары в три жилета. Доли-чаги. Точность, скорость, сила (хлопок).



Самоподготовка: самостоятельное повторение изученных в учебном периоде приемов пхумсе с записью видеоотчета.

### **6 год обучения базового уровня сложности.**

Теория: Названия технических действий в пхумсе. Встречные удары – их применение. Использование моментов для атаки. Наказуемые действия в спарринге.

Практика: ТэгукСаджан; Тэгук Сам джан; И джан (Иль джан). Комбинация ударов: Доли + Торо доли + Тихури чаги, Ти чаги + Доли + Нэрё чаги. Одношаговый спарринг (6-8 видов). Связка ударов руками и ногами. После встречного удара развитие атаки (+ еще 2-3 удара в атаке). Исх. положение: партнер в Ап-куби начинает Банде-чируги. Показать связки комбинации разных ударов рук и ног (в том числе: локти, тыльной стороной кулака, коленом и т.д.). Спортивно-соревновательный спарринг в жилетах 1 раунд – 2 мин. Удары на вынос лап партнёром. Движение по площадке. Показать разнообразие техники ударов, степов и смену уровней ударов (1 мин.). Свободное исполнение: удары по партнеру в 2-3 жилетах,двигающемся по площадке. Разнообразные удары с Доли-чаги и др. в корпус 1,5 мин. Разные степ удары, в т.ч. на подшаг партнера уходы вперед в сторону с последующим ударом.

Самоподготовка: самостоятельное повторение изученных в учебном периоде приемов пхумсе с записью видеоотчета.

### **1 год обучения углубленного уровня сложности.**

Теория: Цель и применение финтов. Пхумсе. Уметь показать на партнёре (расшифровать) приёмы пумсе. Правила начисления баллов в спарринге

Практика: Тэгук О-джан. Пхумсе по собственному выбору. Пхумсе по выбору педагога. Связки в прыжках. Доли-чаги + Ти-чаги (в щит), Еп-чаги в прыжке в щит или лапу. Кьёкпа – 1 доска (дети 1,5 см) (Доли-чаги, Ти чаги, Юп чаги). Спортивно-соревновательный спарринг с двумя последовательно меняющимися соперниками. Атака 2, 3 темпа. Связка ударов. Финты. Контратаки 1, 2, 3 темпа. Партнёры в жилетах: атакующие комбинации в 2 темпа. Финт Доли + удар Доли-чаги; Нарэ чаги («Двойка») с передн. + Нерё чаги. В три темпа: Доли+ Тон-доли + Ти-чаги. Свои варианты: финт + 2 удара. Контратака (партнер атакует в два темпа, т.е. два удара или финт + удар), с последующим уходом: под первое движение, под второе движение, под первое и второе движение. Удары по лапам: на месте 5-6 ударов + дорожка в атаке, то же, но дорожка в контратаке.

Самоподготовка: самостоятельное повторение изученных в учебном периоде приемов пхумсе с записью видеоотчета.

### **2 год обучения углубленного уровня сложности.**

Теория: Судейство: жесты, действия, команды. Пхумсе. Схемы пхумсе.

Практика: ТэгукЮкджан. Пхумсе по собственному выбору, по выбору педагога. Кьёкпа (разбивание предметов). Разбивание 2 досок в одном движении– комбинации. Хосинсуль. Самооборона. Освобождение от захватов. Спортивно-соревновательный спарринг: 1,5 минуты против 3-х последовательно меняющихся соперников без контакта в голову. Удары по лапам: на вынос лап партнёра. 1 минута (разный ритм, темп. связка в два три движения), удары в прыжках (сочетание входа и выхода + развитие атаки).

Самоподготовка: самостоятельное повторение изученных в учебном периоде приемов пхумсе с записью видеоотчета.

### **3 год обучения углубленного уровня сложности.**

Теория: Основные принципы самообороны.

Практика: ПхумсеТэгукЧильджан. По своему выбору, по выбору педагога.Разбивание предметов: 3 удара, из них один кулаком: Баро-чируги, один – в прыжке (расстояние от старта до цели – не менее 2 метров). Хосинсуль. Самооборона: 3 приема от удара ногой: (спереди и сзади), уход от захвата головы, шеи, бросковая техника, ударная техника. Спортивно-соревновательный спарринг: по 1 минуте против 3-х соперников. Бой с тенью

1 минута. Удары в связках, прыжках, комбинации, серии ударов: двойные, тройные и т.д. Действия атакующие, контратакующие и смешанные. Пхумсе: показать на партнере любой фрагмент из пхумсе на 2 гып (из 3-4 действий). Выход из клинча с ударом показать 3-4 варианта.

Самоподготовка: самостоятельное повторение изученных в учебном периоде приемов пхумсе с записью видеоотчета.

#### **4 год обучения углубленного уровня сложности.**

Теория: Ложные действия (степы и финты, угрозы). Расшифровка элементов пхумсе.

Практика: Тэгук Паль джан. Пхумсе по собственному выбору (4-7). Пхумсе по выбору педагога. Разбивание 4-х предметов: 2 – в прыжках, 1 рукой – любой удар, кроме Барочируги (два удара в верхний уровень). Хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой. Бросково-ударная техника: на каждый вид самозащиты – контрудар или бросок и добивание, болевой прием, контроль действий соперника до конца приема, фиксация болевого приема. Одношаговый спарринг: партнер атакует одиночными ударами рук и ног. Контратака на основе степов, опережений, встречных ударов. Серии комбинаций 1,5 минуты. Спортивно-соревновательный спарринг: по 2 минуты против 3 соперников.

Самоподготовка: самостоятельное повторение изученных в учебном периоде приемов пхумсе с записью видеоотчета.

#### **Теоретическая и психологическая подготовка**

Теория: Регуляция эмоций и развитие внимания. Установка ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Морально-волевой облик спортсмена. Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий тхэквондо (ВТФ): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена - тхэквондиста. Спортивная честь. Гигиенические средства восстановления: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха,

питания, питьевому режиму, закаливанию. Социально-психологические средства восстановления: беседы, внушение педагога, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, специальные дыхательные упражнения, аутогенная и психорегулирующая тренировки.

### **Соревновательная деятельность**

Практика: Участие в соревнованиях разного уровня. Спортивные соревнования. Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация. Виды и характер соревнований. Положение и программа соревнований. Определение личных и командных результатов. Условия регистрации рекордов.

Участие в соревнованиях разного уровня: 1, 2, 3, 4, 5, 6 год обучения базового уровня сложности – контрольные соревнования учрежденческого уровня. 3 год обучения базового уровня сложности – отборочные соревнования муниципального уровня, 4 год обучения базового уровня сложности – отборочные соревнования муниципального уровня. 5, 6 год обучения базового уровня сложности – основные соревнования республиканского уровня, главные соревнования – зонального либо всероссийского уровня.

1, 2, 3, 4 год обучения углубленного уровня сложности – контрольные соревнования учрежденческого уровня, отборочные соревнования муниципального уровня, основные соревнования республиканского уровня, главные соревнования – зонального либо всероссийского уровня.

### **Инструкторская и судейская деятельность**

Теория: правила работы спортивного судьи. Положение и программа соревнований. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

Практика: наблюдение за работой квалифицированных судей. Работа в качестве спортивных судей. Проведение отдельных этапов учебно-тренировочного занятия.

### **Контрольные испытания**

Теория: Решение теоретических заданий и тестов.

Практика: Выполнение контрольных нормативов: для 1-3 годов обучения базового уровня сложности - выполнение программы юношеских спортивных разрядов (согласно ЕВСК).

4, 5 год обучения базового уровня сложности - выполнение программы юношеских спортивных разрядов (согласно ЕВСК). 6 год обучения базового уровня сложности - выполнение программы до 1-го спортивного разряда (согласно ЕВСК). 1 год обучения углубленного уровня сложности - выполнение программы до 1-го спортивного разряда (согласно ЕВСК), 2 год обучения углубленного уровня сложности - выполнение программы 1-го спортивного разряда (согласно ЕВСК). 3 год обучения углубленного уровня сложности - выполнение программы 1-го спортивного разряда (согласно ЕВСК), 4 год обучения углубленного уровня сложности - выполнение программы 1-го спортивного разряда.

### **Методическое обеспечение программы**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;
- 2) Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) Непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) Неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) Осуществление как одновременного развития физических качеств учащихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Программа «Тхэквондо ВТФ» опирается на следующие педагогические принципы:

**Принцип сознательности и активности** реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное

участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

**Принцип всестороннего развития** личности учащихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования теннисистов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

**Принцип наглядности:** педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы тхэквондо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, видео, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых профессиональных спортсменов.

**Систематичность,** то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

**Принцип постепенности** – переход от простого к сложному. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

**Принцип доступности** основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

Основные *методы* организации и осуществления учебно-познавательной деятельности тхэквондо, следующие:

- словесные, наглядные (способствуют развитию умения работать с различными информационными источниками);

- репродуктивные методы, позволяющие использование ЗУН в знакомых и незнакомых ситуациях (способствуют развитию логики и мышления);

- методы самостоятельной работы и работы под руководством преподавателя (способствуют развитию функции управления и саморазвития).

Широко используются видео-иллюстративные методы.

*Основные формы проведения занятий:*

- занятия-игры;
- учебно-тренировочные занятия;
- «круговая тренировка»;
- занятия-соревнования.

Из нестандартных форм используется занятие, которое ведет учащийся.

В процессе реализации программы «Тхэквондо ВТФ» используются следующие педагогические технологии:

- ✓ игровые;
- ✓ развивающего обучения;
- ✓ дифференцированного обучения;
- ✓ личностно-ориентированного обучения;
- ✓ информационно-коммуникационные.

### **Формы организации тренировочного процесса**

1.Тренировочное занятие с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей учащихся;

2.Индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно с одним или несколькими учащимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;

3. Самостоятельная работа учащихся;

4.Тренировочные сборы;

5.Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

6.Инструкторская и судейская практика;

7.Восстановительные мероприятия;

8. Вводная, промежуточная и итоговая аттестация.

### **Планирование самостоятельной работы**

Самостоятельная работа учащихся контролируется педагогом. Педагог самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они

применяются. Для учащихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

- выполнение индивидуальных заданий;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);
- использование аудио- и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;
- другие виды (формы) самостоятельной работы.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности учащегося.

### **Психологическая подготовка учащихся**

Психологическая подготовка проводится в течение учебного года в процессе каждого учебно-тренировочного занятия.

Основное содержание психологической подготовки тхэквондиста состоит в следующем:

- формировании мотивации к занятиям;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания, воображения, памяти, мышления.
- развитие специфических чувств – «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

В работе с юными спортсменами устанавливается тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей.

В вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

В подготовительной части применяются методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.



В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

### **Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практики**

В течение всего периода обучения педагог готовит себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать с тренировочных этапов (этапов начальной спортивной специализации) и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все учащиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

**Инструкторская практика.** В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения виду спорта. Выполняя роль инструктора, тхэквондисты учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией тхэквондо, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание, учащихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда тхэквондисты имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у тхэквондиста - новичка на соревновании.

**Судейская практика.** Дает возможность спортсмену получить квалификацию судьи по виду спорта. Учащимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований, присваивается судейская квалификация. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на отдельных занятиях, судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория, присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях, на судейских должностях на соревнованиях городского и республиканского масштаба.

## **Требования мер безопасности и антидопинговых мероприятий в процессе реализации программы**

Каждый учащийся должен подготовиться к тренировке заранее: нельзя есть за 1,5 - 2 часа до начала занятий, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно за 5-6 минут до занятия нужно сходить в туалет, случайный удар в полный мочевого пузыря может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничего не мешало свободному и правильному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть коротко и аккуратно подстрижены.

Запрещается входить в зал без разрешения педагога, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарем, кувыркаться на татами, залезать и прыгать вниз со скамеек, стульев, и т.п., «шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя без разрешения покидать спортивный зал во время занятия, кричать, заниматься посторонними делами, приносить предметы, игрушки, отвлекающие от занятий, а также баловаться электроприборами и светом.

Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, т.к. можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости.

Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнем. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом педагогу и быстро, но, не создавая паники покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не может.

Все команды на занятии должны выполняться быстро, но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая свое место в строю, нельзя толкаться, ставить подножки и т.п., чтобы не сбить своих товарищей с ног.

Необходимо выполнять правила построения и поведения. Соблюдать определенный педагогом интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи, удары руками или ногами. Сосед также должен соблюдать дистанцию, случайные столкновения могут привести к травме.

При отработке приемов в парах, каждый учащихся должен быть осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнеру. Особенно контроль своих действий актуален при изучении опасных для здоровья техники и приемов, способных привести к вывихам суставов, растяжений сухожилий, связок, трещинам и переломам костей, удушениям и т.п.

При отработке бросковой техники и подводящих упражнений каждому учащемуся следует хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях. Выполняя данную технику, всегда необходимо думать о безопасности своего партнера и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде чем выполнить бросок, необходимо сначала убедиться, что партнер упадет в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения приемов прежде, чем их выполнять и знать последствия неправильного их выполнения.

Запрещено проходить между спортсменами, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приёмов, независимо стоят ли они в позе готовности или для поклона.

При возникновении малейшей боли при проведении болевого приема, необходимо дать знать об этом своему партнеру, хлопая свободной рукой или ногой по партнеру или полу. В этом случае партнер обязан немедленно ослабить давление на ту часть тела, в котором возникла боль.

Во время проведения приёмов каждый обязан полностью контролировать себя, свои эмоции и технику. При нанесении партнером сильных ударов или выполнения им болевых приемов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он делает это сознательно и умышленно - немедленно сообщить об этом педагогу. При умышленном причинении вреда своему партнеру, публично извиняется перед своим партнером и учащимися за недостойное поведение.

Запрещено мешать или излишне сопротивляться своему партнеру при отработке приёмов, если на это нет прямых рекомендаций педагога. На тренировке важно научиться правильной технике, а не показывать свою силу т.к. это может привести к травме.

Ношение учениками, каких-либо украшений, талисманов, религиозных атрибутов на шее, в ушах, пирсинга и т.п. на тренировках категорически запрещается, во избежание возможного травмирования своего партнера, а также случайной потери, поломки и т.п. данных предметов во время занятий. Очки при работе в парах запрещены.

Все учащиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены. На занятии допускается находиться только в чистой спортивной одежде (белый домок и пояс, соответствующий квалификации). Руки, ноги, шея должны быть чистыми. Ногти на руках и ногах коротко подстрижены. Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой. Во время тренировки с оружием или другим инвентарём каждый должен использовать личный инвентарь или оружие.

Строго запрещается вести бой в полный контакт без разрешения и контроля педагога или в его отсутствии, особенно с более слабыми учениками или младшими по возрасту, стажу занятий, а также «выяснения личных отношений» или с целью

демонстрации своего превосходства перед другими учениками. Экспериментировать бесконтрольно со своим партнером как он долго может находиться без дыхания, какой максимальной силы может держать удар в открытые участки тела и т.п. Отрабатывать опасную технику с контактом. Приносить и использовать на занятиях реальное холодное оружие, спецсредства и т.п. Каждый ученик должен строго соблюдать правила техники безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды педагога, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, партнера, или окружающих к травме. Учащийся, нарушивший правила техники безопасности, или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий. В случае недееспособности ученика по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его родители (опекун).

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования учащихся, занимающихся в группах углубленного уровня сложности. Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди старших спортсменами преследуют следующие цели:

- обучение учащихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение учащихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

## **Воспитательная и профориентационная работа**

### ***Воспитательная работа***

В Программе определена система организации воспитательной работы, направленной на формирование у учащихся патриотизма и гражданственности, уважения к закону и правопорядку, человеку труда, старшему поколению, семейным ценностям, бережному отношению к культурному и историческому наследию Отечества, к окружающей среде и собственному здоровью.

Механизм реализации воспитательного компонента заложен в Программе воспитания (Приложение № 8), состоящей из семи актуальных модулей, разработанных

на основе взаимодействия всех участников образовательного процесса, в соответствии с ежегодным Общероссийским примерным календарным планом воспитательной работы и рабочей Программой Воспитания МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты.

### **Профориентационная работа**

Современная экономическая и политическая обстановка заставляет предъявлять все более высокие требования к индивидуальным психофизиологическим особенностям человека. Рыночные отношения кардинально меняют характер и цели труда: возрастает его интенсивность, усиливается напряженность, требуется высокий профессионализм, выносливость и ответственность. В связи с этим огромное внимание необходимо уделять проведению целенаправленной профориентационной работы среди учащихся, которая должна опираться на глубокое знание всей системы основных факторов, определяющих формирование профессиональных намерений личности и пути ее реализации.

Таким образом, основные задачи педагога:

- оказание профориентационной поддержки учащимся в процессе выбора будущей профессиональной деятельности;
- выработка у учащихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом современных требований;
- дополнительная поддержка некоторых групп учащихся, у которых легко спрогнозировать сложности трудоустройства – учащихся коррекционных классов и школ и др.

### **Содержание профориентационной работы**

Решение задач профориентации осуществляется в различных видах деятельности учащихся: познавательной, общественно полезной, коммуникативной, игровой, и др. Одной из составляющих сторон системы профориентации является диагностика профессиональной направленности учащихся среднего и старшего звена, которую, при необходимости, проводят психологи. На основании полученных данных дальнейшую работу с родителями и учащимися проводят педагоги.

Основными направлениями работы педагога являются:

- тестирование, анкетирование, профдиагностика определение индивидуальных особенностей учащихся;
- участие учащихся в ежегодном городском мероприятии «Профленд»;

- организация встреч с представителями разных профессий;
- проведение профориентационных бесед;
- проведение обучающих занятий по составлению профессионального портфолио;
- организация экскурсий в вузах и средних профессиональных учебных заведениях;
- организация тематических и комплексных экскурсий учащихся на предприятия и в организации города;
- проведение деловых, социализирующих и ролевых игр;
- проведение тренинговых занятий по профориентации учащихся;
- привлечение родителей учащихся для выступлений перед детьми с рассказами о своей профессии.

Основным ожидаемым результатом профориентационной работы представляется выпускник:

- Самостоятельный;
- Целеустремленный;
- Ответственный;
- Обладающий достаточными знаниями о разного рода профессиональной деятельности;
- Умеющий презентовать себя;
- Понимающий и принимающий важность труда и профессиональной деятельности человека.

### **Система контроля и зачетные требования**

При поступлении на обучение осуществляется входная диагностика с целью определения общего уровня физического развития учащегося, в последующие годы обучения в начале каждого учебного года проводится контроль уровня развития и выявление остаточных знаний, умений и навыков учащихся.

Промежуточная аттестация проводится 2 раза в год: по окончании 1 полугодия, в конце учебного года для перевода на следующий год обучения, с целью проверки результатов освоения нормативных требований и теоретических знаний в соответствии с программой. Промежуточная аттестация представляет собой участие в контрольных соревнованиях – традиционном Новогоднем турнире по тхэквондо (ВТФ), а также проверку теоретических знаний учащихся (письменный опрос)

Итоговая аттестация осуществляется по окончании освоению программы.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий год обучения проводится в конце каждого учебного года и подразумевает результаты участия в контрольных соревнованиях, выполнение теоретических заданий и тестов, выполнение нормативов по общей физической и специальной физической подготовке. По результатам проведения контрольных мероприятий заполняются диагностические карты (см. УМК).

Оценивание результатов аттестации подразумевает оценивание по уровням:

**Оптимальный уровень** обученности (**5 баллов**) – полное усвоение программного материала, устойчивый интерес к виду спорта тхэквондо.

**Допустимый уровень** обученности (**4 балла**) – программный материал усвоен полностью, темп обучения средний, интерес к выбранному виду спорта недостаточно устойчив.

**Критический уровень** обученности (**3 балла**) – частичное усвоение программного материала, неустойчивый интерес к виду спорта тхэквондо, низкая активность.

Отдельные учащиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, могут быть переведены досрочно в группы, соответствующие уровню подготовки. Досрочный перевод учащихся осуществляется в соответствии с приказом директора учреждения и на основании решения педагогического совета при персональном разрешении врача. Учащимся, не выполнившим предъявляемые программой требования на этапе подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данном этапе подготовки соответствующего года обучения. По окончании обучения по программе учащемуся выдается документ установленного образца.

### **Организация и проведение педагогического, психологического и врачебного контроля**

*Педагогический и врачебный контроль.* Управление подготовкой тхэквондистов предусматривает постоянное внесение корректив в выполнении тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерений, наблюдений и оценок. С этой целью применяется педагогический контроль, который является комплексным и включает в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль за состоянием здоровья спортсменов.

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением учащихся к соревнованиям;
- контроль за переносимостью тхэквондистами соревновательных нагрузок;
- контроль за выполнением спортсменом тактического плана и эффективностью тактических действий;
- контроль за технико-тактическими и техническими показателями действий в спаррингах.

Отношение тхэквондистов к соревнованиям оценивают до начала соревнований, в ходе соревнования и по окончании. Критерием оценки служит степень проявления спортсменами дисциплинированности, инициативности и активности во всех действиях, выдержки и самообладания, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности технико-тактических действий, ухудшению поведения учащегося, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением учащихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением учащихся к тренировочному занятию осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления учащимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований педагога, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку (при наличии) обучающихся на каждом занятии педагог вносит в журнал и в ГИС «Электронное образование».

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по темпу прохождения дистанции. Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях ЧСС, частоты дыхания, и др. Энергетическую направленность упражнений определяется по пульсу после выполнения нагрузки. Пульс 130-150 уд. /мин характеризует нагрузку аэробного характера, 150-180 уд.



/мин - смешанное аэробно-анаэробное воздействие, а при пульсе 180 ударов и выше - нагрузку анаэробного воздействия. Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных каратистами в процессе тренировочных занятий и выступлений на соревнованиях.

Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам, контрольных срезов знаний, тестовых заданий. Контроль состояния учащегося осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью врачебного контроля.

*Врачебный контроль* служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностей и индивидуальных особенностях каждого учащегося. Контроль за состоянием здоровья спортсмена является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Врачебный контроль за детьми при поступлении на этап начальной подготовки осуществляется участковым педиатром соответствующей территориальной поликлиники. К спортивным соревнованиям допускают только после разрешения врача, оформленного в форме индивидуальной справки или заявки о допуске к соревнованиям от организации, заверенной в медицинском учреждении.

*Психологический контроль.* Психологическая подготовленность учащихся определяется, во-первых, степенью развития специализированных и времени удара, ориентировки на татами, быстроты реакции, умения предугадывать действия соперника, тактического мышления, внимания и, во-вторых, психологическим состоянием учащегося. При достаточной психологической подготовленности у учащихся наблюдается оптимальный уровень развития перечисленных качеств и состояния так называемой психологической готовности. Его характеризуют уверенность в себе, стремление бороться до конца и победить, способность мобилизовать все силы для достижения поставленной в бою цели, значительная психическая устойчивость.

Основная задача педагога дополнительного образования — это развитие у учащихся целеустремленности, что является неотъемлемой частью психологической подготовки.

К «психологическим барьерам» в спорте относят:

- страх перед проигрышем (он может быть вызван обостренным самолюбием и тщеславием, опасением подвести команду или коллектив, мыслью об отрицательной оценке плохого выступления близкими людьми или педагогом);
- страх перед противником, вызванный или знанием его сильных сторон или неправильной информацией об его успехах, или суевериями, или недооценкой собственных возможностей;
- боязнь не выдержать высокого темпа;
- боязнь получить новую травму или повторную;
- боязнь неадекватного судейства, их субъективного отношения к противникам.

Под влиянием этих и других подобных им мыслей и эмоций спортсмен становится чрезмерно возбужденным, вспыльчивым или вялым, апатичным. Чтобы успешно преодолеть все эти трудности необходимо развивать все качества воли. Формирование психической готовности к конкретному соревнованию достигается целой системой психолого-педагогических мероприятий, которые дают должный эффект лишь при направленном и комплексном их применении.

Педагог дополнительного образования в процессе работы выбирает методы их воспитания.

Их можно разделить на 2 группы: методы словесного и методы смешанного воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснения, убеждения, одобрения, похвала, требования, приказ, примеры из спортивной жизни педагога дополнительного образования и других учащихся, критика и др.

К методам смешанного воздействия относятся: поощрения, награждения, одобрения, наказание, срочная информация о результатах действия, специальные упражнения для самонастройки, упражнения для отвлечения от неприятных мыслей.

Эффективность методов словесного воздействия, зависит во многом от авторитета педагога, его умения подобрать нужные слова и примеры, оказывающие на них, эмоциональное влияние, логичности и образности речи, правильности замечаний.

Применяя методы смешанного воздействия, педагог, помимо слов использует наглядный показ, отзывы других людей, различные упражнения и прочее. Он может поощрить спортсменов, похвалить их от имени коллектива, прочитать отзывы о соревнованиях в печати.

Воспитывая волевые качества, необходимо стремиться к тому, чтобы все они формировались не только на соревнованиях, и тренировках, а проявлялись в жизни, в быту, труде и поведении, т. е. стали чертами характера спортсмена.

Завершающим этапом всей психологической подготовки к соревнованиям служит непосредственная подготовка к выполнению соревновательных упражнений:

#### 1. Контрольные мероприятия:

Проводятся в виде соревнований в определенном спортивном коллективе (внутригрупповые соревнования), для которых характерны следующие элементы психологической напряженности: спортивная конкуренция, стремление каждого спортсмена к победе, соревновательный дух, желание показать высокие спортивные результаты ит. п.

Важно, что присутствуют на этих соревнованиях посторонние люди (родители, знакомые, друзья учащихся, руководители спортивной организации), что повышает значимость мероприятия в глазах учащихся - участников. Также следует соблюдать основные для данного вида спорта традиционные ритуалы, правила ведения спортивной борьбы.

#### 2. Товарищеские встречи:

Проводятся в виде соревнований в определенной спортивной группе с приглашением учащихся из других спортивных коллективов (межгрупповые соревнования) в присутствии других людей и с соблюдением всех правил и ритуалов в целях обеспечения высокой значимости мероприятия для учащихся- участников.

*Контроль технической подготовки.* Представленная система гыпов – это 10 обучающих ступеней, отмеченных поясами и полосками на них от белого до красного с черной полосой (направление ступеней от 10 до 1 «гыпа»). Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной на другую, юный тхэквондист обретает базовые знания и умения, которые должны послужить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений. Кроме того, на начальном этапе подготовки – первый, второй год обучения (белый и желтый пояс), сдача экзаменов и получения поясов является одним из факторов повышения интереса к занятиям и привлечения большего количества учащихся.

<b>Система соответствия поясов и гыпов (данов) в тхэквондо ВТФ Пояс</b>	<b>Гып/дан</b>
Белый пояс	10 гып
Белый пояс с желтой полосой	9 гып
Желтый пояс	8 гып
Желтый пояс с зеленой полосой	7 гып

Зеленый пояс	6 гып
Зеленый пояс с синей полосой	5 гып
Синий пояс	4 гып
Синий пояс с красной полосой	3 гып
Красный пояс	2 гып
Красный пояс с черной полосой	1 гып
Черный пояс	I-IX

Сдача экзамена на ученические («гыпы», цветные пояса) и мастерские («даны», черные пояса) осуществляется в соответствии с требованиями и регламентами Союза Тхэквондо России и Всемирной Федерации Тхэквондо. Экзамен проводит комиссия, количественный состав, которой определяется проводящей организацией и Положением о аттестации спортсменов по тхэквондо. Состав комиссии должен соответствовать следующим требованиям:

с 10 по 1 гып – квалификация экзаменатора не ниже 3 дана;

с 1 по 2 дан – квалификация экзаменатора не ниже 1 дана.

<b>Примерное соответствие классификационных разрядных требований Пояс</b>	<b>Гып/дан</b>
Мастер спорта России	I дан (черный пояс)
Кандидат в мастера спорта России	1 гып (красный пояс с черной полосой)
I разряд	2 гып (красный пояс)
II разряд	3 гып (синий пояс с красной полосой)
III разряд	4 гып (синий пояс)
I юношеский разряд	7-5 гып (желтый пояс с зеленой полосой – зеленый пояс)
II юношеский разряд	10-8 гып (белый пояс – желтый пояс)

На начальном этапе большое внимание уделяется базовой технике тхэквондо, базовым передвижениям помимо спарринговых. Это связано с тем, что в тхэквондо существует несколько совершенно разных соревновательных дисциплин (пхумсе, поединки, сила удара и специальная техника).

Материал для сдачи экзамена скомпонован в разделы, включающие в себя:

- пхумсе (формальные комплексы);
- технику ударов ногами;

- технику ударов руками;
- технику блоков;
- передвижения;
- комбинации технических действий, защиты и контратаки;
- теорию.

### **Информационное обеспечение программы**

#### Информационное обеспечение программы для педагога

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.: ФиС.1999. – 207с.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, № 2, 2013. – 45с.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. – М.: Медицина, 2002.- 123 с.
4. Вишняков А.В., Кашкаров В.А. Учебная программа для ДЮСШ, ШВСМ и СДЮШОР. – М, 2001. – 230с.
5. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 2015. – 145с.
6. Волков Н.И., Зациорский В.М., Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки – ТиП, № 7, 2012. – 135с.
7. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. – ТПФК, 1994. – 32с.
8. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера – М.: ФиС, 1999. – 321с.
9. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. – М.: ФиС, 2002. – 231с.
10. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М.: УМО, 1996, 27с.
11. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 2013. – 223с.
12. Ключников Е.Ю., Шулика Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. Ростов-на-Дону, 2003.- 435 с.
13. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 1996, № 4. – 212с.
14. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 2002. – 321 с.

15. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. – М.: ФиС, 2008. – 342с.
16. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000. – 144с.
17. Тараканов Б.И. Педагогические основы управления подготовкой борцов. С-Пб, 2000. – 351с.
18. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

#### Информационное обеспечение программы для родителей

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. /Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 2011 - 176 с.
2. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебник для студ. сред.ивысш. Учебных заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС.2013.- 608 с.
3. Фомин Н.А. Основы возрастной физиологии спорта: Учеб.пособие /Н.А. Фомин. Челябинск: ЧГПИ, 2011.- 193 с.

#### Информационное обеспечение программы для учащихся

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС. 1985, 192 с.
2. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. – ТиП, 2014. – 235с.
3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 2014. – 450с.
4. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 2012. – 212с.
5. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 2003, 256с.

### **Приложение № 1**

#### **Учебно - методический комплект**

#### **Календарно-тематический план**

#### **БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ**

#### **1 год обучения базового уровня**

№	Тема занятия	Количество	Теория	Практика	Дата проведения	Дата прове-
---	--------------	------------	--------	----------	-----------------	-------------

		часов			(число, месяц, год)	дни по факту
1.	История развития тхэквондо (ВТФ). Входная диагностика	3	2	1	09.09.19	09.09.19
2.	ОФП, СФП, основы техники тхэквондо (ВТФ).	3	1	2	12.09.19	12.09.19
3.	ОФП, СФП, базовые стойки.	3		3	16.09.19	16.09.19
4.	ОФП, СФП, основы техники тхэквондо (ВТФ).	3	1	2	19.09.19	19.09.19
5.	ОФП, СФП, базовые стойки.	3		3	23.09.19	23.09.19
6.	ОФП, СФП, основы техники тхэквондо (ВТФ).	3	1	2	26.09.19	26.09.19
7.	ОФП, СФП, основы техники тхэквондо (ВТФ).	3		3	03.10.19	03.10.19
8.	ОФП, СФП, основы техники тхэквондо (ВТФ).	3		3	07.10.19	07.10.19
9.	ОФП, СФП, основы техники тхэквондо (ВТФ).	3	1	2	10.10.19	10.10.19
10.	ОФП, СФП, основы техники тхэквондо (ВТФ).	3		3	14.10.19	14.10.19
11.	ОФП, СФП, основы техники тхэквондо (ВТФ).	3		3	17.10.19	17.10.19
12.	ОФП, СФП, основы техники тхэквондо (ВТФ).	3		3	21.10.19	21.10.19
13.	ОФП, СФП, судейская деятельность	3	1	2	24.10.19	24.10.19
14.	ОФП, СФП, базовые стойки.	3		3	28.10.19	28.10.19
15.	ОФП, СФП, базовые стойки.	3		3	31.10.19	31.10.19
16.	ОФП, СФП, базовые стойки.	3	1	2	04.11.19	04.11.19
17.	ОФП, СФП, базовые стойки.	3		3	07.11.19	07.11.19
18.	ОФП, СФП, базовые стойки.	3	1	2	11.11.19	11.11.19
19.	ОФП, СФП, базовые стойки.	3		3	14.11.19	14.11.19
20.	ОФП, СФП, базовые стойки.	3	1	2	18.11.19	18.11.19
21.	ОФП, СФП, передвижение в базовых стойках.	3		3	21.11.19	21.11.19
22.	ОФП, СФП, передвижение в базовых стойках.	3		3	25.11.19	25.11.19
23.	ОФП, СФП, передвижение в базовых стойках.	3	1	2	28.11.19	28.11.19

24.	ОФП, СФП, техника захвата на месте	3		3	02.12.19	02.12.19
25.	ОФП, СФП, передвижение в базовых стойках. Техника захвата на месте	3		3	05.12.19	05.12.19
26.	ОФП, СФП, боевые дистанции.	3	1	2	09.12.19	09.12.19
27.	ОФП, СФП, техника захвата на месте	3		3	12.12.19	12.12.19
28.	ОФП, СФП, боевые дистанции.	3	1	2	16.12.19	16.12.19
29.	ОФП, СФП, соревновательная деятельность	3	1	2	19.12.19	19.12.19
30.	ОФП, СФП, техника захвата на месте. Промежуточная аттестация	3	0,5	2,5	23.12.19	23.12.19
31.	ОФП, СФП, боевые дистанции.	3		3	26.12.19	26.12.19
32.	ОФП, СФП, техника захвата на месте	3		3	09.01.20	09.01.20
33.	ОФП, СФП, техника захвата на месте	3	1	2	13.01.20	13.01.20
34.	ОФП, СФП, боевые дистанции.	3		3	16.01.20	16.01.20
35.	ОФП, СФП, техника захвата на месте	3		3	20.01.20	20.01.20
36.	ОФП, СФП, боевые дистанции.	3		3	23.01.20	23.01.20
37.	ОФП, СФП, удары на месте, удары в движении.	3	1	2	27.01.20	27.01.20
38.	ОФП, СФП, удары на месте, удары в движении.	3		3	30.01.20	30.01.20
39.	ОФП, СФП, удары на месте, удары в движении.	3		3	03.02.20	03.02.20
40.	ОФП, СФП, удары на месте, удары в движении.	3		3	06.02.20	06.02.20
41.	ОФП, СФП, удары на месте, удары в движении.	3		3	10.02.20	10.02.20
42.	ОФП, СФП, приемы защиты на месте.	3		3	13.02.20	13.02.20
43.	ОФП, СФП, приемы защиты на месте.	3		3	17.02.20	17.02.20
44.	ОФП, СФП, приемы защиты на месте.	3		3	20.02.20	20.02.20
45.	ОФП, СФП, приемы защиты на месте.	3		3	24.02.20	24.02.20
46.	ОФП, СФП, приемы защиты на месте.	3		3	27.02.20	27.02.20
47.	ОФП, СФП, приемы защиты на месте.	3	1	2	02.03.20	02.03.20
48.	ОФП, СФП, передвижение в базовых стойках. Техника захвата на месте	3		3	05.03.20	05.03.20
49.	ОФП, СФП, передвижение в базовых стойках. Техника захвата на месте	3		3	09.03.20	09.03.20
50.	ОФП, СФП, передвижение в базовых	3		3	12.03.20	12.03.20



	стойках. Техника захвата на месте					
51.	ОФП, СФП, передвижение в базовых стойках. Техника захвата на месте	3		3	16.03.20	16.03.20
52.	ОФП, СФП, приемы защиты в движении.	3		3	19.03.20	19.03.20
53.	ОФП, СФП, приемы защиты в движении.	3		3	23.03.20	23.03.20
54.	ОФП, СФП, приемы защиты в движении.	3		3	26.03.20	26.03.20
55.	ОФП, СФП, приемы защиты в движении.	3	1	2	02.04.20	02.04.20
56.	ОФП, СФП, приемы защиты в движении.	3		3	06.04.20	06.04.20
57.	ОФП, СФП, приемы защиты в движении.	3		3	09.04.20	09.04.20
58.	ОФП, СФП, приемы защиты в движении.	3		3	13.04.20	13.04.20
59.	ОФП, СФП, приемы защиты в движении.	3		3	16.04.20	16.04.20
60.	ОФП, СФП, приемы защиты в движении. Промежуточная аттестация.	3	0,5	2,5	20.04.20	20.04.20
61.	ОФП, СФП, судейская и инструкторская деятельность	3	1	2	23.04.20	23.04.20
62.	ОФП, СФП, приемы защиты в движении.	3		3	27.04.20	27.04.20
63.	ОФП, СФП, приемы защиты в движении.	3		3	30.04.20	30.04.20
64.	ОФП, СФП, удары на месте, удары в движении.	3		3	04.05.20	04.05.20
65.	ОФП, СФП, удары на месте, удары в движении.	3		3	07.05.20	07.05.20
66.	ОФП, СФП, удары на месте, удары в движении.	3		3	11.05.20	11.05.20
67.	ОФП, СФП, удары на месте, удары в движении.	3		3	14.05.20	14.05.20
68.	ОФП, СФП, удары на месте, удары в	3		3	18.05.20	18.05.20

	движении.					
69.	ОФП, СФП, удары на месте, удары в движении.	3		3	21.05.20	21.05.20
70.	ОФП, СФП, основы техники тхэквондо (ВТФ).	3		3	25.05.20	25.05.20
71.	ОФП, СФП, основы техники тхэквондо (ВТФ).	3	1	2	28.05.20	28.05.20
<b>Самоподготовка</b>						
72.	ОФП, СФП, основы техники тхэквондо (ВТФ).	3		3		
73.	ОФП, СФП, основы техники тхэквондо (ВТФ).	3		3		
74.	ОФП, СФП, основы техники тхэквондо (ВТФ).	3		3		
75.	ОФП, СФП, основы техники тхэквондо (ВТФ).	3		3		
76.	ОФП, СФП, основы техники тхэквондо (ВТФ).	3	1	2		
77.	ОФП, СФП, основы техники тхэквондо (ВТФ).	3		3		
78.	ОФП, СФП, основы техники тхэквондо (ВТФ).	3		3		
79.	ОФП, СФП, основы техники тхэквондо (ВТФ).	3		3		
80.	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП,СФП с последующим представлением	3		3		
81.	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП,СФП с последующим представлением	3		3		
82.	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП,СФП с последующим представлением	3		3		
83.	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП,СФП с последующим представлением	3	1	2		
84.	Самостоятельная разработка	3		3		

	комплекса упражнений ОФП,СФП с последующим представлением					
85.						
<b>ИТОГО</b>		<b>252</b>	<b>22</b>	<b>146</b>		

## 2 год обучения базового уровня

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Теория	Практика	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения по факту
1.	ОФП, СФП, повторение пройденного материала. Промежуточная аттестация.	3	2	1	01.09.20	01.09.20
2.	ОФП, СФП, режим дня спортсмена.	3	1	2	03.09.20	03.09.20
3.	ОФП, СФП, стойки Моасоги	3		3	08.09.20	08.09.20
4.	ОФП, СФП, стойки Моасоги	3	1	2	10.09.20	10.09.20
5.	ОФП, СФП, стойки Моасоги	3		3	15.09.20	15.09.20
6.	ОФП, СФП, стойки Моасоги	3	1	2	17.09.20	17.09.20
7.	ОФП, СФП, стойки Моасоги	3		3	22.09.20	22.09.20
8.	ОФП, СФП, стойки Моасоги	3		3	24.09.20	24.09.20
9.	ОФП, СФП, стойки Моасоги	3	1	2	29.09.20	29.09.20
10.	ОФП, СФП, отработка стойки Ап соги	3		3	01.10.20	01.10.20
11.	ОФП, СФП, отработка стойки Ап соги	3		3	06.10.20	06.10.20
12.	ОФП, СФП, отработка стойки Ап соги	3		3	08.10.20	08.10.20
13.	ОФП, СФП, отработка стойки Ап соги	3	1	2	13.10.20	13.10.20
14.	ОФП, СФП, отработка стойки Ап соги	3		3	15.10.20	15.10.20
15.	ОФП, СФП, отработка стойки Ап соги	3		3	20.10.20	20.10.20
16.	ОФП, СФП, судейская деятельность, соревновательная деятельность	3	1	2	22.10.20	22.10.20
17.	ОФП, СФП, судейская деятельность, соревновательная деятельность	3		3	27.10.20	27.10.20

18.	ОФП, СФП, отработка стоек Ап кубы, Чучумсоги	3	1	2	29.10.20	29.10.20
19.	ОФП, СФП, отработка стоек Ап кубы, Чучумсоги	3		3	03.11.20	03.11.20
20.	ОФП, СФП, отработка стоек Ап кубы, Чучумсоги	3	1	2	05.11.20	05.11.20
21.	ОФП, СФП, отработка стоек Ап кубы, Чучумсоги	3		3	10.11.20	10.11.20
22.	ОФП, СФП, отработка стоек Ап кубы, Чучумсоги	3		3	12.11.20	12.11.20
23.	ОФП, СФП, отработка блоков Аре макки, Момтонмакки, Ольгульмакки	3	1	2	17.11.20	17.11.20
24.	ОФП, СФП, отработка блоков Аре макки, Момтонмакки, Ольгульмакки	3		3	19.11.20	19.11.20
25.	ОФП, СФП, отработка блоков Аре макки, Момтонмакки, Ольгульмакки	3		3	24.11.20	24.11.20
26.	ОФП, СФП, отработка блоков Аре макки, Момтонмакки, Ольгульмакки	3	1	2	26.11.20	26.11.20
27.	ОФП, СФП, отработка блоков Аре макки, Момтонмакки, Ольгульмакки	3		3	01.12.20	01.12.20
28.	ОФП, СФП, отработка блоков Аре макки, Момтонмакки, Ольгульмакки	3	1	2	03.12.20	03.12.20
29.	ОФП, СФП, отработка блоков Аре макки, Момтонмакки, Ольгульмакки	3	1	2	08.12.20	08.12.20
30.	ОФП, СФП, отработка блоков Аре макки, Момтонмакки, Ольгульмакки	3		3	10.12.20	10.12.20
31.	ОФП, СФП, ольгульмакки с ударом Банде хирурги	3		3	15.12.20	15.12.20
32.	ОФП, СФП, ольгульмакки с ударом Банде хирурги	3		3	17.12.20	17.12.20
33.	ОФП, СФП. Промежуточная аттестация.	3	1	2	22.12.20	22.12.20
34.	ОФП, СФП, судейская деятельность, соревновательная деятельность	3		3	24.12.20	24.12.20
35.	ОФП, СФП, техника выполнения стоек, блоков, ударов	3		3	29.12.20	29.12.20
36.	ОФП, СФП, техника выполнения стоек, блоков, ударов	3		3	31.12.20	31.12.20
37.	ОФП, СФП, техника выполнения стоек, блоков, ударов	3	1	2	12.01.21	12.01.21
38.	ОФП, СФП, техника выполнения стоек, блоков, ударов	3		3	14.01.21	14.01.21
39.	ОФП, СФП, техника выполнения стоек, блоков, ударов	3		3	19.01.21	19.01.21
40.	ОФП, СФП, техника выполнения стоек, блоков, ударов	3		3	21.01.21	21.01.21

41.	ОФП, СФП, техника выполнения стоек, блоков, ударов	3		3	26.01.21	26.01.21
42.	ОФП, СФП, техника выполнения стоек, блоков, ударов	3		3	28.01.21	28.01.21
43.	ОФП, СФП, техника выполнения стоек, блоков, ударов	3		3	02.02.21	02.02.21
44.	ОФП, СФП, техника выполнения стоек, блоков, ударов	3		3	04.02.21	04.02.21
45.	ОФП, СФП, техника выполнения стоек, блоков, ударов	3		3	09.02.21	09.02.21
46.	ОФП, СФП, техника выполнения стоек, блоков, ударов	3		3	11.02.21	11.02.21
47.	ОФП, СФП, техника выполнения стоек, блоков, ударов	3	1	2	16.02.21	16.02.21
48.	ОФП, СФП, техника выполнения стоек, блоков, ударов	3		3	18.02.21	18.02.21
49.	ОФП, СФП, техника выполнения стоек, блоков, ударов	3		3	23.02.21	23.02.21
50.	ОФП, СФП, техника выполнения стоек, блоков, ударов	3		3	25.02.21	25.02.21
51.	ОФП, СФП, техника выполнения стоек, блоков, ударов	3		3	02.03.21	02.03.21
52.	ОФП, СФП, техника выполнения стоек, блоков, ударов	3		3	04.03.21	04.03.21
53.	ОФП, СФП, техника выполнения стоек, блоков, ударов	3		3	09.03.21	09.03.21
54.	ОФП, СФП, техника выполнения стоек, блоков, ударов	3		3	11.03.21	11.03.21
55.	ОФП, СФП, техника выполнения стоек, блоков, ударов	3	1	2	16.03.21	16.03.21
56.	ОФП, СФП, техника выполнения стоек, блоков, ударов	3		3	18.03.21	18.03.21
57.	ОФП, СФП, техника выполнения стоек, блоков, ударов	3		3	23.03.21	23.03.21
58.	ОФП, СФП, техника выполнения стоек, блоков, ударов	3		3	25.03.21	25.03.21
59.	ОФП, СФП, техника выполнения стоек, блоков, ударов	3		3	30.03.21	30.03.21
60.	ОФП, СФП, техника выполнения стоек, блоков, ударов	3		3	01.04.21	01.04.21
61.	ОФП, СФП, техника выполнения стоек, блоков, ударов	3	1	2	06.04.21	06.04.21
62.	ОФП, СФП, техника выполнения стоек, блоков, ударов	3		3	08.04.21	08.04.21
63.	ОФП, СФП, техника выполнения стоек, блоков, ударов	3		3	13.04.21	13.04.21
64.	ОФП, СФП, техника выполнения стоек, блоков, ударов	3		3	15.04.21	15.04.21
65.	ОФП, СФП, техника выполнения стоек, блоков, ударов	3		3	20.04.21	20.04.21

66.	ОФП, СФП, судейская деятельность, соревновательная деятельность	3		3	22.04.21	22.04.21
67.	ОФП, СФП, техника выполнения стоек, блоков, ударов Промежуточная аттестация	3	1	2	27.04.21	27.04.21
68.	ОФП, СФП, техника выполнения стоек, блоков, ударов	3		3	09.04.21	09.04.21
69.	ОФП, СФП, техника выполнения стоек, блоков, ударов	3		3	04.05.21	04.05.21
70.	ОФП, СФП, взаимодействие с противником, подготовка к спаррингу	3		3	06.05.21	06.05.21
71.	ОФП, СФП, взаимодействие с противником, подготовка к спаррингу	3	1	2	11.05.21	11.05.21
72.	ОФП, СФП, взаимодействие с противником, подготовка к спаррингу	3		3	13.05.21	13.05.21
73.	Самоподготовка. ОФП, СФП.	3		3	18.05.21	18.05.21
74.	Самоподготовка. ОФП, СФП, взаимодействие с противником, подготовка к спаррингу	3		3	20.05.21	20.05.21
75.	Самоподготовка. ОФП, СФП, взаимодействие с противником, подготовка к спаррингу	3		3	25.05.21	25.05.21
76.	Самоподготовка. ОФП, СФП, взаимодействие с противником, подготовка к спаррингу	3	1	2	27.05.21	27.05.21
<b>Самоподготовка</b>						
77.	Самоподготовка. ОФП, СФП, взаимодействие с противником, подготовка к спаррингу	3		3		
78.	Самоподготовка. ОФП, СФП, взаимодействие с противником, подготовка к спаррингу	3		3		
79.	Самоподготовка. ОФП, СФП, взаимодействие с противником, подготовка к спаррингу	3		3		
80.	Самоподготовка. ОФП, СФП, взаимодействие с противником, подготовка к спаррингу	3		3		
81.	Самоподготовка. Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП,СФП с последующим представлением	3		3		
82.	Самоподготовка. Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП,СФП с последующим представлением	3		3		
83.	Самоподготовка. Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП,СФП с последующим представлением	3	1	2		

84.	Самоподготовка. Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП,СФП с последующим представлением	3		3		
<b>ИТОГО</b>		<b>252</b>	<b>22</b>	<b>230</b>		

### 3 год обучения базового уровня

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Теория	Практика	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения по факту
1	Физической культурой как часть общей культуры, средством воспитания. Промежуточная аттестация.	2	1	1	04.09.2022	04.09.2021
2	Повторение пройденного материала.	2		2	05.09.2021	05.09.2021
3	ОФП, СФП, Тхэгук Иль джан (пхумсе № 1).	2		2	07.09.2021	07.09.2021
4	ОФП, СФП, Тхэгук Иль джан (пхумсе № 1).	2		2	08.09.2021	08.09.2021
5	ОФП, СФП, Тхэгук Иль джан (пхумсе № 1).	2		2	11.09.2021	11.09.2021
6	ОФП, СФП, Тхэгук Иль джан (пхумсе № 1).	2		2	12.09.2021	12.09.2021
7	ОФП, СФП, Тхэгук Иль джан (пхумсе № 1).	2	1	1	14.09.2021	14.09.2021
8	ОФП, СФП, Тхэгук Иль джан (пхумсе № 1).	2	1	1	15.09.2021	15.09.2021
9	ОФП, СФП, Тхэгук Иль джан (пхумсе № 1).	2		2	18.09.2021	18.09.2021
10	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап-куби или Ап-соги: Ап чаги, Юп чаги, Доли чаги.	2		2	19.09.2021	19.09.2023
11	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап-куби или Ап-соги: Ап чаги, Юп чаги, Доли чаги.	2	1	1	21.09.2021	21.09.2023
12	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап-куби или Ап-соги: Ап чаги, Юп чаги, Доли чаги.	2		2	22.09.2021	22.09.2023
13	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап-куби или Ап-соги: Ап чаги, Юп чаги, Доли чаги.	2		2	25.09.2021	25.09.2023

14	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап-куби или Ап-соги: Ап чаги, Юп чаги, Доли чаги.	2		2	26.09.2021	26.09.2023
15	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап-куби или Ап-соги: Ап чаги, Юп чаги, Доли чаги.	2		2	28.09.2021	28.09.2021
16	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап-куби или Ап-соги: Ап чаги, Юп чаги, Доли чаги.	2		2	29.09.2021	29.09.2021
17	ОФП, СФП, судейская деятельность, соревновательная деятельность	2		2	02.10.2021	02.10.2021
18	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап-куби или Ап-соги: Ап чаги, Юп чаги, Доли чаги.	2		2	03.10.2021	03.10.2021
19	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап-куби или Ап-соги: Ап чаги, Юп чаги, Доли чаги.	2		2	05.10.2021	05.10.2021
20	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап-куби или Ап-соги: Ап чаги, Юп чаги, Доли чаги.	2		2	06.10.2021	06.10.2021
21	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап-куби или Ап-соги: Ап чаги, Юп чаги, Доли чаги.	2		2	09.10.2021	09.10.2021
22	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап-куби или Ап-соги: Ап чаги, Юп чаги, Доли чаги.	2		2	10.10.2021	10.10.2021
23	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап-куби или Ап-соги: Ап чаги, Юп чаги, Доли чаги.	2	1	1	12.10.2021	12.10.2021
24	ОФП, СФП, дорожки в Ап кубе: блоки в три уровня с ударом кулаком: Баро-чумокчируги.	2		2	13.10.2021	13.10.2021
25	ОФП, СФП, дорожки в Ап кубе: блоки в три уровня с ударом кулаком: Баро-чумокчируги.	2		2	16.10.2021	16.10.2021
26	ОФП, СФП, дорожки в Ап кубе: блоки в три уровня с ударом кулаком: Баро-чумокчируги.	2		2	17.10.2021	17.10.2021



27	ОФП, СФП, дорожки в Ап кубе: блоки в три уровня с ударом кулаком: Барочумокчируги.	2		2	19.10.2021	19.10.2021
28	ОФП, СФП, дорожки в Ап кубе: блоки в три уровня с ударом кулаком: Барочумокчируги.	2		2	20.10.2021	20.10.2021
29	ОФП, СФП, дорожки в Ап кубе: блоки в три уровня с ударом кулаком: Барочумокчируги.	2		2	23.10.2021	23.10.2021
30	ОФП, СФП, дорожки в Ап кубе: блоки в три уровня с ударом кулаком: Барочумокчируги.	2	1	1	24.10.2021	24.10.2021
31	ОФП, СФП, дорожки в Ап кубе: блоки в три уровня с ударом кулаком: Барочумокчируги.	2	1	1	26.10.2021	26.10.2021
32	ОФП, СФП, дорожки в Ап кубе: блоки в три уровня с ударом кулаком: Барочумокчируги.	2		2	27.10.2021	27.10.2021
33	ОФП, СФП, дорожки в Ап кубе: блоки в три уровня с ударом кулаком: Барочумокчируги.	2		2	30.10.2021	30.10.2021
34	ОФП, СФП, соревновательная деятельность, судейская деятельность	2		2	31.10.2021	31.10.2021
35	ОФП, СФП. Арэмакки + Барочируги, Момтонмакки + Барочируги, Ольгульмакки + Барочируги, Арэмакки + Барочумокчируги + Ап чаги	2		2	02.11.2021	02.11.2021
36	ОФП, СФП, Арэмакки + Барочируги, Момтонмакки + Барочируги, Ольгульмакки + Барочируги, Арэмакки + Барочумокчируги + Ап чаги	2		2	03.11.2021	03.11.2021
37	ОФП, СФП, Арэмакки + Барочируги, Момтонмакки + Барочируги, Ольгульмакки + Барочируги, Арэмакки + Барочумокчируги + Ап чаги	2		2	06.11.2021	06.11.2021

38	ОФП, СФП, Арэмакки + Барочируги, Момтонмакки + Барочируги, Ольгульмакки + Барочируги, Арэмакки + Барочумокчируги + Ап чаги	2		2	07.11.2021	07.11.2021
39	ОФП, СФП, Арэмакки + Барочируги, Момтонмакки + Барочируги, Ольгульмакки + Барочируги, Арэмакки + Барочумокчируги + Ап чаги	2		2	09.11.2021	09.11.2021
40	ОФП, СФП, Арэмакки + Барочируги, Момтонмакки + Барочируги, Ольгульмакки + Барочируги, Арэмакки + Барочумокчируги + Ап чаги	2		2	10.11.2021	10.11.2021
41	ОФП, СФП, Арэмакки + Барочируги, Момтонмакки + Барочируги, Ольгульмакки + Барочируги, Арэмакки + Барочумокчируги + Ап чаги	2		2	13.11.2021	13.11.2021
42	ОФП, СФП, Арэмакки + Барочируги, Момтонмакки + Барочируги, Ольгульмакки + Барочируги, Арэмакки + Барочумокчируги + Ап чаги	2		2	14.11.2021	14.11.2021
43	ОФП, СФП, Арэмакки + Барочируги, Момтонмакки + Барочируги, Ольгульмакки + Барочируги, Арэмакки + Барочумокчируги + Ап чаги	2	1	1	16.11.2021	16.11.2021
44	ОФП, СФП, Арэмакки + Барочируги, Момтонмакки + Барочируги, Ольгульмакки + Барочируги, Арэмакки +	2		2	17.11.2021	17.11.2021

	Барочумокчируги + Ап чаги					
45	ОФП, СФП, Арэмакки + Барочируги, Момтонмакки + Барочируги, Ольгульмакки + Барочируги, Арэмакки + Барочумокчируги + Ап чаги	2		2	20.11.2021	20.11.2021
46	ОФП, СФП, удары на месте: из стойки Ап-соги	2		2	21.11.2021	21.11.2021
47	ОФП, СФП, удары на месте: из стойки Ап-соги	2		2	23.11.2021	23.11.2021
48	ОФП, СФП, удары на месте: из стойки Ап-соги	2		2	24.11.2021	24.11.2021
49	ОФП, СФП, удары на месте: из стойки Ап-соги	2		2	27.11.2021	27.11.2021
50	ОФП, СФП, удары на месте: из стойки Ап-соги	2		2	28.11.2021	28.11.2021
51	ОФП, СФП, удары на месте: из стойки Ап-соги	2		2	30.11.2021	30.11.2021
52	ОФП, СФП, удары на месте: из стойки Ап-соги	2		2	01.12.2021	01.12.2021
53	ОФП, СФП Трёхшаговый спарринг – 5 видов	2		2	04.12.2021	04.12.2021
54	ОФП, СФП Трёхшаговый спарринг – 5 видов	2		2	05.12.2021	05.12.2021
55	ОФП, СФП Трёхшаговый спарринг – 5 видов	2		2	07.12.2021	07.12.2021
56	ОФП, СФП Трёхшаговый спарринг – 5 видов	2		2	08.12.2021	08.12.2021
57	ОФП, СФП Трёхшаговый спарринг – 5 видов	2		2	11.12.2021	11.12.2021
58	ОФП, СФП Трёхшаговый спарринг – 5 видов	2		2	12.12.2021	12.12.2021
59	ОФП, СФП Трёхшаговый спарринг – 5 видов	2	1	1	14.12.2021	14.12.2021
60	ОФП, СФП Трёхшаговый спарринг – 5 видов	2		2	15.12.2021	15.12.2021
61	ОФП, СФП Трёхшаговый спарринг – 5 видов	2		2	18.12.2021	18.12.2021
62	ОФП, СФП Трёхшаговый спарринг – 5 видов	2		2	19.12.2021	19.12.2021
63	ОФП, СФП, Промежуточная аттестация	2	1	1	21.12.2021	21.12.2021
64	ОФП, СФП, блоки: Момтонмакки, Ольгульмакки, Арэмакки.	2		2	22.12.2021	22.12.2021
65	ОФП, СФП, блоки:	2	1	1	25.12.2021	25.12.2021

	Момтонмакки, Ольгульмакки, Арэмакки.					
66	ОФП, СФП, блоки: Момтонмакки, Ольгульмакки, Арэмакки.	2		2	26.12.2021	26.12.2021
67	ОФП, СФП, соревновательная деятельность, судейская деятельность	2		2	28.12.2021	28.12.2021
68	ОФП, СФП, блоки: Момтонмакки, Ольгульмакки, Арэмакки.	2		2	29.12.2021	29.12.2021
69	ОФП, СФП, блоки: Момтонмакки, Ольгульмакки, Арэмакки.	2		2	08.01.2022	08.01.2022
70	ОФП, СФП, блоки: Момтонмакки, Ольгульмакки, Арэмакки.	2		2	09.01.2022	09.01.2022
71	ОФП, СФП, блоки: Момтонмакки, Ольгульмакки, Арэмакки.	2	1	1	11.01.2022	11.01.2022
72	ОФП, СФП, удары ногой (атакующие): Ап чаги, Доли чаги. Атака: удары рукой Банде хирурги	2		2	12.01.2022	12.01.2022
73	ОФП, СФП, удары ногой (атакующие): Ап чаги, Доли чаги. Атака: удары рукой Банде хирурги	2		2	15.01.2022	15.01.2022
74	ОФП, СФП, удары ногой (атакующие): Ап чаги, Доли чаги. Атака: удары рукой Банде хирурги	2		2	16.01.2022	16.01.2022
75	ОФП, СФП. удары ногой (атакующие): Ап чаги, Доли чаги. Атака: удары рукой Банде хирурги	2		2	18.01.2022	18.01.2022
76	ОФП, СФП, удары ногой (атакующие): Ап чаги, Доли чаги. Атака: удары рукой Банде хирурги	2	1	1	19.01.2022	19.01.2022
77	ОФП, СФП, удары ногой (атакующие): Ап чаги, Доли чаги. Атака: удары рукой Банде хирурги	2		2	22.01.2022	22.01.2022
78	ОФП, СФП, удары ногой (атакующие): Ап чаги, Доли чаги. Атака: удары рукой Банде хирурги	2		2	23.01.2022	23.01.2022
79	ОФП, СФП, удары ногой (атакующие): Ап чаги, Доли чаги. Атака: удары	2		2	25.01.2022	25.01.2022

	рукой Банде чируги					
80	ОФП, СФП, удары ногой (атакующие): Ап чаги, Доли чаги. Атака: удары рукой Банде чируги	2		2	26.01.2022	26.01.2022
81	ОФП, СФП, удары ногой (атакующие): Ап чаги, Доли чаги. Атака: удары рукой Банде чируги	2		2	29.01.2022	29.01.2022
82	ОФП, СФП, удары ногой (атакующие): Ап чаги, Доли чаги. Атака: удары рукой Банде чируги	2		2	30.01.2022	30.01.2022
83	ОФП, СФП, удары ногой (атакующие): Ап чаги, Доли чаги. Атака: удары рукой Банде чируги	2	1	1	01.02.2022	01.02.2022
84	ОФП, СФП, удары ногой (атакующие): Ап чаги, Доли чаги. Атака: удары рукой Банде чируги	2		2	05.02.2022	05.02.2022
85	ОФП, СФП, удары ногой (атакующие): Ап чаги, Доли чаги. Атака: удары рукой Банде чируги	2		2	06.02.2022	06.02.2022
86	ОФП, СФП, удары на месте: из стойки Ап-соги	2		2	08.02.2022	08.02.2022
87	ОФП, СФП, удары на месте: из стойки Ап-соги	2		2	09.02.2022	09.02.2022
88	ОФП, СФП, удары на месте: из стойки Ап-соги	2		2	12.02.2022	12.02.2022
89	ОФП, СФП, удары на месте: из стойки Ап-соги	2		2	13.02.2022	13.02.2022
90	ОФП, СФП, удары на месте: из стойки Ап-соги	2		2	15.02.2022	15.02.2022
91	ОФП, СФП, удары на месте: из стойки Ап-соги	2		2	16.02.2022	16.02.2022
92	ОФП, СФП, удары на месте: из стойки Ап-соги	2	1	1	19.02.2022	19.02.2022
93	ОФП, СФП, удары на месте: из стойки Ап-соги	2		2	20.02.2022	20.02.2022
94	ОФП, СФП, удары на месте: из стойки Ап-соги	2		2	22.02.2022	22.02.2022
95	ОФП, СФП, удары на месте: из стойки Ап-соги	2		2	26.02.2022	26.02.2022
96	ОФП, СФП, удары на месте: из стойки Ап-соги	2		2	27.02.2022	27.02.2022
97	ОФП, СФП, удары на месте: из стойки Ап-соги	2		2	01.03.2022	01.03.2022
98	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап	2		2	04.03.2022	04.03.2022

99	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап	2	1	1	05.03.2022	05.03.2022
100	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап	2		2	07.03.2022	07.03.2022
101	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап	2		2	11.03.2022	11.03.2022
102	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап	2		2	12.03.2022	12.03.2022
103	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап	2		2	14.03.2022	14.03.2022
104	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап	2		2	15.03.2022	15.03.2022
105	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап	2		2	18.03.2022	18.03.2022
106	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап	2		2	19.03.2022	19.03.2022
107	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап	2		2	21.03.2022	21.03.2022
108	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап	2		2	22.03.2022	22.03.2022
109	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап	2		2	25.03.2022	25.03.2022
110	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап	2		2	26.03.2022	26.03.2022
111	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап	2		2	28.03.2022	28.03.2022
112	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап	2	1	1	29.03.2022	29.03.2022
113	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап	2		2	01.04.2022	01.04.2022
114	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап	2		2	02.04.2022	02.04.2022
115	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап	2		2	04.04.2022	04.04.2022
116	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап	2		2	05.04.2022	05.04.2022
117	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап	2		2	08.04.2022	08.04.2022
118	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап	2		2	09.04.2022	09.04.2022
119	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап	2		2	11.04.2022	11.04.2022
120	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап	2		2	12.04.2022	12.04.2022
121	ОФП, СФП, дорожки в стойках Ап Промежуточная аттестация	2	0,5	1,5	15.04.2022	15.04.2022
122	ОФП, СФП Трёхшаговый спарринг – 5 видов	2		2	16.04.2022	16.04.2022
123	ОФП, СФП Трёхшаговый	2		2	18.04.2022	18.04.2022

	спарринг – 5 видов					
124	ОФП, СФП Трёхшаговый спарринг – 5 видов	2	1	1	19.04.2022	19.04.2022
125	ОФП, СФП Трёхшаговый спарринг – 5 видов	2		2	22.04.2022	22.04.2022
126	ОФП, СФП Трёхшаговый спарринг – 5 видов	2		2	23.04.2022	23.04.2022
127	ОФП, СФП Трёхшаговый спарринг – 5 видов	2		2	25.04.2022	25.04.2022
128	ОФП, СФП Трёхшаговый спарринг – 5 видов	2		2	26.04.2022	26.04.2022
129	ОФП, СФП Трёхшаговый спарринг – 5 видов	2	1	1	29.04.2022	29.04.2022
130	ОФП, СФП Трёхшаговый спарринг – 5 видов	2		2	30.04.2022	30.04.2022
131	ОФП, СФП Трёхшаговый спарринг – 5 видов	2		2	02.05.2022	02.05.2022
132	ОФП, СФП Трёхшаговый спарринг – 5 видов	2		2	03.05.2022	03.05.2022
133	ОФП, СФП Трёхшаговый спарринг – 5 видов	2		2	06.05.2022	06.05.2022
134	ОФП, СФП Трёхшаговый спарринг – 5 видов	2		2	07.05.2022	07.05.2022
135	ОФП, СФП Трёхшаговый спарринг – 5 видов	2		2	10.05.2022	10.05.2022
136	ОФП, СФП Трёхшаговый спарринг – 5 видов	2		2	13.05.2022	13.05.2022
137	ОФП, СФП Трёхшаговый спарринг – 5 видов	2		2	14.05.2022	14.05.2022
138	ОФП, СФП Трёхшаговый спарринг – 5 видов	2		2	16.05.2022	16.05.2022
139	ОФП, СФП Трёхшаговый спарринг – 5 видов	2		2	17.05.2022	17.05.2022
140	ОФП, СФП Трёхшаговый спарринг – 5 видов	2	1	1	20.05.2022	20.05.2022
141	ОФП, СФП Трёхшаговый спарринг – 5 видов	2		2	21.05.2022	21.05.2022
142	ОФП, СФП, итоговый контроль	2		2	23.05.2022	23.05.2022
143	ОФП, СФП Трёхшаговый спарринг – 5 видов	2	1	1	24.05.2022	24.05.2022
144	ОФП, СФП Трёхшаговый спарринг – 5 видов	2	1	1	27.05.2022	27.05.2022
145	Самоподготовка. ОФП, СФП, удары на месте, атакующие удары, блоки	2		2	28.05.2022	28.05.2022
146	Самоподготовка. ОФП, СФП, удары на месте, атакующие удары, блоки	2		2	30.05.2022	30.05.2022
147	Самоподготовка. ОФП,	2		2	31.05.2022	31.05.2022

	СФП, удары на месте, атакующие удары, блоки					
<b>Самоподготовка</b>						
148	ОФП, СФП, удары на месте, атакующие удары, блоки	2		2		
149	ОФП, СФП, удары на месте, атакующие удары, блоки	2		2		
150	ОФП, СФП, удары на месте, атакующие удары, блоки	2		2		
151	ОФП, СФП, удары на месте, атакующие удары, блоки	2		2		
152	ОФП, СФП, удары на месте, атакующие удары, блоки	2	1	1		
153	ОФП, СФП, удары на месте, атакующие удары, блоки	2		2		
154	ОФП, СФП, удары на месте, атакующие удары, блоки	2		2		
155	ОФП, СФП, удары на месте, атакующие удары, блоки	2		2		
156	ОФП, СФП, удары на месте, атакующие удары, блоки	2		2		
157	ОФП, СФП, удары на месте, атакующие удары, блоки	2		2		
158	ОФП, СФП, удары на месте, атакующие удары, блоки	2		2		
159	ОФП, СФП, удары на месте, атакующие удары, блоки	2		2		
160	ОФП, СФП, удары на месте, атакующие удары, блоки	2		2		
161	ОФП, СФП, удары на месте, атакующие удары, блоки	2	1	1		
162	ОФП, СФП, удары на месте, атакующие удары, блоки	2		2		
163	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП,СФП с последующим	2		2		



	представлением					
164	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП,СФП с последующим представлением	2		2		
165	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП,СФП с последующим представлением	2		2		
166	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП,СФП с последующим представлением	2		2		
167	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП,СФП с последующим представлением	2		2		
168	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП,СФП с последующим представлением	2		2		
<b>ИТОГО</b>		<b>336</b>	<b>24</b>	<b>312</b>		

#### 4 год обучения базового уровня

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Теория	Практика	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения по факту
1	Повторение пройденного материала. Промежуточная аттестация	2	1	1	04.09.2022	04.09.2022
2	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	05.09.2022	05.09.2022
3	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	07.09.2022	07.09.2022
4	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	08.09.2022	08.09.2022
5	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	11.09.2022	11.09.2022
6	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	12.09.2022	12.09.2022

7	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2	1	1	14.09.2022	14.09.2022
8	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2	1	1	15.09.2022	15.09.2022
9	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	18.09.2022	18.09.2022
10	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	19.09.2022	19.09.2022
11	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2	1	1	21.09.2022	21.09.2022
12	ОФП, СФП, Тэгук Иль джан, Тэгук и джан.	2		2	22.09.2022	22.09.2022
13	ОФП, СФП, Тэгук Иль джан, Тэгук и джан.	2		2	25.09.2022	25.09.2022
14	ОФП, СФП, Тэгук Иль джан, Тэгук и джан.	2		2	26.09.2022	26.09.2022
15	ОФП, СФП, Тэгук Иль джан, Тэгук и джан.	2		2	28.09.2022	28.09.2022
16	ОФП, СФП, судейская деятельность, соревновательная деятельность	2		2	29.09.2022	29.09.2022
17	ОФП, СФП, судейская деятельность, соревновательная деятельность	2		2	02.10.2022	02.10.2022
18	ОФП, СФП, Тэгук Иль джан, Тэгук и джан.	2		2	03.10.2022	03.10.2022
19	ОФП, СФП, Тэгук Иль джан, Тэгук и джан.	2		2	05.10.2022	05.10.2022
20	ОФП, СФП, Тэгук Иль джан, Тэгук и джан.	2		2	06.10.2022	06.10.2022
21	ОФП, СФП, Тэгук Иль джан, Тэгук и джан.	2		2	09.10.2022	09.10.2022
22	ОФП, СФП, Тэгук Иль джан, Тэгук и джан.	2		2	10.10.2022	10.10.2022
23	ОФП, СФП, Тэгук Иль джан, Тэгук и джан.	2	1	1	12.10.2022	12.10.2022
24	ОФП, СФП, Тэгук Иль джан, Тэгук и джан.	2		2	13.10.2022	13.10.2022
25	ОФП, СФП, Тэгук Иль джан, Тэгук и джан.	2		2	16.10.2022	16.10.2022
26	ОФП, СФП, удары: Ти чаги, Торо-Доли чаги, Хури-чаги	2		2	17.10.2022	17.10.2022
27	ОФП, СФП, удары: Ти чаги, Торо-Доли чаги,	2		2	19.10.2022	19.10.2022

	Хури-чаги					
28	ОФП, СФП, удары: Ти чаги, Торо-Доли чаги, Хури-чаги	2		2	20.10.2022	20.10.2022
29	ОФП, СФП, удары: Ти чаги, Торо-Доли чаги, Хури-чаги	2		2	23.10.2022	23.10.2022
30	ОФП, СФП, удары: Ти чаги, Торо-Доли чаги, Хури-чаги	2	1	1	24.10.2022	24.10.2022
31	ОФП, СФП, удары: Ти чаги, Торо-Доли чаги, Хури-чаги	2	1	1	26.10.2022	26.10.2022
32	ОФП, СФП, удары: Ти чаги, Торо-Доли чаги, Хури-чаги	2		2	27.10.2022	27.10.2022
33	ОФП, СФП, судейская деятельность, соревновательная деятельность	2		2	30.10.2022	30.10.2022
34	ОФП, СФП. Спортивно-соревновательный спарринг.	2		2	31.10.2022	31.10.2022
35	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг.	2		2	02.11.2022	02.11.2022
36	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг.	2		2	03.11.2022	03.11.2022
37	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг.	2		2	06.11.2022	06.11.2022
38	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг.	2		2	07.11.2022	07.11.2022
39	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг.	2		2	09.11.2022	09.11.2022
40	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг.	2		2	10.11.2022	10.11.2022
41	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг.	2		2	13.11.2022	13.11.2022
42	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг.	2		2	14.11.2022	14.11.2022
43	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг.	2	1	1	16.11.2022	16.11.2022
44	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг.	2		2	17.11.2022	17.11.2022

45	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг.	2		2	20.11.2022	20.11.2022
46	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг.	2		2	21.11.2022	21.11.2022
47	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг.	2		2	23.11.2022	23.11.2022
48	ОФП, СФП, удары Доличаги (и другие) со степа в лапы на месте	2		2	24.11.2022	24.11.2022
49	ОФП, СФП, удары Доличаги (и другие) со степа в лапы на месте	2		2	27.11.2022	27.11.2022
50	ОФП, СФП, удары Доличаги (и другие) со степа в лапы на месте	2		2	28.11.2022	28.11.2022
51	ОФП, СФП, удары Доличаги (и другие) со степа в лапы на месте	2		2	30.11.2022	30.11.2022
52	ОФП, СФП, удары Доличаги (и другие) со степа в лапы на месте	2		2	01.12.2022	01.12.2022
53	ОФП, СФП, удары Доличаги (и другие) со степа в лапы на месте	2		2	04.12.2022	04.12.2022
54	ОФП, СФП, удары Доличаги (и другие) со степа в лапы на месте	2		2	05.12.2022	05.12.2022
55	ОФП, СФП, удары Доличаги (и другие) со степа в лапы на месте	2		2	07.12.2022	07.12.2022
56	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	08.12.2022	08.12.2022
57	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	11.12.2022	11.12.2022
58	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	12.12.2022	12.12.2022
59	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2	1	1	14.12.2022	14.12.2022
60	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	15.12.2022	15.12.2022
61	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	18.12.2022	18.12.2022

62	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	19.12.2022	19.12.2022
63	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2	1	1	21.12.2022	21.12.2022
64	ОФП, СФП, Промежуточная аттестация	2	0,5	1,5	22.12.2022	22.12.2022
65	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2	1	1	25.12.2022	25.12.2022
66	ОФП, СФП, судейская деятельность, соревновательная деятельность	2		2	26.12.2022	26.12.2022
67	ОФП, СФП, варианты применения степов	2		2	28.12.2022	28.12.2022
68	ОФП, СФП, варианты применения степов	2		2	29.12.2022	29.12.2022
69	ОФП, СФП, варианты применения степов	2		2	08.01.2023	08.01.2023
70	ОФП, СФП, варианты применения степов	2		2	09.01.2023	09.01.2023
71	ОФП, СФП, варианты применения степов	2	1	1	11.01.2023	11.01.2023
72	ОФП, СФП, варианты применения степов	2		2	12.01.2023	12.01.2023
73	ОФП, СФП, варианты применения степов	2		2	15.01.2023	15.01.2023
74	ОФП, СФП, варианты применения степов	2		2	16.01.2023	16.01.2023
75	ОФП, СФП, варианты применения степов	2		2	18.01.2023	18.01.2023
76	ОФП, СФП, варианты применения степов	2	1	1	19.01.2023	19.01.2023
77	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг.	2		2	22.01.2023	22.01.2023
78	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг.	2		2	23.01.2023	23.01.2023
79	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг.	2		2	25.01.2023	25.01.2023
80	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг.	2		2	26.01.2023	26.01.2023
81	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг.	2		2	29.01.2023	29.01.2023
82	ОФП, СФП, спортивно-	2		2	30.01.2023	30.01.2023

	соревновательный спарринг.					
83	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг.	2	1	1	01.02.2023	01.02.2023
84	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг.	2		2	05.02.2023	05.02.2023
85	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	06.02.2023	06.02.2023
86	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	08.02.2023	08.02.2023
87	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	09.02.2023	09.02.2023
88	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	12.02.2023	12.02.2023
89	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	13.02.2023	13.02.2023
90	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	15.02.2023	15.02.2023
91	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	16.02.2023	16.02.2023
92	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2	1	1	19.02.2023	19.02.2023
93	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	20.02.2023	20.02.2023
94	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	22.02.2023	22.02.2023
95	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	26.02.2023	26.02.2023
96	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	27.02.2023	27.02.2023
97	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	01.03.2023	01.03.2023
98	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	04.03.2023	04.03.2023
99	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их	2	1	1	05.03.2023	05.03.2023

	применение					
100	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	07.03.2023	07.03.2023
101	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	11.03.2023	11.03.2023
102	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	12.03.2023	12.03.2023
103	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	14.03.2023	14.03.2023
104	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	15.03.2023	15.03.2023
105	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	18.03.2023	18.03.2023
106	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	19.03.2023	19.03.2023
107	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	21.03.2023	21.03.2023
108	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	22.03.2023	22.03.2023
109	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	25.03.2023	25.03.2023
110	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	26.03.2023	26.03.2023
111	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	28.03.2023	28.03.2023
112	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2	1	1	29.03.2023	29.03.2023
113	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	01.04.2023	01.04.2023
114	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	02.04.2023	02.04.2023
115	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	04.04.2023	04.04.2023
116	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	05.04.2023	05.04.2023

117	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	08.04.2023	08.04.2023
118	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	09.04.2023	09.04.2023
119	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	11.04.2023	11.04.2023
120	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	12.04.2023	12.04.2023
121	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	15.04.2023	15.04.2023
122	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	16.04.2023	16.04.2023
123	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	18.04.2023	18.04.2023
124	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2	1	1	19.04.2023	19.04.2023
125	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	22.04.2023	22.04.2023
126	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	23.04.2023	23.04.2023
127	ОФП, СФП, Промежуточная аттестация	2	0,5	1,5	25.04.2023	25.04.2023
128	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	26.04.2023	26.04.2023
129	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2	1	1	29.04.2023	29.04.2023
130	ОФП, СФП, технические приёмы пхумсе, их применение	2		2	30.04.2023	30.04.2023
131	ОФП, СФП. Спортивно-соревновательный спарринг.	2		2	02.05.2023	02.05.2023
132	ОФП, СФП. Спортивно-соревновательный спарринг.	2		2	03.05.2023	03.05.2023
133	ОФП, СФП. Спортивно-соревновательный спарринг.	2		2	06.05.2023	06.05.2023
134	ОФП, СФП. Спортивно-соревновательный спарринг.	2		2	07.05.2023	07.05.2023
135	ОФП, СФП. Спортивно-соревновательный спарринг.	2		2	10.05.2023	10.05.2023



136	ОФП, СФП. Спортивно-соревновательный спарринг.	2		2	13.05.2023	13.05.2023
137	ОФП, СФП. Спортивно-соревновательный спарринг.	2		2	14.05.2023	14.05.2023
138	ОФП, СФП. Спортивно-соревновательный спарринг.	2		2	16.05.2023	16.05.2023
139	ОФП, СФП. Спортивно-соревновательный спарринг.	2		2	17.05.2023	17.05.2023
140	ОФП, СФП. Спортивно-соревновательный спарринг.	2	1	1	20.05.2023	20.05.2023
141	ОФП, СФП. Спортивно-соревновательный спарринг.	2		2	21.05.2023	21.05.2023
142	ОФП, СФП. Спортивно-соревновательный спарринг.	2		2	23.05.2023	23.05.2023
143	ОФП, СФП. Спортивно-соревновательный спарринг.	2	1	1	24.05.2023	24.05.2023
144	ОФП, СФП. Спортивно-соревновательный спарринг.	2	1	1	27.05.2023	27.05.2023
145	Самоподготовка. ОФП, СФП. Технические приёмы пхумсе	2		2	28.05.2023	28.05.2023
146	Самоподготовка. ОФП, СФП. Технические приёмы пхумсе	2		2	30.05.2023	30.05.2023
147	Самоподготовка. ОФП, СФП. Технические приёмы пхумсе	2		2	31.05.2023	31.05.2023
<b>Самоподготовка</b>						
148	ОФП, СФП. технические приёмы пхумсе	2		2		
149	ОФП, СФП. технические приёмы пхумсе	2		2		
150	ОФП, СФП. технические приёмы пхумсе	2		2		
151	ОФП, СФП. технические приёмы пхумсе	2		2		
152	ОФП, СФП. технические приёмы пхумсе	2	1	1		
153	ОФП, СФП. технические приёмы пхумсе	2		2		
154	ОФП, СФП. технические приёмы пхумсе	2		2		
155	ОФП, СФП. технические приёмы пхумсе	2		2		
156	ОФП, СФП. технические приёмы пхумсе	2		2		
157	ОФП, СФП. технические приёмы пхумсе	2		2		
158	ОФП, СФП. технические приёмы пхумсе	2		2		

159	ОФП, СФП. технические приёмы пхумсе	2		2		
160	ОФП, СФП. технические приёмы пхумсе	2		2		
161	ОФП, СФП. технические приёмы пхумсе	2	1	1		
162	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП,СФП с последующим представлением	2		2		
163	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП,СФП с последующим представлением	2		2		
164	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП,СФП с последующим представлением	2		2		
165	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП,СФП с последующим представлением	2		2		
166	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП,СФП с последующим представлением	2		2		
167	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП,СФП с последующим представлением	2		2		
168	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП,СФП с последующим представлением	2		2		
<b>ИТОГО</b>		<b>336</b>	<b>24</b>	<b>312</b>		

#### Календарно-тематическое планирование 5 год обучения базового уровня

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Теория	Практика	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения по факту
1	Повторение пройденного материала. Промежуточная аттестация.	2	1	1	04.09.2023	04.09.2023

2	ОФП, СФП, Тэгук: Сам джан, И джан, (Иль джан)	2		2	05.09.2023	05.09.2023
3	ОФП, СФП, Тэгук: Сам джан, И джан, (Иль джан)	2		2	06.09.2023	06.09.2023
4	ОФП, СФП, Тэгук: Сам джан, И джан, (Иль джан)	2		2	07.09.2023	07.09.2023
5	ОФП, СФП, Тэгук: Сам джан, И джан, (Иль джан)	2		2	08.09.2023	08.09.2023
6	ОФП, СФП, Тэгук: Сам джан, И джан, (Иль джан)	2		2	11.09.2023	11.09.2023
7	ОФП, СФП, Тэгук: Сам джан, И джан, (Иль джан)	2		2	12.09.2023	12.09.2023
8	ОФП, СФП, Тэгук: Сам джан, И джан, (Иль джан)	2		2	13.09.2023	13.09.2023
9	ОФП, СФП, Тэгук: Сам джан, И джан, (Иль джан)	2		2	14.09.2023	14.09.2023
10	ОФП, СФП, Тэгук: Сам джан, И джан, (Иль джан)	2	1	1	15.09.2023	15.09.2023
11	ОФП, СФП, Тэгук: Сам джан, И джан, (Иль джан)	2		2	18.09.2023	18.09.2023
12	ОФП, СФП, Тэгук: Сам джан, И джан, (Иль джан)	2		2	19.09.2023	19.09.2023
13	ОФП, СФП, Тэгук: Сам джан, И джан, (Иль джан)	2	1	1	20.09.2023	20.09.2023
14	ОФП, СФП, Тэгук: Сам джан, И джан, (Иль джан)	2		2	21.09.2023	21.09.2023
15	ОФП, СФП, Тэгук: Сам джан, И джан, (Иль джан)	2		2	22.09.2023	22.09.2023
16	ОФП, СФП, Тэгук: Сам джан, И джан, (Иль джан)	2		2	25.09.2023	25.09.2023
17	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2	26.09.2023	26.09.2023
18	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2	27.09.2023	27.09.2023
19	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2	28.09.2023	28.09.2023
20	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2	29.09.2023	29.09.2023
21	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2	02.10.2023	02.10.2023
22	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2	03.10.2023	03.10.2023
23	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2	04.10.2023	04.10.2023

	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2	05.10.2023	05.10.2023
24	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2	06.10.2023	06.10.2023
25	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2	09.10.2023	09.10.2023
26	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2	10.10.2023	10.10.2023
27	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2	1	1	11.10.2023	11.10.2023
28	ОФП, СФП, судейская деятельность, соревновательная деятельность	2	1	1	12.10.2023	12.10.2023
29	ОФП, СФП, судейская деятельность, соревновательная деятельность	2		2	13.10.2023	13.10.2023
30	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги со степом в движении вперед и в движении назад	2		2	16.10.2023	16.10.2023
31	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги со степом в движении вперед и в движении назад	2		2	15.10.2023	15.10.2023
32	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги со степом в движении вперед и в движении назад	2		2	17.10.2023	17.10.2023
33	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги со степом в движении вперед и в движении назад	2		2	19.10.2023	19.10.2023
34	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги со степом в движении вперед и в движении назад	2		2	20.10.2023	20.10.2023
35	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги со степом в движении вперед и в движении назад	2		2	21.10.2023	21.10.2023

36	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги со степом в движении вперед и в движении назад	2		2	23.10.2023	23.10.2023
37	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги со степом в движении вперед и в движении назад	2		2	24.10.2023	24.10.2023
38	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги со степом в движении вперед и в движении назад	2		2	25.10.2023	25.10.2023
39	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги со степом в движении вперед и в движении назад	2		2	26.10.2023	26.10.2023
40	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	27.10.2023	27.10.2023
41	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	30.10.2023	30.10.2023
42	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	31.10.2023	31.10.2023
43	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	01.11.2023	01.11.2023
44	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	02.11.2023	02.11.2023
45	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	03.11.2023	03.11.2023
46	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	06.11.2023	06.11.2023
47	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	07.11.2023	07.11.2023
48	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	08.11.2023	08.11.2023
49	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	09.11.2023	09.11.2023
50	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	10.11.2023	10.11.2023
51	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	13.11.2023	13.11.2023
52	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	14.11.2023	14.11.2023
53	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2	1	1	15.11.2023	15.11.2023
54	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2	1	1	16.11.2023	16.11.2023

55	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	17.11.2023	17.11.2023
56	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	20.11.2023	20.11.2023
57	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	21.11.2023	21.11.2023
58	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	22.11.2023	22.11.2023
59	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	23.11.2023	23.11.2023
60	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	24.11.2023	24.11.2023
61	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	27.11.2023	27.11.2023
62	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	28.11.2023	28.11.2023
63	ОФП, СФП, судейская деятельность, соревновательная деятельность	2		2	29.11.2023	29.11.2023
64	ОФП, СФП, судейская деятельность, соревновательная деятельность	2		2	30.11.2023	30.11.2023
65	ОФП, СФП, опережающие удары с передней ноги: Доли чаги, Юп чаги, Нэрё-чаги	2		2	01.12.2023	01.12.2023
66	ОФП, СФП, опережающие удары с передней ноги: Доли чаги, Юп чаги, Нэрё-чаги	2		2	04.12.2023	04.12.2023
67	ОФП, СФП, опережающие удары с передней ноги: Доли чаги, Юп чаги, Нэрё-чаги	2		2	05.12.2023	05.12.2023
68	ОФП, СФП, опережающие удары с передней ноги: Доли чаги, Юп чаги, Нэрё-чаги	2		2	06.12.2023	06.12.2023
69	ОФП, СФП, опережающие удары с передней ноги: Доли чаги, Юп чаги, Нэрё-чаги	2		2	07.12.2023	07.12.2023
70	ОФП, СФП, опережающие удары с передней ноги: Доли чаги, Юп чаги, Нэрё-чаги	2		2	08.12.2023	08.12.2023
71	ОФП, СФП, опережающие удары с передней ноги: Доли чаги, Юп чаги, Нэрё-чаги	2		2	11.12.2023	11.12.2023

72	ОФП, СФП, опережающие удары с задней ноги: Ти чаги, Тихури чаги	2		2	12.12.2023	12.12.2023
73	ОФП, СФП, опережающие удары с задней ноги: Ти чаги, Тихури чаги	2		2	13.12.2023	13.12.2023
74	ОФП, СФП, опережающие удары с задней ноги: Ти чаги, Тихури чаги	2	1	1	14.12.2023	14.12.2023
75	ОФП, СФП, опережающие удары с задней ноги: Ти чаги, Тихури чаги	2		2	15.12.2023	15.12.2023
76	ОФП, СФП, опережающие удары с задней ноги: Ти чаги, Тихури чаги	2		2	18.12.2023	18.12.2023
77	ОФП, СФП, опережающие удары с задней ноги: Ти чаги, Тихури чаги	2		2	19.12.2023	19.12.2023
78	ОФП, СФП, опережающие удары с задней ноги: Ти чаги, Тихури чаги	2		2	20.12.2023	20.12.2023
79	ОФП, СФП, Промежуточная аттестация	2	0,5	1,5	21.12.2023	21.12.2023
80	ОФП, СФП, опережающие удары с задней ноги: Ти чаги, Тихури чаги	2		2	22.12.2023	22.12.2023
81	ОФП, СФП, опережающие удары с задней ноги: Ти чаги, Тихури чаги	2	1	1	23.12.2023	23.12.2023
82	ОФП, СФП, опережающие удары с задней ноги: Ти чаги, Тихури чаги	2		2	25.12.2023	25.12.2023
83	ОФП, СФП, опережающие удары с задней ноги: Ти чаги, Тихури чаги	2		2	26.12.2023	26.12.2023
84	ОФП, СФП, опережающие удары с задней ноги: Ти чаги, Тихури чаги	2		2	28.12.2023	28.12.2023
85	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	29.12.2023	29.12.2023
86	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	30.12.2023	30.12.2023
87	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	08.01.2024	08.01.2024
88	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	09.01.2024	09.01.2024
89	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	11.01.2024	11.01.2024
90	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	10.01.2024	10.01.2024
91	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	12.01.2024	12.01.2024

92	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	15.01.2024	15.01.2024
93	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	16.01.2024	16.01.2024
94	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	18.01.2024	18.01.2024
95	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	17.01.2024	17.01.2024
96	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2	1	1	19.01.2024	19.01.2024
97	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	22.01.2024	22.01.2024
98	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	23.01.2024	23.01.2024
99	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	24.01.2024	24.01.2024
100	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	25.01.2024	25.01.2024
101	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	26.01.2024	26.01.2024
102	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	29.01.2024	29.01.2024
103	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	30.01.2024	30.01.2024
104	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2	1	1	01.02.2024	01.02.2024
105	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	04.02.2024	04.02.2024
106	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	05.02.2024	05.02.2024
107	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	06.02.2024	06.02.2024
108	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	07.02.2024	07.02.2024
109	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	08.02.2024	08.02.2024



110	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	09.02.2024	09.02.2024
111	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	12.02.2024	12.02.2024
112	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	13.02.2024	13.02.2024
113	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	14.02.2024	14.02.2024
114	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	15.02.2024	15.02.2024
115	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	16.02.2024	16.02.2024
116	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2	1	1	19.02.2024	19.02.2024
117	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	20.02.2024	20.02.2024
118	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	21.02.2024	21.02.2024
119	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	22.02.2024	22.02.2024
120	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	26.02.2024	26.02.2024
121	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	27.02.2024	27.02.2024
122	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	01.03.2024	01.03.2024
123	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	04.03.2024	04.03.2024
124	ОФП, СФП, судейская деятельность, соревновательная деятельность	2	1	1	05.03.2024	05.03.2024
125	ОФП, СФП, разрешенные действия в спарринге	2		2	07.03.2024	07.03.2024
126	ОФП, СФП, разрешенные действия в спарринге	2		2	11.03.2024	11.03.2024
127	ОФП, СФП, разрешенные действия в спарринге	2		2	12.03.2024	12.03.2024

128	ОФП, СФП, разрешенные действия в спарринге	2		2	13.03.2024	13.03.2024
129	ОФП, СФП, разрешенные действия в спарринге	2		2	14.03.2024	14.03.2024
130	ОФП, СФП, разрешенные действия в спарринге	2		2	15.03.2024	15.03.2024
131	ОФП, СФП, разрешенные действия в спарринге	2		2	18.03.2024	18.03.2024
132	ОФП, СФП, разрешенные действия в спарринге	2		2	19.03.2024	19.03.2024
133	ОФП, СФП, разрешенные действия в спарринге	2		2	20.03.2024	20.03.2024
134	ОФП, СФП, разрешенные действия в спарринге	2		2	21.03.2024	21.03.2024
135	ОФП, СФП, разрешенные действия в спарринге	2		2	22.03.2024	22.03.2024
136	ОФП, СФП, разрешенные действия в спарринге	2		2	25.03.2024	25.03.2024
137	ОФП, СФП, разрешенные действия в спарринге	2		2	26.03.2024	26.03.2024
138	ОФП, СФП, разрешенные действия в спарринге	2		2	27.03.2024	27.03.2024
139	ОФП, СФП, разрешенные действия в спарринге	2		2	28.03.2024	28.03.2024
140	ОФП, СФП, разрешенные действия в спарринге	2	1	1	29.03.2024	29.03.2024
141	ОФП, СФП, разрешенные действия в спарринге	2		2	01.04.2024	01.04.2024
142	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	02.04.2024	02.04.2024
143	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	03.04.2024	03.04.2024
144	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	04.04.2024	04.04.2024
145	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	05.04.2024	05.04.2024
146	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	08.04.2024	08.04.2024
147	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2	09.04.2024	09.04.2024
148	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2	10.04.2024	10.04.2024
149	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2	11.04.2024	11.04.2024

150	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2	12.04.2024	12.04.2024
151	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2	15.04.2024	15.04.2024
152	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2	16.04.2024	16.04.2024
153	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2	17.04.2024	17.04.2024
154	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги Промежуточная аттестация	2	0,5	1,5	18.04.2024	18.04.2024
155	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2	1	1	19.04.2024	19.04.2024
156	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	22.04.2024	22.04.2024
157	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	23.04.2024	23.04.2024
158	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	25.04.2024	25.04.2024
159	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	25.04.2024	25.04.2024
160	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	26.04.2024	26.04.2024
161	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2	1	1	29.04.2024	29.04.2024
162	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	30.04.2024	30.04.2024
163	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	02.05.2024	02.05.2024
164	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	03.05.2024	03.05.2024
165	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	06.05.2024	06.05.2024
166	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	07.05.2024	07.05.2024
167	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	08.05.2024	08.05.2024
168	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	10.05.2024	10.05.2024
169	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	13.05.2024	13.05.2024
170	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	14.05.2024	14.05.2024
171	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	15.05.2024	15.05.2024
172	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	16.05.2024	16.05.2024

173	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	17.05.2024	17.05.2024
174	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	20.05.2024	20.05.2024
175	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	21.05.2024	21.05.2024
176	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	22.05.2024	22.05.2024
177	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	23.05.2024	23.05.2024
178	ОФП, СФП,	2		2	24.05.2024	24.05.2024
179	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2	1	1	27.05.2024	27.05.2024
180	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	28.05.2024	28.05.2024
181	Самоподготовка. ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2	29.05.2024	29.05.2024
182	Самоподготовка. ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2	30.05.2024	30.05.2024
183	Самоподготовка. ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2	31.05.2024	31.05.2024
<b>Самоподготовка</b>						
184	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2		
185	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2		
186	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2		
187	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2		
188	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2		
189	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2	1	1		
190	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2		
191	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги,	2		2		

	Торо доли-чаги					
192	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2		
193	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2		
194	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2		
195	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2		
196	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2		
197	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2		
198	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2		
199	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2		
200	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2	1	1		
201	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2		
202	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2		
203	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2		
204	ОФП, СФП, Доли-чаги, Ти-чаги, Нэрё-чаги, Хури-чаги, Торо доли-чаги	2		2		
205	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП,СФП с последующим представлением	2		2		
206	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП,СФП с последующим представлением	2		2		
207	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП,СФП с последующим	2		2		

	представлением					
208	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП,СФП с последующим представлением	2		2		
209	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП,СФП с последующим представлением	2		2		
210	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП,СФП с последующим представлением	2		2		
<b>ИТОГО</b>		<b>420</b>	<b>18</b>	<b>402</b>		

### Календарно-тематическое планирование 6 год обучения базового уровня

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Теория	Практика	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения по факту
1	Повторение пройденного материала. Промежуточная аттестация	2	1	1	04.09.2024	04.09.2024
2	ОФП, СФП, встречные удары	2		2	05.09.2024	05.09.2024
3	ОФП, СФП, встречные удары	2		2	06.09.2024	06.09.2024
4	ОФП, СФП, встречные удары	2		2	07.09.2024	07.09.2024
5	ОФП, СФП, встречные удары	2		2	08.09.2024	08.09.2024
6	ОФП, СФП, встречные удары	2		2	11.09.2024	11.09.2024
7	ОФП, СФП, встречные удары	2		2	12.09.2024	12.09.2024
8	ОФП, СФП, встречные удары	2		2	13.09.2024	13.09.2024
9	ОФП, СФП, встречные удары	2		2	14.09.2024	14.09.2024
10	ОФП, СФП, встречные удары	2	1	1	15.09.2024	15.09.2024
11	ОФП, СФП, встречные удары	2		2	18.09.2024	18.09.2024
12	ОФП, СФП, ТэгукСаджан; Тэгук Сам джан; И джан (Иль джан)	2		2	19.09.2024	19.09.2024
13	ОФП, СФП, ТэгукСаджан; Тэгук Сам джан; И джан (Иль джан)	2	1	1	20.09.2024	20.09.2024

14	ОФП, СФП, ТэгукСаджан; Тэгук Сам джан; И джан (Иль джан)	2		2	21.09.2024	21.09.2024
15	ОФП, СФП, ТэгукСаджан; Тэгук Сам джан; И джан (Иль джан)	2		2	22.09.2024	22.09.2024
16	ОФП, СФП, ТэгукСаджан; Тэгук Сам джан; И джан (Иль джан)	2		2	25.09.2024	25.09.2024
17	ОФП, СФП, ТэгукСаджан; Тэгук Сам джан; И джан (Иль джан)	2		2	26.09.2024	26.09.2024
18	ОФП, СФП, ТэгукСаджан; Тэгук Сам джан; И джан (Иль джан)	2		2	27.09.2024	27.09.2024
19	ОФП, СФП, ТэгукСаджан; Тэгук Сам джан; И джан (Иль джан)	2		2	28.09.2024	28.09.2024
20	ОФП, СФП, ТэгукСаджан; Тэгук Сам джан; И джан (Иль джан)	2		2	29.09.2024	29.09.2024
21	ОФП, СФП, ТэгукСаджан; Тэгук Сам джан; И джан (Иль джан)	2		2	02.10.2024	02.10.2024
22	ОФП, СФП, ТэгукСаджан; Тэгук Сам джан; И джан (Иль джан)	2		2	03.10.2024	03.10.2024
23	ОФП, СФП, ТэгукСаджан; Тэгук Сам джан; И джан (Иль джан)	2		2	04.10.2024	04.10.2024
	ОФП, СФП, ТэгукСаджан; Тэгук Сам джан; И джан (Иль джан)	2		2	05.10.2024	05.10.2024
24	ОФП, СФП, ТэгукСаджан; Тэгук Сам джан; И джан (Иль джан)	2		2	06.10.2024	06.10.2024
25	ОФП, СФП, ТэгукСаджан; Тэгук Сам джан; И джан (Иль джан)	2		2	09.10.2024	09.10.2024
26	ОФП, СФП, ТэгукСаджан; Тэгук Сам джан; И джан (Иль джан)	2		2	10.10.2024	10.10.2024
27	ОФП, СФП, ТэгукСаджан; Тэгук Сам джан; И джан (Иль джан)	2	1	1	11.10.2024	11.10.2024
28	ОФП, СФП, ТэгукСаджан; Тэгук Сам джан; И джан (Иль джан)	2	1	1	12.10.2024	12.10.2024
29	ОФП, СФП, судейская деятельность, соревновательная деятельность	2		2	13.10.2024	13.10.2024

30	ОФП, СФП, судейская деятельность, соревновательная деятельность	2		2	16.10.2024	16.10.2024
31	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2	15.10.2024	15.10.2024
32	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2	17.10.2024	17.10.2024
33	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2	19.10.2024	19.10.2024
34	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2	20.10.2024	20.10.2024
35	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2	21.10.2024	21.10.2024
36	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2	23.10.2024	23.10.2024
37	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2	24.10.2024	24.10.2024
38	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2	25.10.2024	25.10.2024
39	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2	26.10.2024	26.10.2024
40	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2	27.10.2024	27.10.2024
41	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2	30.10.2024	30.10.2024
42	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2	31.10.2024	31.10.2024
43	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2	01.11.2024	01.11.2024
44	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2	02.11.2024	02.11.2024
45	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2	03.11.2024	03.11.2024
46	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2	06.11.2024	06.11.2024
47	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2	07.11.2024	07.11.2024
48	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2	08.11.2024	08.11.2024
49	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2	09.11.2024	09.11.2024
50	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2	10.11.2024	10.11.2024
51	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2	13.11.2024	13.11.2024
52	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	14.11.2024	14.11.2024
53	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2	1	1	15.11.2024	15.11.2024
54	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2	1	1	16.11.2024	16.11.2024
55	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	17.11.2024	17.11.2024
56	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	20.11.2024	20.11.2024
57	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	21.11.2024	21.11.2024
58	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	22.11.2024	22.11.2024



59	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	23.11.2024	23.11.2024
60	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	24.11.2024	24.11.2024
61	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	27.11.2024	27.11.2024
62	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	28.11.2024	28.11.2024
63	ОФП, СФП, судейская деятельность, соревновательная деятельность	2		2	29.11.2024	29.11.2024
64	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	30.11.2024	30.11.2024
65	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	01.12.2024	01.12.2024
66	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	04.12.2024	04.12.2024
67	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	05.12.2024	05.12.2024
68	ОФП, СФП, связки ударов руками и ногами	2		2	06.12.2024	06.12.2024
69	ОФП, СФП, связки ударов руками и ногами	2		2	07.12.2024	07.12.2024
70	ОФП, СФП, связки ударов руками и ногами	2		2	08.12.2024	08.12.2024
71	ОФП, СФП, связки ударов руками и ногами	2		2	11.12.2024	11.12.2024
72	ОФП, СФП, связки ударов руками и ногами	2		2	12.12.2024	12.12.2024
73	ОФП, СФП, связки ударов руками и ногами	2		2	13.12.2024	13.12.2024
74	ОФП, СФП, связки ударов руками и ногами	2	1	1	14.12.2024	14.12.2024
75	ОФП, СФП, связки ударов руками и ногами	2		2	15.12.2024	15.12.2024
76	ОФП, СФП, связки ударов руками и ногами	2		2	18.12.2024	18.12.2024
77	ОФП, СФП, связки ударов руками и ногами	2		2	19.12.2024	19.12.2024
78	ОФП, СФП, Промежуточная аттестация	2	0,5	1,5	20.12.2024	20.12.2024
79	ОФП, СФП, связки ударов руками и ногами	2		2	21.12.2024	21.12.2024
80	ОФП, СФП, связки ударов руками и ногами	2		2	22.12.2024	22.12.2024
81	ОФП, СФП, связки ударов руками и ногами	2	1	1	23.12.2024	23.12.2024
82	ОФП, СФП, связки ударов руками и ногами	2		2	25.12.2024	25.12.2024
83	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в	2		2	26.12.2024	26.12.2024

	жилетах					
84	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	28.12.2024	28.12.2024
85	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	29.12.2024	29.12.2024
86	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	30.12.2024	30.12.2024
87	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	08.01.2025	08.01.2025
88	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	09.01.2025	09.01.2025
89	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	11.01.2025	11.01.2025
90	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	10.01.2025	10.01.2025
91	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	12.01.2025	12.01.2025
92	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	15.01.2025	15.01.2025
93	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	16.01.2025	16.01.2025
94	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	18.01.2025	18.01.2025
95	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	17.01.2025	17.01.2025
96	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2	1	1	19.01.2025	19.01.2025
97	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	22.01.2025	22.01.2025
98	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	23.01.2025	23.01.2025
99	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	24.01.2025	24.01.2025
100	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	25.01.2025	25.01.2025

101	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	26.01.2025	26.01.2025
102	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	29.01.2025	29.01.2025
103	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	30.01.2025	30.01.2025
104	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2	1	1	01.02.2025	01.02.2025
105	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	04.02.2025	04.02.2025
106	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	05.02.2025	05.02.2025
107	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	06.02.2025	06.02.2025
108	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	07.02.2025	07.02.2025
109	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	08.02.2025	08.02.2025
110	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	09.02.2025	09.02.2025
111	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	12.02.2025	12.02.2025
112	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	13.02.2025	13.02.2025
113	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	14.02.2025	14.02.2025
114	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	15.02.2025	15.02.2025
115	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	16.02.2025	16.02.2025
116	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2	1	1	19.02.2025	19.02.2025
117	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	20.02.2025	20.02.2025
118	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в	2		2	21.02.2025	21.02.2025

	жилетах					
119	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	22.02.2025	22.02.2025
120	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	26.02.2025	26.02.2025
121	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	27.02.2025	27.02.2025
122	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	01.03.2025	01.03.2025
123	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	04.03.2025	04.03.2025
124	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2	1	1	05.03.2025	05.03.2025
125	ОФП, СФП, судейская деятельность, соревновательная деятельность	2		2	07.03.2025	07.03.2025
126	ОФП, СФП, удары на вынос лап партнёром.	2		2	11.03.2025	11.03.2025
127	ОФП, СФП, удары на вынос лап партнёром.	2		2	12.03.2025	12.03.2025
128	ОФП, СФП, удары на вынос лап партнёром.	2		2	13.03.2025	13.03.2025
129	ОФП, СФП, удары на вынос лап партнёром.	2		2	14.03.2025	14.03.2025
130	ОФП, СФП, удары на вынос лап партнёром.	2		2	15.03.2025	15.03.2025
131	ОФП, СФП, удары на вынос лап партнёром.	2		2	18.03.2025	18.03.2025
132	ОФП, СФП, удары на вынос лап партнёром.	2		2	19.03.2025	19.03.2025
133	ОФП, СФП, удары на вынос лап партнёром.	2		2	20.03.2025	20.03.2025
134	ОФП, СФП, удары на вынос лап партнёром.	2		2	21.03.2025	21.03.2025
135	ОФП, СФП, удары с Доли-чаги	2		2	22.03.2025	22.03.2025
136	ОФП, СФП, удары с Доли-чаги	2		2	25.03.2025	25.03.2025
137	ОФП, СФП, удары с Доли-чаги	2		2	26.03.2025	26.03.2025
138	ОФП, СФП, удары с Доли-чаги	2		2	27.03.2025	27.03.2025
139	ОФП, СФП, удары с Доли-чаги	2		2	28.03.2025	28.03.2025
140	ОФП, СФП, удары с Доли-чаги	2	1	1	29.03.2025	29.03.2025
141	ОФП, СФП, удары с Доли-чаги	2		2	01.04.2025	01.04.2025

142	ОФП, СФП, удары с Доли-чаги	2		2	02.04.2025	02.04.2025
143	ОФП, СФП, удары с Доли-чаги	2		2	03.04.2025	03.04.2025
144	ОФП, СФП, удары с Доли-чаги	2		2	04.04.2025	04.04.2025
145	ОФП, СФП, удары с Доли-чаги	2		2	05.04.2025	05.04.2025
146	ОФП, СФП, удары с Доли-чаги	2		2	08.04.2025	08.04.2025
147	ОФП, СФП, удары с Доли-чаги	2		2	09.04.2025	09.04.2025
148	ОФП, СФП, удары с Доли-чаги	2		2	10.04.2025	10.04.2025
149	ОФП, СФП, степ удары	2		2	11.04.2025	11.04.2025
150	ОФП, СФП, степ удары	2		2	12.04.2025	12.04.2025
151	ОФП, СФП, степ удары	2		2	15.04.2025	15.04.2025
152	ОФП, СФП, степ удары	2		2	16.04.2025	16.04.2025
153	ОФП, СФП, степ удары	2		2	17.04.2025	17.04.2025
154	ОФП, СФП, степ удары	2		2	18.04.2025	18.04.2025
155	ОФП, СФП, степ удары	2	1	1	19.04.2025	19.04.2025
156	ОФП, СФП, степ удары	2		2	22.04.2025	22.04.2025
157	ОФП, СФП, степ удары	2		2	23.04.2025	23.04.2025
158	ОФП, СФП, степ удары Промежуточная аттестация	2	0,5	1,5	25.04.2025	25.04.2025
159	ОФП, СФП, степ удары	2		2	25.04.2025	25.04.2025
160	ОФП, СФП, степ удары	2		2	26.04.2025	26.04.2025
161	ОФП, СФП, степ удары	2	1	1	29.04.2025	29.04.2025
162	ОФП, СФП, степ удары	2		2	30.04.2025	30.04.2025
163	ОФП, СФП, степ удары	2		2	02.05.2025	02.05.2025
164	ОФП, СФП, степ удары	2		2	03.05.2025	03.05.2025
165	ОФП, СФП, степ удары	2		2	06.05.2025	06.05.2025
166	ОФП, СФП, степ удары	2		2	07.05.2025	07.05.2025
167	ОФП, СФП, степ удары	2		2	08.05.2025	08.05.2025
168	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	10.05.2025	10.05.2025
169	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	13.05.2025	13.05.2025
170	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	14.05.2025	14.05.2025
171	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	15.05.2025	15.05.2025
172	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	16.05.2025	16.05.2025
173	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	17.05.2025	17.05.2025

174	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	20.05.2025	20.05.2025
175	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	21.05.2025	21.05.2025
176	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	22.05.2025	22.05.2025
177	ОФП, СФП.	2		2	23.05.2025	23.05.2025
178	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	24.05.2025	24.05.2025
179	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2	1	1	27.05.2025	27.05.2025
180	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	28.05.2025	28.05.2025
181	Самоподготовка. ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2	29.05.2025	29.05.2025
182	Самоподготовка. ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2	30.05.2025	30.05.2025
183	Самоподготовка. ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2	31.05.2025	31.05.2025
<b>Самоподготовка</b>						
184	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2		
185	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2		
186	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2		
187	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2		
188	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2		
189	ОФП, СФП, комбинации ударов	2	1	1		
190	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2		
191	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2		
192	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2		
193	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2		
194	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2		
195	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2		
196	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2		
197	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2		
198	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2		
199	ОФП, СФП, комбинации	2		2		

	ударов					
200	ОФП, СФП, комбинации ударов	2	1	1		
201	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2		
202	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2		
203	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2		
204	ОФП, СФП, комбинации ударов	2		2		
205	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП,СФП с последующим представлением	2		2		
206	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП,СФП с последующим представлением	2		2		
207	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП,СФП с последующим представлением	2		2		
208	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП,СФП с последующим представлением	2		2		
209	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП,СФП с последующим представлением	2		2		
210	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП,СФП с последующим представлением	2		2		
<b>ИТОГО</b>		<b>420</b>	<b>18</b>	<b>402</b>		

#### Календарно-тематическое планирование 1 год обучения углубленного уровня

№ п/п	Тема занятия	Количе ство часов	Теори я	Практ ика	Дата прове дения (число, месяц, год)	Дата прове- дения по факту
----------	--------------	-------------------------	------------	--------------	---	-------------------------------------

1	Повторение пройденного материала. Промежуточная аттестация	3	1	2	01.09.2025	01.09.2025
2	ОФП, СФП, Тэгук О-джан.	3		3	02.09.2025	02.09.2025
3	ОФП, СФП, Тэгук О-джан.	3		3	04.09.2025	04.09.2025
4	ОФП, СФП, Тэгук О-джан.	3		3	05.09.2025	05.09.2025
5	ОФП, СФП, правила начисления баллов в спарринге	3	1	2	08.09.2025	08.09.2025
6	ОФП, СФП, Пхумсе по собственному выбору	3		3	09.09.2025	09.09.2025
7	ОФП, СФП, Пхумсе по собственному выбору	3		3	11.09.2025	11.09.2025
8	ОФП, СФП, Пхумсе по собственному выбору	3		3	12.09.2025	12.09.2025
9	ОФП, СФП, Пхумсе по собственному выбору	3		3	15.09.2025	15.09.2025
10	ОФП, СФП, Пхумсе по собственному выбору	3		3	16.09.2025	16.09.2025
11	ОФП, СФП, Пхумсе по собственному выбору	3		3	18.09.2025	18.09.2025
12	ОФП, СФП, Пхумсе по собственному выбору	3		3	19.09.2025	19.09.2025
13	ОФП, СФП, Пхумсе по собственному выбору	3		3	22.09.2025	22.09.2025
14	ОФП, СФП, Пхумсе по собственному выбору	3		3	23.09.2025	23.09.2025
15	ОФП, СФП, связки в прыжках	3		3	25.09.2025	25.09.2025
16	ОФП, СФП, связки в прыжках	3		3	26.09.2025	26.09.2025
17	ОФП, СФП, связки в прыжках	3		3	29.09.2025	29.09.2025
18	ОФП, СФП, связки в прыжках	3		3	30.09.2025	30.09.2025
19	ОФП, СФП, связки в прыжках	3		3	02.10.2025	02.10.2025
20	ОФП, СФП, Пхумсе по выбору педагога	3		3	03.10.2025	03.10.2025
21	ОФП, СФП, Пхумсе по выбору педагога	3		3	06.10.2025	06.10.2025
22	ОФП, СФП, Пхумсе по выбору педагога	3		3	07.10.2025	07.10.2025
23	ОФП, СФП, Пхумсе по выбору педагога	3		3	09.10.2025	09.10.2025
24	ОФП, СФП, связки в прыжках	3		3	10.10.2025	10.10.2025
25	ОФП, СФП, связки в прыжках	3		3	13.10.2025	13.10.2025
26	ОФП, СФП, связки в прыжках	3		3	14.10.2025	14.10.2025
27	ОФП, СФП, связки в прыжках	3		3	16.10.2025	16.10.2025
28	ОФП, СФП, связки в прыжках	3		3	17.10.2025	17.10.2025
29	ОФП, СФП, связки в прыжках	3		3	20.10.2025	20.10.2025



30	ОФП, СФП, связки в прыжках	3		3	21.10.2025	21.10.2025
31	ОФП, СФП, судейская деятельность, соревновательная деятельность	3	1	2	23.10.2025	23.10.2025
32	ОФП, СФП, судейская деятельность, соревновательная деятельность	3		3	24.10.2025	24.10.2025
33	ОФП, СФП, связки в прыжках	3	1	2	27.10.2025	27.10.2025
34	ОФП, СФП, связки в прыжках	3		3	28.10.2025	28.10.2025
35	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг с двумя последовательно меняющимися соперниками	3		3	30.10.2025	30.10.2025
36	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг с двумя последовательно меняющимися соперниками	3		3	31.10.2025	31.10.2025
37	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг с двумя последовательно меняющимися соперниками	3		3	03.11.2025	03.11.2025
38	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг с двумя последовательно меняющимися соперниками	3		3	04.11.2025	04.11.2025
39	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг с двумя последовательно меняющимися соперниками	3		3	06.11.2025	06.11.2025
40	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг с двумя последовательно меняющимися соперниками	3		3	07.11.2025	07.11.2025
41	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг с двумя последовательно меняющимися соперниками	3		3	10.11.2025	10.11.2025
42	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг с двумя последовательно меняющимися соперниками	3		3	11.11.2025	11.11.2025
43	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг с двумя последовательно меняющимися соперниками	3	1	2	13.11.2025	13.11.2025
44	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг с двумя последовательно меняющимися соперниками	3		3	14.11.2025	14.11.2025

45	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг с двумя последовательно меняющимися соперниками	3		3	17.11.2025	17.11.2025
46	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг с двумя последовательно меняющимися соперниками	3		3	18.11.2025	18.11.2025
47	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг с двумя последовательно меняющимися соперниками	3		3	20.11.2025	20.11.2025
48	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг с двумя последовательно меняющимися соперниками	3		3	21.11.2025	21.11.2025
49	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг с двумя последовательно меняющимися соперниками	3		3	24.11.2025	24.11.2025
50	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг с двумя последовательно меняющимися соперниками	3		3	25.11.2025	25.11.2025
51	ОФП, СФП, связки ударов.	3	1	2	27.11.2025	27.11.2025
52	ОФП, СФП, связки ударов.	3		3	28.11.2025	28.11.2025
53	ОФП, СФП, связки ударов.	3		3	01.12.2025	01.12.2025
54	ОФП, СФП, связки ударов.	3		3	02.12.2025	02.12.2025
55	ОФП, СФП, связки ударов.	3		3	04.12.2025	04.12.2025
56	ОФП, СФП, связки ударов.	3		3	05.12.2025	05.12.2025
57	ОФП, СФП, связки ударов.	3		3	08.12.2025	08.12.2025
58	ОФП, СФП, связки ударов.	3	1	2	09.12.2025	09.12.2025
59	ОФП, СФП, связки ударов.	3		3	11.12.2025	11.12.2025
60	ОФП, СФП, связки ударов.	3		3	12.12.2025	12.12.2025
61	ОФП, СФП, связки ударов.	3		3	15.12.2025	15.12.2025
62	ОФП, СФП, связки ударов.	3		3	16.12.2025	16.12.2025
63	ОФП, СФП, связки ударов.	3		3	18.12.2025	18.12.2025
64	ОФП, СФП, связки ударов.	3		3	19.12.2025	19.12.2025
65	ОФП, СФП, связки ударов.	3		3	22.12.2025	22.12.2025
66	ОФП, СФП, судейская деятельность, соревновательная деятельность	3	1	2	23.12.2025	23.12.2025
67	ОФП, СФП. Промежуточная аттестация	3	1	2	25.12.2025	25.12.2025

68	ОФП, СФП, финты.	3		3	26.12.2025	26.12.2025
69	ОФП, СФП, финты.	3		3	29.12.2025	29.12.2025
70	ОФП, СФП, финты.	3		3	30.12.2025	30.12.2025
71	ОФП, СФП, финты.	3		3	08.01.2026	08.01.2026
72	ОФП, СФП, финты.	3		3	09.01.2026	09.01.2026
73	ОФП, СФП, финты.	3		3	12.01.2026	12.01.2026
74	ОФП, СФП, финты.	3	1	2	13.01.2026	13.01.2026
75	ОФП, СФП, финты.	3		3	15.01.2026	15.01.2026
76	ОФП, СФП, финты.	3		3	16.01.2026	16.01.2026
77	ОФП, СФП, финты.	3		3	19.01.2026	19.01.2026
78	ОФП, СФП, финты.	3		3	20.01.2026	20.01.2026
79	ОФП, СФП, финты.	3	1	2	22.01.2026	22.01.2026
80	ОФП, СФП, финты.	3		3	23.01.2026	23.01.2026
81	ОФП, СФП, финты.	3		3	26.01.2026	26.01.2026
82	ОФП, СФП, финты.	3		3	27.01.2026	27.01.2026
83	ОФП, СФП, финты.	3		3	29.01.2026	29.01.2026
84	ОФП, СФП, финты.	3		3	30.01.2026	30.01.2026
85	ОФП, СФП, контратаки 1, 2, 3 темпа.	3		3	02.02.2026	02.02.2026
86	ОФП, СФП, контратаки 1, 2, 3 темпа.	3		3	03.02.2026	03.02.2026
87	ОФП, СФП, контратаки 1, 2, 3 темпа.	3		3	05.02.2026	05.02.2026
88	ОФП, СФП, контратаки 1, 2, 3 темпа.	3		3	06.02.2026	06.02.2026
89	ОФП, СФП, контратаки 1, 2, 3 темпа.	3		3	09.02.2026	09.02.2026
90	ОФП, СФП, контратаки 1, 2, 3 темпа.	3	1	2	10.02.2026	10.02.2026
91	ОФП, СФП, контратаки 1, 2, 3 темпа.	3		3	12.02.2026	12.02.2026
92	ОФП, СФП, контратаки 1, 2, 3 темпа.	3		3	13.02.2026	13.02.2026
93	ОФП, СФП, контратаки 1, 2, 3 темпа.	3		3	16.02.2026	16.02.2026
94	ОФП, СФП, контратаки 1, 2, 3 темпа.	3		3	17.02.2026	17.02.2026
95	ОФП, СФП, контратаки 1, 2, 3 темпа.	3		3	19.02.2026	19.02.2026
96	ОФП, СФП, контратаки 1, 2, 3 темпа.	3		3	20.02.2026	20.02.2026
97	ОФП, СФП, контратаки 1, 2, 3 темпа.	3		3	24.02.2026	24.02.2026

98	ОФП, СФП, контратаки 1, 2, 3 темпа.	3		3	26.02.2026	26.02.2026
99	ОФП, СФП, контратаки 1, 2, 3 темпа.	3		3	27.02.2026	27.02.2026
100	ОФП, СФП, контратаки 1, 2, 3 темпа.	3		3	02.03.2026	02.03.2026
101	ОФП, СФП, контратаки 1, 2, 3 темпа.	3		3	03.03.2026	03.03.2026
102	ОФП, СФП, контратаки 1, 2, 3 темпа.	3	1	2	05.03.2026	05.03.2026
103	ОФП, СФП, контратаки 1, 2, 3 темпа.	3		3	06.03.2026	06.03.2026
104	ОФП, СФП, контратаки 1, 2, 3 темпа.	3		3	09.03.2026	09.03.2026
105	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	10.03.2026	10.03.2026
106	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	12.03.2026	12.03.2026
107	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	13.03.2026	13.03.2026
108	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	16.03.2026	16.03.2026
109	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	17.03.2026	17.03.2026
110	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	19.03.2026	19.03.2026
111	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	20.03.2026	20.03.2026
112	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	23.03.2026	23.03.2026
113	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	24.03.2026	24.03.2026
114	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	26.03.2026	26.03.2026
115	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	27.03.2026	27.03.2026
116	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	30.03.2026	30.03.2026
117	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3	1	2	31.03.2026	31.03.2026
118	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	02.04.2026	02.04.2026
119	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	03.04.2026	03.04.2026
120	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	06.04.2026	06.04.2026
121	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	07.04.2026	07.04.2026
122	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3	1	2	09.04.2026	09.04.2026
123	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	10.04.2026	10.04.2026

124	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	13.04.2026	13.04.2026
125	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	14.04.2026	14.04.2026
126	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	16.04.2026	16.04.2026
127	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	17.04.2026	17.04.2026
128	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	20.04.2026	20.04.2026
129	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3	1	2	21.04.2026	21.04.2026
130	ОФП, СФП, судейская деятельность, соревновательная деятельность	3		3	23.04.2026	23.04.2026
131	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	24.04.2026	24.04.2026
132	ОФП, СФП. Промежуточная аттестация	3	0,5	2,5	27.04.2026	27.04.2026
133	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	28.04.2026	28.04.2026
134	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	30.04.2026	30.04.2026
135	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	04.05.2026	04.05.2026
136	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	05.05.2026	05.05.2026
137	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	07.05.2026	07.05.2026
138	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3	1	2	08.05.2026	08.05.2026
139	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	11.05.2026	11.05.2026
140	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	12.05.2026	12.05.2026
141	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	14.05.2026	14.05.2026
142	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	15.05.2026	15.05.2026
143	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3	1	2	18.05.2026	18.05.2026
144	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	19.05.2026	19.05.2026
145	Самоподготовка. ОФП, СФП, атакующие комбинации	3		3	21.05.2026	21.05.2026
146	Самоподготовка. ОФП, СФП, атакующие комбинации	3		3	22.05.2026	22.05.2026
147	Самоподготовка. ОФП, СФП, атакующие комбинации	3		3	25.05.2026	25.05.2026
148	Самоподготовка. ОФП, СФП, атакующие комбинации	3		3	26.05.2026	26.05.2026

149	Самоподготовка. ОФП, СФП, атакующие комбинации	3	1	2	28.05.2026	28.05.2026
150	Самоподготовка. ОФП, СФП, атакующие комбинации	3		3	29.05.2026	29.05.2026
<b>Самоподготовка</b>						
151	ОФП, СФП, атакующие комбинации	3		3		
152	ОФП, СФП, атакующие комбинации	3		3		
153	Самоподготовка. ОФП, СФП, атакующие комбинации	3		3		
154	ОФП, СФП, атакующие комбинации	3		3		
155	ОФП, СФП, атакующие комбинации	3		3		
156	ОФП, СФП, атакующие комбинации	3		3		
157	ОФП, СФП, атакующие комбинации	3		3		
158	ОФП, СФП, атакующие комбинации	3		3		
159	ОФП, СФП, атакующие комбинации	3	1	2		
160	ОФП, СФП, атакующие комбинации	3		3		
161	ОФП, СФП, атакующие комбинации	3		3		
162	ОФП, СФП, атакующие комбинации	3		3		
163	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП, СФП с последующим представлением	3	1	2		
164	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП, СФП с последующим представлением	3		3		
165	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП, СФП с последующим представлением	3		3		
166	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП, СФП с последующим представлением	3		3		
167	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП, СФП с последующим представлением	3		3		
168	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП, СФП с последующим	3		3		

	представлением					
<b>ИТОГО</b>		<b>504</b>	<b>21</b>	<b>483</b>		

### Календарно-тематическое планирование 2 год обучения углубленного

№ п/п	Тема занятия	Количе ство часов	Теори я	Практ ика	Дата прове дения (число, месяц, год)	Дата прове дения по факту
1	Повторение пройденного материала. Промежуточная аттестация	3	1	2	01.09.2026	01.09.2026
2	ОФП, СФП, схемы пхумсе.	3		3	02.09.2026	02.09.2026
3	ОФП, СФП, схемы пхумсе.	3		3	03.09.2026	03.09.2026
4	ОФП, СФП, схемы пхумсе.	3		3	07.09.2026	07.09.2026
5	ОФП, СФП, схемы пхумсе.	3	1	2	08.09.2026	08.09.2026
6	ОФП, СФП, ТэгукЮкджан	3		3	09.09.2026	09.09.2026
7	ОФП, СФП, ТэгукЮкджан	3		3	10.09.2026	10.09.2026
8	ОФП, СФП, ТэгукЮкджан	3		3	14.09.2026	14.09.2026
9	ОФП, СФП, ТэгукЮкджан	3		3	15.09.2026	15.09.2026
10	ОФП, СФП, ТэгукЮкджан	3		3	16.09.2026	16.09.2026
11	ОФП, СФП, ТэгукЮкджан	3		3	17.09.2026	17.09.2026
12	ОФП, СФП, ТэгукЮкджан	3		3	21.09.2026	21.09.2026
13	ОФП, СФП, ТэгукЮкджан	3		3	22.09.2026	22.09.2026
14	ОФП, СФП, разбивание предметов	3		3	23.09.2026	23.09.2026
15	ОФП, СФП, разбивание предметов	3		3	24.09.2026	24.09.2026
16	ОФП, СФП, разбивание предметов	3		3	28.09.2026	28.09.2026
17	ОФП, СФП, разбивание предметов	3		3	29.09.2026	29.09.2026
18	ОФП, СФП, разбивание предметов	3		3	30.09.2026	30.09.2026

19	ОФП, СФП,разбивание предметов	3		3	01.10.2026	01.10.2026
20	ОФП, СФП,разбивание предметов	3		3	05.10.2026	05.10.2026
21	ОФП, СФП,разбивание предметов	3		3	06.10.2026	06.10.2026
22	ОФП, СФП,разбивание предметов	3		3	07.10.2026	07.10.2026
23	ОФП, СФП,разбивание предметов	3		3	08.10.2026	08.10.2026
24	ОФП, СФП,разбивание предметов	3		3	12.10.2026	12.10.2026
25	ОФП, СФП,разбивание предметов	3		3	13.10.2026	13.10.2026
26	ОФП, СФП,разбивание предметов	3		3	14.10.2026	14.10.2026
27	ОФП, СФП,разбивание предметов	3		3	15.10.2026	15.10.2026
28	ОФП, СФП,разбивание предметов	3		3	19.10.2026	19.10.2026
29	ОФП, СФП,разбивание предметов	3		3	20.10.2026	20.10.2026
30	ОФП, СФП,разбивание предметов	3		3	21.10.2026	21.10.2026
31	ОФП, СФП,разбивание предметов	3	1	2	22.10.2026	22.10.2026
32	ОФП, СФП, судейская деятельность, соревновательная деятельность	3		3	26.10.2026	26.10.2026
33	ОФП, СФП приемы самообороны	3	1	2	27.10.2026	27.10.2026
34	ОФП, СФП, освобождение от захватов	3		3	28.10.2026	28.10.2026
35	ОФП, СФП, освобождение от захватов	3		3	29.10.2026	29.10.2026
36	ОФП, СФП, освобождение от захватов	3		3	02.11.2026	02.11.2026
37	ОФП, СФП, освобождение от захватов	3		3	03.11.2026	03.11.2026
38	ОФП, СФП, освобождение от захватов	3		3	04.11.2026	04.11.2026
39	ОФП, СФП, освобождение от захватов	3		3	05.11.2026	05.11.2026
40	ОФП, СФП, освобождение от захватов	3		3	09.11.2026	09.11.2026
41	ОФП, СФП, освобождение от захватов	3		3	10.11.2026	10.11.2026
42	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	11.11.2026	11.11.2026
43	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	12.11.2026	12.11.2026



44	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	16.11.2026	16.11.2026
45	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	17.11.2026	17.11.2026
46	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	18.11.2026	18.11.2026
47	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	19.11.2026	19.11.2026
48	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	23.11.2026	23.11.2026
49	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	24.11.2026	24.11.2026
50	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	25.11.2026	25.11.2026
51	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3	1	2	26.11.2026	26.11.2026
52	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	30.11.2026	30.11.2026
53	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	01.12.2026	01.12.2026
54	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	02.12.2026	02.12.2026
55	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	03.12.2026	03.12.2026
56	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	07.12.2026	07.12.2026
57	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	08.12.2026	08.12.2026
58	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	09.12.2026	09.12.2026
59	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	10.12.2026	10.12.2026
60	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	14.12.2026	14.12.2026
61	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	15.12.2026	15.12.2026
62	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	16.12.2026	16.12.2026
63	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	17.12.2026	17.12.2026
64	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	21.12.2026	21.12.2026
65	ОФП, СФП, судейская деятельность, соревновательная деятельность	3		3	22.12.2026	22.12.2026
66	ОФП, СФП. Промежуточная аттестация	3	1	2	23.12.2026	23.12.2026
67	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3	1	2	24.12.2026	24.12.2026
68	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	28.12.2026	28.12.2026

69	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	29.12.2026	29.12.2026
70	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	30.12.2026	30.12.2026
71	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	31.12.2026	31.12.2026
72	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	11.01.2027	11.01.2027
73	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	12.01.2027	12.01.2027
74	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3	1	2	13.01.2027	13.01.2027
75	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	14.01.2027	14.01.2027
76	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	18.01.2027	18.01.2027
77	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	19.01.2027	19.01.2027
78	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	20.01.2027	20.01.2027
79	ОФП, СФП приемы самообороны	3	1	2	21.01.2027	21.01.2027
80	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	25.01.2027	25.01.2027
81	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	26.01.2027	26.01.2027
82	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	27.01.2027	27.01.2027
83	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	28.01.2027	28.01.2027
84	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	01.02.2027	01.02.2027
85	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	02.02.2027	02.02.2027
86	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	03.02.2027	03.02.2027
87	ОФП, СФП, удары в прыжках	3		3	04.02.2027	04.02.2027
88	ОФП, СФП, удары в прыжках	3		3	08.02.2027	08.02.2027
89	ОФП, СФП, удары в прыжках	3		3	09.02.2027	09.02.2027
90	ОФП, СФП, удары в прыжках	3	1	2	10.02.2027	10.02.2027
91	ОФП, СФП, удары в прыжках	3		3	11.02.2027	11.02.2027
92	ОФП, СФП, удары в прыжках	3		3	15.02.2027	15.02.2027
93	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	16.02.2027	16.02.2027
94	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	17.02.2027	17.02.2027
95	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	18.02.2027	18.02.2027

96	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	22.02.2027	22.02.2027
97	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	24.02.2027	24.02.2027
98	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	25.02.2027	25.02.2027
99	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	01.03.2027	01.03.2027
100	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	02.03.2027	02.03.2027
101	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	03.03.2027	03.03.2027
102	ОФП, СФП приемы самообороны	3	1	2	04.03.2027	04.03.2027
103	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	09.03.2027	09.03.2027
104	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	10.03.2027	10.03.2027
105	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	11.03.2027	11.03.2027
106	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	15.03.2027	15.03.2027
107	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	16.03.2027	16.03.2027
108	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	17.03.2027	17.03.2027
109	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	18.03.2027	18.03.2027
110	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	22.03.2027	22.03.2027
111	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	23.03.2027	23.03.2027
112	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	24.03.2027	24.03.2027
113	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	25.03.2027	25.03.2027
114	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	29.03.2027	29.03.2027
115	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	30.03.2027	30.03.2027
116	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	31.03.2027	31.03.2027
117	ОФП, СФП приемы самообороны	3	1	2	01.04.2027	01.04.2027
118	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	05.04.2027	05.04.2027
119	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	06.04.2027	06.04.2027
120	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	07.04.2027	07.04.2027
121	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	08.04.2027	08.04.2027

122	ОФП, СФП приемы самообороны	3	1	2	12.04.2027	12.04.2027
123	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	13.04.2027	13.04.2027
124	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	14.04.2027	14.04.2027
125	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	15.04.2027	15.04.2027
126	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	19.04.2027	19.04.2027
127	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	20.04.2027	20.04.2027
128	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	21.04.2027	21.04.2027
129	ОФП, СФП, судейская деятельность, соревновательная деятельность	3	1	2	22.04.2027	22.04.2027
130	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг. Промежуточная аттестация	3	0,5	2,5	26.04.2027	26.04.2027
131	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	27.04.2027	27.04.2027
132	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	28.04.2027	28.04.2027
133	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	29.04.2027	29.04.2027
134	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	03.05.2027	03.05.2027
135	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	04.05.2027	04.05.2027
136	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	05.05.2027	05.05.2027
137	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	06.05.2027	06.05.2027
138	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3	1	2	10.05.2027	10.05.2027
139	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	11.05.2027	11.05.2027
140	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	12.05.2027	12.05.2027
141	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	13.05.2027	13.05.2027
142	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	17.05.2027	17.05.2027
143	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3	1	2	18.05.2027	18.05.2027
144	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	19.05.2027	19.05.2027
145	Самоподготовка. ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	20.05.2027	20.05.2027
146	Самоподготовка. ОФП, СФП	3		3	24.05.2027	24.05.2027

	приемы самообороны					
147	Самоподготовка. ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	25.05.2027	25.05.2027
148	Самоподготовка. ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	26.05.2027	26.05.2027
149	Самоподготовка. ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	27.05.2027	27.05.2027
150	Самоподготовка. ОФП, СФП приемы самообороны	3		3	31.05.2027	31.05.2027
<b>Самоподготовка</b>						
151	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3		
152	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3		
153	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3		
154	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3		
155	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3		
156	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3		
157	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3		
158	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3		
159	ОФП, СФП приемы самообороны	3	1	2		
160	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3		
161	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3		
162	ОФП, СФП приемы самообороны	3		3		
163	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП, СФП с последующим представлением	3		3		
164	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП, СФП с последующим представлением	3		3		
165	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП, СФП с последующим представлением	3		3		
166	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП, СФП с последующим представлением	3		3		

167	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП, СФП с последующим представлением	3		3		
168	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП, СФП с последующим представлением	3		3		
<b>ИТОГО</b>		<b>504</b>	<b>21</b>	<b>483</b>		

### 3 год обучения углубленного уровня

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Теория	Практика	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения по факту
1.	Повторение пройденного материала. Промежуточная аттестация	3	1	2	01.09.2027	01.09.2027
2.	ОФП, СФП, ПхумсеТэгукЧильджан	3		3	02.09.2027	02.09.2027
3.	ОФП, СФП, ПхумсеТэгукЧильджан	3		3	04.09.2027	04.09.2027
4.	ОФП, СФП, ПхумсеТэгукЧильджан	3		3	05.09.2027	05.09.2027
5.	ОФП, СФП, ПхумсеТэгукЧильджан	2		2	07.09.2027	07.09.2027
6.	ОФП, СФП, ПхумсеТэгукЧильджан	3		3	08.09.2027	08.09.2027
7.	ОФП, СФП, ПхумсеТэгукЧильджан	3		3	09.09.2027	09.09.2027
8.	ОФП, СФП, ПхумсеТэгукЧильджан	3		3	11.09.2027	11.09.2027
9.	ОФП, СФП, ПхумсеТэгукЧильджан	3		3	12.09.2027	12.09.2027
10.	ОФП, СФП, ПхумсеТэгукЧильджан	2		2	14.09.2027	14.09.2027
11.	ОФП, СФП, ПхумсеТэгукЧильджан	3	1	2	15.09.2027	15.09.2027
12.	ОФП, СФП, ПхумсеТэгукЧильджан	3		3	16.09.2027	16.09.2027
13.	ОФП, СФП, ПхумсеТэгукЧильджан	3		3	18.09.2027	18.09.2027
14.	ОФП, СФП, разбивание предметов	3		3	19.09.2027	19.09.2027
15.	ОФП, СФП, разбивание предметов	2		2	21.09.2027	21.09.2027
16.	ОФП, СФП, разбивание предметов	3		3	22.09.2027	22.09.2027

17.	ОФП, СФП, разбивание предметов	3		3	23.09.2027	23.09.2027
18.	ОФП, СФП, разбивание предметов	3		3	25.09.2027	25.09.2027
19.	ОФП, СФП, разбивание предметов	3	1	2	26.09.2027	26.09.2027
20.	ОФП, СФП, разбивание предметов	2		2	29.09.2027	29.09.2027
21.	ОФП, СФП, разбивание предметов	3		3	29.09.2027	29.09.2027
22.	ОФП, СФП, разбивание предметов	3		3	30.09.2027	30.09.2027
23.	ОФП, СФП, разбивание предметов	3		3	02.10.2027	02.10.2027
24.	ОФП, СФП, разбивание предметов	3		3	03.10.2027	03.10.2027
25.	ОФП, СФП, разбивание предметов	2		2	05.10.2027	05.10.2027
26.	ОФП, СФП, разбивание предметов	3		3	06.10.2027	06.10.2027
27.	ОФП, СФП, разбивание предметов	3	1	2	07.10.2027	07.10.2027
28.	ОФП, СФП, разбивание предметов	3		3	09.10.2027	09.10.2027
29.	ОФП, СФП, разбивание предметов	3		3	10.10.2027	10.10.2027
30.	ОФП, СФП, разбивание предметов	2		2	12.10.2027	12.10.2027
31.	ОФП, СФП, судейская деятельность, соревновательная деятельность	3		3	13.10.2027	13.10.2027
32.	ОФП, СФП, судейская деятельность, соревновательная деятельность	3	1	2	14.10.2027	14.10.2027
33.	ОФП, СФП, самооборона: ударная техника	3		3	16.10.2027	16.10.2027
34.	ОФП, СФП, самооборона: ударная техника	3		3	17.10.2027	17.10.2027
35.	ОФП, СФП, самооборона: ударная техника	2		2	19.10.2027	19.10.2027
36.	ОФП, СФП, самооборона: ударная техника	3		3	20.10.2027	20.10.2027
37.	ОФП, СФП, самооборона: ударная техника	3		3	21.10.2027	21.10.2027
38.	ОФП, СФП, самооборона: ударная техника	3	1	2	23.10.2027	23.10.2027
39.	ОФП, СФП, самооборона: ударная техника	3		3	24.10.2027	24.10.2027
40.	ОФП, СФП, самооборона: ударная техника	2		2	26.10.2027	26.10.2027
41.	ОФП, СФП, самооборона:	3		3	27.10.2027	27.10.2027

	ударная техника					
42.	ОФП, СФП, самооборона: ударная техника	3		3	28.10.2027	28.10.2027
43.	ОФП, СФП, самооборона: ударная техника	3		3	30.10.2027	30.10.2027
44.	ОФП, СФП, самооборона: ударная техника	3		3	31.10.2027	31.10.2027
45.	ОФП, СФП, самооборона: ударная техника	2		2	02.11.2027	02.11.2027
46.	ОФП, СФП, самооборона: ударная техника	3		3	03.11.2027	03.11.2027
47.	ОФП, СФП, самооборона: ударная техника	3		3	06.11.2027	06.11.2027
48.	ОФП, СФП, самооборона: ударная техника	3		3	07.11.2027	07.11.2027
49.	ОФП, СФП, самооборона: ударная техника	3	1	2	10.11.2027	10.11.2027
50.	ОФП, СФП, самооборона: бросковая техника	2		2	10.11.2027	10.11.2027
51.	ОФП, СФП, самооборона: бросковая техника	3		3	11.11.2027	11.11.2027
52.	ОФП, СФП, самооборона: бросковая техника	3		3	13.11.2027	13.11.2027
53.	ОФП, СФП, самооборона: бросковая техника	3		3	14.11.2027	14.11.2027
54.	ОФП, СФП, самооборона: бросковая техника	3	1	2	17.11.2027	17.11.2027
55.	ОФП, СФП, самооборона: бросковая техника	2		2	18.11.2027	18.11.2027
56.	ОФП, СФП, самооборона: бросковая техника	3		3	19.11.2027	19.11.2027
57.	ОФП, СФП, самооборона: бросковая техника	3		3	20.11.2027	20.11.2027
58.	ОФП, СФП, самооборона: бросковая техника	3		3	21.11.2027	21.11.2027
59.	ОФП, СФП, самооборона: бросковая техника	3		3	23.11.2027	23.11.2027
60.	ОФП, СФП, самооборона: бросковая техника	2		2	24.11.2027	24.11.2027
61.	ОФП, СФП, самооборона: бросковая техника	3	1	2	25.11.2027	25.11.2027
62.	ОФП, СФП, самооборона: бросковая техника	3		3	27.11.2027	27.11.2027
63.	ОФП, СФП, самооборона: бросковая техника	3		3	28.11.2027	28.11.2027
64.	ОФП, СФП, самооборона: бросковая техника	3		3	01.12.2027	01.12.2027
65.	ОФП, СФП, судейская деятельность, соревновательная деятельность	2		2	02.12.2027	02.12.2027



66.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3	1	2	03.12.2027	03.12.2027
67.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	04.12.2027	04.12.2027
68.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	05.12.2027	05.12.2027
69.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3	1	2	08.12.2027	08.12.2027
70.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	09.12.2027	09.12.2027
71.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	11.12.2027	11.12.2027
72.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	12.12.2027	12.12.2027
73.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	15.12.2027	15.12.2027
74.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	16.12.2027	16.12.2027
75.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	17.12.2027	17.12.2027
76.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	18.12.2027	18.12.2027
77.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3	1	2	19.12.2027	19.12.2027
78.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	22.12.2027	22.12.2027
79.	ОФП, СФП, Промежуточная аттестация	3	1	2	23.12.2027	23.12.2027
80.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	24.12.2027	24.12.2027
81.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	25.12.2027	25.12.2027
82.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3	1	2	26.12.2027	26.12.2027
83.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	29.12.2027	29.12.2027
84.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	30.12.2027	30.12.2027
85.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	31.12.2027	31.12.2027
86.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	12.01.2029	12.01.2028
87.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	13.01.2028	13.01.2028
88.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	15.01.2028	15.01.2028
89.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3	1	2	16.01.2028	16.01.2028
90.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	17.01.2028	17.01.2028
91.	ОФП, СФП, спортивно-	3		3	19.01.2028	19.01.2028

	соревновательный спарринг					
92.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	20.01.2028	20.01.2028
93.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	22.01.2028	22.01.2028
94.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	23.01.2028	23.01.2028
95.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	25.01.2028	25.01.2028
96.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	26.01.2028	26.01.2028
97.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	27.01.2028	27.01.2028
98.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	29.01.2028	29.01.2028
99.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	30.01.2028	30.01.2028
100.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	01.02.2028	01.02.2028
101.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	02.02.2028	02.02.2028
102.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	03.02.2028	03.02.2028
103.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3	1	2	04.02.2028	04.02.2028
104.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3	1	2	05.02.2028	05.02.2028
105.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	08.02.2028	08.02.2028
106.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	09.02.2028	09.02.2028
107.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	10.02.2028	10.02.2028
108.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	12.02.2028	12.02.2028
109.	ОФП, СФП, бой с тенью	3	1	2	13.02.2028	13.02.2028
110.	ОФП, СФП, бой с тенью	2		2	15.02.2028	15.02.2028
111.	ОФП, СФП, бой с тенью	3		3	16.02.2028	16.02.2028
112.	ОФП, СФП, бой с тенью	3		3	17.02.2028	17.02.2028
113.	ОФП, СФП, бой с тенью	3		3	19.02.2028	19.02.2028
114.	ОФП, СФП, бой с тенью	3		3	20.02.2028	20.02.2028
115.	ОФП, СФП, бой с тенью	2		2	22.02.2028	22.02.2028
116.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	24.02.2028	24.02.2028
117.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	26.02.2028	26.02.2028
118.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	27.02.2028	27.02.2028

119.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	01.03.2028	01.03.2028
120.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	02.03.2028	02.03.2028
121.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	03.03.2028	03.03.2028
122.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	04.03.2028	04.03.2028
123.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	05.03.2028	05.03.2028
124.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	09.03.2028	09.03.2028
125.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	10.03.2028	10.03.2028
126.	ОФП, СФП, судейская деятельность, соревновательная деятельность	3		3	11.03.2028	11.03.2028
127.	ОФП, СФП, удары в связках	3		3	12.03.2028	12.03.2028
128.	ОФП, СФП, удары в связках	3		3	15.03.2028	15.03.2028
129.	ОФП, СФП, удары в связках	3		3	16.03.2028	16.03.2028
130.	ОФП, СФП, удары в связках	2		2	17.03.2028	17.03.2028
131.	ОФП, СФП, удары в связках	3		3	18.03.2028	18.03.2028
132.	ОФП, СФП, удары в связках	3		3	19.03.2028	19.03.2028
133.	ОФП, СФП, удары в связках	3		3	22.03.2028	22.03.2028
134.	ОФП, СФП, удары в связках	3		3	23.03.2028	23.03.2028
135.	ОФП, СФП, удары в прыжках	2		2	24.03.2028	24.03.2028
136.	ОФП, СФП, удары в прыжках	3		3	25.03.2028	25.03.2028
137.	ОФП, СФП, удары в прыжках	3		3	26.03.2028	26.03.2028
138.	ОФП, СФП, удары в прыжках	3		3	29.03.2028	29.03.2028
139.	ОФП, СФП, удары в прыжках	3		3	30.03.2028	30.03.2028
140.	ОФП, СФП, удары в прыжках	2		2	31.03.2028	31.03.2028
141.	ОФП, СФП, удары в прыжках	3		3	01.04.2028	01.04.2028
142.	ОФП, СФП, удары в прыжках	3	1	2	02.04.2028	02.04.2028
143.	ОФП, СФП, удары в прыжках	3		3	05.04.2028	05.04.2028
144.	ОФП, СФП, удары в прыжках	3		3	06.04.2028	06.04.2028
145.	ОФП, СФП, действия атакующие, контратакующие и смешанные	2		2	07.04.2028	07.04.2028
146.	ОФП, СФП, действия атакующие, контратакующие и смешанные	3		3	08.04.2028	08.04.2028

147.	ОФП, СФП, действия атакующие, контратакующие и смешанные	3		3	09.04.2028	09.04.2028
148.	ОФП, СФП, действия атакующие, контратакующие и смешанные	3		3	11.04.2028	11.04.2028
149.	ОФП, СФП, действия атакующие, контратакующие и смешанные	3		3	12.04.2028	12.04.2028
150.	ОФП, СФП, действия атакующие, контратакующие и смешанные	2		2	13.04.2028	13.04.2028
151.	ОФП, СФП, действия атакующие, контратакующие и смешанные	3		3	14.04.2028	14.04.2028
152.	ОФП, СФП, действия атакующие, контратакующие и смешанные	3		3	15.04.2028	15.04.2028
153.	ОФП, СФП, действия атакующие, контратакующие и смешанные	3		3	19.04.2028	19.04.2028
154.	ОФП, СФП, действия атакующие, контратакующие и смешанные	3		3	20.04.2028	20.04.2028
155.	ОФП, СФП, действия атакующие, контратакующие и смешанные	2		2	21.04.2028	21.04.2028
156.	ОФП, СФП, действия атакующие, контратакующие и смешанные	3		3	22.04.2028	22.04.2028
157.	ОФП, СФП, комбинации, серии ударов	3		3	23.04.2028	23.04.2028
158.	ОФП, СФП, комбинации, серии ударов Промежуточная аттестация	3	1	2	26.04.2028	26.04.2028
159.	ОФП, СФП, комбинации, серии ударов	3		3	27.04.2028	27.04.2028
160.	ОФП, СФП, комбинации, серии ударов	2		2	28.04.2028	28.04.2028
161.	ОФП, СФП, комбинации, серии ударов	3		3	29.04.2028	29.04.2028
162.	ОФП, СФП, комбинации, серии ударов	3		3	30.04.2028	30.04.2028
163.	ОФП, СФП, комбинации, серии ударов	3		3	03.05.2028	03.05.2028
164.	ОФП, СФП, комбинации, серии ударов	3	1	2	04.05.2028	04.05.2028
165.	ОФП, СФП, комбинации, серии ударов	2		2	05.05.2028	05.05.2028
166.	ОФП, СФП, комбинации, серии ударов	3		3	06.05.2028	06.05.2028

167.	ОФП, СФП, комбинации, серии ударов	3		3	07.05.2028	07.05.2028
168.	ОФП, СФП, комбинации, серии ударов	3		3	10.05.2028	10.05.2028
169.	ОФП, СФП, удары в связках	3	1	2	11.05.2028	11.05.2028
170.	ОФП, СФП, удары в связках	2		2	12.05.2028	12.05.2028
171.	ОФП, СФП, удары в связках	3		3	13.05.2028	13.05.2028
172.	ОФП, СФП, удары в связках	3		3	14.05.2028	14.05.2028
173.	ОФП, СФП, удары в связках	3		3	17.05.2028	17.05.2028
174.	ОФП, СФП, удары в связках	3		3	18.05.2028	18.05.2028
175.	ОФП, СФП, удары в связках	2		2	19.05.2028	19.05.2028
176.	ОФП, СФП, удары в связках	3		3	20.05.2028	20.05.2028
177.	ОФП, СФП, удары в связках	3		3	21.05.2028	21.05.2028
178.	ОФП, СФП, удары в связках	3		3	24.05.2028	24.05.2028
179.	ОФП, СФП, удары в связках	3		3	25.05.2028	25.05.2028
180.	ОФП, СФП, удары в связках	2		2	26.05.2028	26.05.2028
181.	ОФП, СФП, удары в связках	3		3	27.05.2028	27.05.2028
182.	Самоподготовка. ОФП, СФП, удары в связках	3		3	28.05.2028	28.05.2028
183.	Самоподготовка. ОФП, СФП, удары в связках	3		3	31.05.2028	31.05.2028
<b>Самоподготовка</b>						
184.	ОФП, СФП, удары в связках	3		3		
185.	ОФП, СФП, удары в связках	2		2		
186.	ОФП, СФП, удары в связках	3		3		
187.	ОФП, СФП, удары в связках	3		3		
188.	ОФП, СФП, удары в связках	3		3		
189.	ОФП, СФП, удары в связках	3	1	2		
190.	ОФП, СФП, удары в связках	2		2		
191.	ОФП, СФП, удары в связках	3		3		
192.	ОФП, СФП, удары в связках	3		3		
193.	ОФП, СФП, удары в связках	3		3		
194.	ОФП, СФП, удары в связках	3		3		
195.	ОФП, СФП, удары в связках	2		2		
196.	ОФП, СФП, удары в связках	3		3		
197.	ОФП, СФП, удары в связках	3		3		

198.	ОФП, СФП, комбинации, серии ударов	3		3		
199.	ОФП, СФП, комбинации, серии ударов	3		3		
200.	ОФП, СФП, комбинации, серии ударов	2		2		
201.	ОФП, СФП, комбинации, серии ударов	3		3		
202.	ОФП, СФП, комбинации, серии ударов	3		3		
203.	ОФП, СФП, комбинации, серии ударов	3		3		
204.	ОФП, СФП, комбинации, серии ударов	3		3		
205.	ОФП, СФП, комбинации, серии ударов	2		2		
206.	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП, СФП с последующим представлением	3		3		
207.	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП, СФП с последующим представлением	3		3		
208.	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП, СФП с последующим представлением	3		3		
209.	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП, СФП с последующим представлением	3		3		
210.	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП, СФП с последующим представлением	2		2		
<b>ИТОГО</b>		<b>588</b>	<b>23</b>	<b>565</b>		

#### Календарно-тематическое планирование 4 год обучения углубленного уровня

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Теория	Практика	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения по факту
1.	Повторение пройденного материала. Промежуточная аттестация	3	1	2	01.09.2028	01.09.2028

2.	ОФП, СФП, ложные действия (степпы и финты, угрозы)	3		3	02.09.2028	02.09.2028
3.	ОФП, СФП, ложные действия (степпы и финты, угрозы)	3		3	04.09.2028	04.09.2028
4.	ОФП, СФП, ложные действия (степпы и финты, угрозы)	3		3	05.09.2028	05.09.2028
5.	ОФП, СФП, ложные действия (степпы и финты, угрозы)	2		2	07.09.2028	07.09.2028
6.	ОФП, СФП, ложные действия (степпы и финты, угрозы)	3		3	08.09.2028	08.09.2028
7.	ОФП, СФП, ложные действия (степпы и финты, угрозы)	3		3	09.09.2028	09.09.2028
8.	ОФП, СФП, ложные действия (степпы и финты, угрозы)	3		3	11.09.2028	11.09.2028
9.	ОФП, СФП, ложные действия (степпы и финты, угрозы)	3		3	12.09.2028	12.09.2028
10.	ОФП, СФП, ложные действия (степпы и финты, угрозы)	2		2	14.09.2028	14.09.2028
11.	ОФП, СФП, ложные действия (степпы и финты, угрозы)	3	1	2	15.09.2028	15.09.2028
12.	ОФП, СФП, ложные действия (степпы и финты, угрозы)	3		3	16.09.2028	16.09.2028
13.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	18.09.2028	18.09.2028
14.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	19.09.2028	19.09.2028
15.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	21.09.2028	21.09.2028
16.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	22.09.2028	22.09.2028
17.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	23.09.2028	23.09.2028
18.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	25.09.2028	25.09.2028
19.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3	1	2	26.09.2028	26.09.2028
20.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	29.09.2028	29.09.2028
21.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	29.09.2028	29.09.2028
22.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	30.09.2028	30.09.2028
23.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	02.10.2028	02.10.2028
24.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	03.10.2028	03.10.2028
25.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	05.10.2028	05.10.2028
26.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	06.10.2028	06.10.2028
27.	ОФП, СФП, спортивно-	3	1	2	07.10.2028	07.10.2028

	соревновательный спарринг					
28.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	09.10.2028	09.10.2028
29.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	10.10.2028	10.10.2028
30.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	12.10.2028	12.10.2028
31.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	13.10.2028	13.10.2028
32.	ОФП, СФП, судейская деятельность, соревновательная деятельность	3	1	2	14.10.2028	14.10.2028
33.	ОФП, СФП, Тэгук Паль джан	3		3	16.10.2028	16.10.2028
34.	ОФП, СФП, Тэгук Паль джан	3		3	17.10.2028	17.10.2028
35.	ОФП, СФП, Тэгук Паль джан	2		2	19.10.2028	19.10.2028
36.	ОФП, СФП, Тэгук Паль джан	3		3	20.10.2028	20.10.2028
37.	ОФП, СФП, Тэгук Паль джан	3		3	21.10.2028	21.10.2028
38.	ОФП, СФП, Тэгук Паль джан	3	1	2	23.10.2028	23.10.2028
39.	ОФП, СФП, Тэгук Паль джан	3		3	24.10.2028	24.10.2028
40.	ОФП, СФП, Тэгук Паль джан	2		2	26.10.2028	26.10.2028
41.	ОФП, СФП, Тэгук Паль джан	3		3	27.10.2028	27.10.2028
42.	ОФП, СФП, Тэгук Паль джан	3		3	28.10.2028	28.10.2028
43.	ОФП, СФП, Тэгук Паль джан	3		3	30.10.2028	30.10.2028
44.	ОФП, СФП, Тэгук Паль джан	3		3	31.10.2028	31.10.2028
45.	ОФП, СФП, Тэгук Паль джан	2		2	02.11.2028	02.11.2028
46.	ОФП, СФП, разбивание предметов	3		3	03.11.2028	03.11.2028
47.	ОФП, СФП, разбивание предметов	3		3	06.11.2028	06.11.2028
48.	ОФП, СФП, разбивание предметов	3		3	07.11.2028	07.11.2028
49.	ОФП, СФП, разбивание предметов	3	1	2	10.11.2028	10.11.2028
50.	ОФП, СФП, разбивание предметов	2		2	10.11.2028	10.11.2028
51.	ОФП, СФП, разбивание предметов	3		3	11.11.2028	11.11.2028
52.	ОФП, СФП, разбивание предметов	3		3	13.11.2028	13.11.2028
53.	ОФП, СФП, разбивание предметов	3		3	14.11.2028	14.11.2028
54.	ОФП, СФП, разбивание предметов	3	1	2	17.11.2028	17.11.2028
55.	ОФП, СФП, разбивание	2		2	18.11.2028	18.11.2028



	предметов					
56.	ОФП, СФП, разбивание предметов	3		3	19.11.2028	19.11.2028
57.	ОФП, СФП, разбивание предметов	3		3	20.11.2028	20.11.2028
58.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	3		3	21.11.2028	21.11.2028
59.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	3		3	23.11.2028	23.11.2028
60.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	2		2	24.11.2028	24.11.2028
61.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	3	1	2	25.11.2028	25.11.2028
62.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	3		3	27.11.2028	27.11.2028
63.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	3		3	28.11.2028	28.11.2028
64.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	3	1	2	01.12.2028	01.12.2028
65.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	2		2	02.12.2028	02.12.2028
66.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	3		3	03.12.2028	03.12.2028
67.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	3		3	04.12.2028	04.12.2028
68.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	3		3	05.12.2028	05.12.2028
69.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки,	3	1	2	08.12.2028	08.12.2028

	против захвата, против удара кулаком, ногой.					
70.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	2		2	09.12.2028	09.12.2028
71.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	3		3	11.12.2028	11.12.2028
72.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	3		3	12.12.2028	12.12.2028
73.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	3		3	15.12.2028	15.12.2028
74.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	3		3	16.12.2028	16.12.2028
75.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	2		2	17.12.2028	17.12.2028
76.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	3		3	18.12.2028	18.12.2028
77.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	3	1	2	19.12.2028	19.12.2028
78.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	3		3	22.12.2028	22.12.2028
79.	ОФП, СФП, Промежуточная аттестация	3	1	2	23.12.2028	23.12.2028
80.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	2		2	24.12.2028	24.12.2028
81.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	3		3	25.12.2028	25.12.2028
82.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	3	1	2	26.12.2028	26.12.2028

83.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	3		3	29.12.2028	29.12.2028
84.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	3		3	30.12.2028	30.12.2028
85.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	2		2	31.12.2028	31.12.2028
86.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	3		3	12.01.2029	12.01.2029
87.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	3		3	13.01.2029	13.01.2029
88.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	3		3	15.01.2029	15.01.2029
89.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	3		3	16.01.2029	16.01.2029
90.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	2		2	17.01.2029	17.01.2029
91.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	3	1	2	19.01.2029	19.01.2029
92.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	3		3	20.01.2029	20.01.2029
93.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	3		3	22.01.2029	22.01.2029
94.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	3		3	23.01.2029	23.01.2029
95.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	2		2	25.01.2029	25.01.2029
96.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	3		3	26.01.2029	26.01.2029
97.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	3		3	27.01.2029	27.01.2029
98.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	3		3	29.01.2029	29.01.2029
99.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	3		3	30.01.2029	30.01.2029
100.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	2		2	01.02.2029	01.02.2029
101.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	3		3	02.02.2029	02.02.2029
102.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	3		3	03.02.2029	03.02.2029
103.	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	3		3	04.02.2029	04.02.2029
104.	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	3		3	05.02.2029	05.02.2029
105.	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	08.02.2029	08.02.2029
106.	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	3	1	2	09.02.2029	09.02.2029
107.	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	3		3	10.02.2029	10.02.2029
108.	ОФП, СФП, одношаговый	3		3	12.02.2029	12.02.2029

	спарринг					
109.	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	3	1	2	13.02.2029	13.02.2029
110.	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	2		2	15.02.2029	15.02.2029
111.	ОФП, СФП, одношаговый спарринг	3		3	16.02.2029	16.02.2029
112.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	17.02.2029	17.02.2029
113.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	19.02.2029	19.02.2029
114.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	20.02.2029	20.02.2029
115.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	22.02.2029	22.02.2029
116.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	24.02.2029	24.02.2029
117.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	26.02.2029	26.02.2029
118.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	27.02.2029	27.02.2029
119.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	01.03.2029	01.03.2029
120.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	02.03.2029	02.03.2029
121.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	03.03.2029	03.03.2029
122.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	04.03.2029	04.03.2029
123.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	05.03.2029	05.03.2029
124.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	09.03.2029	09.03.2029
125.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	2		2	10.03.2029	10.03.2029
126.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	11.03.2029	11.03.2029
127.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг	3		3	12.03.2029	12.03.2029
128.	ОФП, СФП, судейская деятельность, соревновательная деятельность	3		3	15.03.2029	15.03.2029
129.	ОФП, СФП, контратака на основе степов, опережений, встречных ударов	3		3	16.03.2029	16.03.2029
130.	ОФП, СФП, контратака на основе степов, опережений, встречных ударов	2		2	17.03.2029	17.03.2029
131.	ОФП, СФП, контратака на основе степов, опережений, встречных ударов	3		3	18.03.2029	18.03.2029

132.	ОФП, СФП, контратака на основе степов, опережений, встречных ударов	3		3	19.03.2029	19.03.2029
133.	ОФП, СФП, контратака на основе степов, опережений, встречных ударов	3		3	22.03.2029	22.03.2029
134.	ОФП, СФП, контратака на основе степов, опережений, встречных ударов	3		3	23.03.2029	23.03.2029
135.	ОФП, СФП, контратака на основе степов, опережений, встречных ударов	2		2	24.03.2029	24.03.2029
136.	ОФП, СФП, контратака на основе степов, опережений, встречных ударов	3		3	25.03.2029	25.03.2029
137.	ОФП, СФП, контратака на основе степов, опережений, встречных ударов	3		3	26.03.2029	26.03.2029
138.	ОФП, СФП, контратака на основе степов, опережений, встречных ударов	3		3	29.03.2029	29.03.2029
139.	ОФП, СФП, контратака на основе степов, опережений, встречных ударов	3		3	30.03.2029	30.03.2029
140.	ОФП, СФП, контратака на основе степов, опережений, встречных ударов	2		2	31.03.2029	31.03.2029
141.	ОФП, СФП, контратака на основе степов, опережений, встречных ударов	3		3	01.04.2029	01.04.2029
142.	ОФП, СФП, контратака на основе степов, опережений, встречных ударов	3	1	2	02.04.2029	02.04.2029
143.	ОФП, СФП, контратака на основе степов, опережений, встречных ударов	3		3	05.04.2029	05.04.2029
144.	ОФП, СФП, контратака на основе степов, опережений, встречных ударов	3		3	06.04.2029	06.04.2029
145.	ОФП, СФП, контратака на основе степов, опережений, встречных ударов	2		2	07.04.2029	07.04.2029
146.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	3		3	08.04.2029	08.04.2029
147.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	3		3	09.04.2029	09.04.2029
148.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки,	3		3	11.04.2029	11.04.2029

	против захвата, против удара кулаком, ногой.					
149.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	3		3	12.04.2029	12.04.2029
150.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	2		2	13.04.2029	13.04.2029
151.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	3		3	14.04.2029	14.04.2029
152.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	3		3	15.04.2029	15.04.2029
153.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	3		3	19.04.2029	19.04.2029
154.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	3		3	20.04.2029	20.04.2029
155.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	2		2	21.04.2029	21.04.2029
156.	ОФП, СФП. Итоговая аттестация.	3		3	22.04.2029	22.04.2029
157.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	3		3	23.04.2029	23.04.2029
158.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	3		3	26.04.2029	26.04.2029
159.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	3		3	27.04.2029	27.04.2029
160.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	2		2	28.04.2029	28.04.2029
161.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	3		3	29.04.2029	29.04.2029

162.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	3		3	30.04.2029	30.04.2029
163.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	3		3	03.05.2029	03.05.2029
164.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	3		3	04.05.2029	04.05.2029
165.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	2		2	05.05.2029	05.05.2029
166.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	3	1	2	06.05.2029	06.05.2029
167.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	3		3	07.05.2029	07.05.2029
168.	ОФП, СФП, хосинсуль: приемы против ножа, против палки, против захвата, против удара кулаком, ногой.	3		3	10.05.2029	10.05.2029
169.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	3		3	11.05.2029	11.05.2029
170.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	12.05.2029	12.05.2029
171.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	3	1	2	13.05.2029	13.05.2029
172.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	3		3	14.05.2029	14.05.2029
173.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	3		3	17.05.2029	17.05.2029
174.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	3		3	18.05.2029	18.05.2029
175.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	19.05.2029	19.05.2029
176.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	3		3	20.05.2029	20.05.2029

177.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	3		3	21.05.2029	21.05.2029
178.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	3		3	24.05.2029	24.05.2029
179.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	3	1	2	25.05.2029	25.05.2029
180.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	2		2	26.05.2029	26.05.2029
181.	ОФП, СФП, спортивно-соревновательный спарринг в жилетах	3		3	27.05.2029	27.05.2029
182.	Самоподготовка. ОФП, СФП, бросково-ударная техника	3		3	28.05.2029	28.05.2029
183.	Самоподготовка. ОФП, СФП, бросково-ударная техника	3		3	31.05.2029	31.05.2029
<b>Самоподготовка</b>						
184.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	3		3		
185.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	2		2		
186.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	3		3		
187.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	3		3		
188.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	3		3		
189.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	3		3		
190.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	2		2		
191.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	3	1	2		
192.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	3		3		
193.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	3		3		
194.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	3		3		
195.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	2		2		
196.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	3		3		
197.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	3		3		
198.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	3		3		



199.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	3		3		
200.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	2		2		
201.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	3		3		
202.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	3		3		
203.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	3		3		
204.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	3		3		
205.	ОФП, СФП, бросково-ударная техника	2		2		
206.	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП, СФП с последующим представлением	3		3		
207.	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП, СФП с последующим представлением	3		3		
208.	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП, СФП с последующим представлением	3		3		
209.	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП, СФП с последующим представлением	3		3		
210.	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП, СФП с последующим представлением	2		2		
<b>ИТОГО</b>		<b>588</b>	<b>22</b>	<b>566</b>		

## Приложение № 2

### **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ**

#### **ВХОДНАЯ ДИАГНОСТИКА**

**в группе 1 года обучения базового уровня сложности**

#### **Теория**

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1	Продолжи пословицу: «В здоровом теле ...»	А. Красивая осанка Б. Умная голова В. Здоровый дух
2	Здоровый образ жизни направлен на:	А. сохранение и улучшение здоровья; Б. развитие физических качеств; В. поддержание высокой работоспособности.
3	Самый умный вид спорта?	А. шашки Б. домино В. шахматы
4	Вид спорта в котором игроки забрасывают мяч в корзину?	А. футбол Б. волейбол В. баскетбол Г. гандбол
5	Руки необходимо мыть с мылом:	А. перед приемом пищи Б. после посещения туалета В. после прогулки Г. все перечисленное

*Механизм оценки (каждый вопрос оценивается в 2 балла):*

10-8 баллов -оптимальный уровень

7-6 баллов - допустимый уровень

5 баллов и меньше - критический уровень

### **Практика**

*Нормативы ОФП, СФП (см. Приложение №3)*

*Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП:*

55-50 баллов – оптимальный уровень

49-44 балла – допустимый уровень

43 балла и менее – критический уровень

### **ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**

***входной диагностики (1 год обучения базового уровня сложности)***

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Практика	Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		ОФП, Нормативы СФП			
1.					

*Механизм оценки (результаты выполнения нормативов ОФП, СФП + теоретическая подготовка):*

65-58 баллов – оптимальный уровень

57-49 баллов – допустимый уровень

48 баллов и меньше – критический уровень

### **ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

**в группе 1 года обучения базового уровня сложности (декабрь)**

#### **Теория**

**Вопросы для устного опроса:**

1. Как перевести слово «Тае»?
2. Как перевести слово «до»?
3. Как называется форма тхэквондиста?
4. Как перевести слово «гып»?
5. Как перевести слово «квон»?
6. Как перевести слово «сурён»?

7. Сколько человек принимают участие в спарринге?
8. Как перевести слово «кихап»?
9. Что такое «дан»?
10. Что такое «чуль»?

**Ответы:**

1. Удары ногами
2. Путь
3. Добок
4. Ученическая степень
5. Удары руками
6. Тренировка
7. Двое
8. Крик, сопровождающий движение
9. Мастерская степень
10. Технические комплексы

*Механизм оценки* (каждый правильный ответ оценивается в 1 балл):

10-8 баллов – оптимальный уровень

7-6 баллов – допустимый уровень

5 баллов и меньше – критический уровень

**Практика**

*1. Контрольные соревнования*

*Механизм оценки* контрольных соревнований (на основании протоколов соревнований):

5 баллов – оптимальный уровень (1-2 технико-тактических ошибки)

4 балла – допустимый уровень (3-4 технико-тактических ошибки)

3 балла – критический уровень (5 и более технико-тактических ошибок)

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**

*промежуточной аттестации учащихся 1 год обучения базового уровня сложности  
(декабрь)*

№	Ф	А	М	И	Практика	Г	Е	О	О	Б	Щ	У	Р	О	В
---	---	---	---	---	----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

п/п		Контрольные соревнования			
1.					

*Механизм определения уровня подготовки (результаты контрольных соревнований + теоретическая подготовка):*

15-13 баллов – оптимальный уровень


12-10 баллов – допустимый уровень

9 баллов и меньше – критический уровень

### **ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

**в группе 1 года обучения базового уровня сложности для перевода на 2 год  
обучения базового уровня сложности**

#### **Теория**

	Вопрос	Варианты ответов
1.	Вид спорта 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Цирк.</li> <li>• Тяжелая атлетика.</li> <li>• Бадминтон.</li> <li>• Бодибилдинг.</li> </ul>
2.	Названия боевых искусств (лишнее зачеркни).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Каратэ-до.</li> <li>2. Йога.</li> <li>3. Дзюдо.</li> <li>4. Таэквон-до.</li> <li>5. Биатлон.</li> </ol>

3.	В какой стране зародилось тхэквондо?	США.  Корея.  Китай.  Япония.  Россия.
----	--------------------------------------	--

**2 блок.** 1. Продолжи фразу: Я знаю такие игровые виды спорта, как \_\_\_\_\_

**3 блок.** Выбери картинки, на которых изображено то, что необходимо делать, чтобы быть здоровым. Лишние зачеркни.



*Механизм оценки* (каждый правильный ответ 1-го блока оценивается в 2 балла, ответы 2 и 3 блоков оценивается в 2 балла каждый):

10-8 баллов – оптимальный уровень (10 баллов – все ответы даны верно, 8 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, 2 или 3 блока)

7-6 баллов – допустимый уровень (7 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, дан частично правильный ответ на вопрос 2 или 3 блока, 6 баллов - даны правильные ответы на любые 3 вопроса)

5 баллов и меньше – критический уровень (даны правильные ответы менее, чем на 3 вопроса).

### Практика

*1. Нормативы ОФП, СФП (см. Приложение №3)*

*Механизм оценки* результатов выполнения нормативов ОФП, СФП:

55-50 баллов - оптимальный уровень;

49-44 балла - допустимый уровень;

43 балла и менее – оценка «3» - критический уровень.

## 2. Контрольные соревнования

*Механизм оценки* контрольных соревнований (на основании протоколов соревнований):

5 баллов – оптимальный уровень (1-2 технико-тактических ошибки);

4 балла – допустимый уровень (3-4 технико-тактических ошибки);

3 балла – критический уровень (5 и более технико-тактических ошибок).

## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

### Промежуточной аттестации (1 год обучения базового уровня сложности)

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Срезы знаний по темам		Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		Нормативы ОФП, СФП	Контрольные соревнования			
1.						

*Механизм оценки* уровня подготовки (результатов выполнения нормативов ОФП, СФП + результаты контрольных соревнований + теоретическая подготовка):

70-61 балл – оптимальный уровень;

60-52 балла – допустимый уровень;

51 балл и меньше – критический уровень.

## ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

### на начало 2 года обучения базового уровня сложности

#### Теория

	Вопрос	Вариант ответа
1	Что означает тхэквондо?	
2	Как называется Флаг по-корейски?	
3	Как звучит команда поклон по-корейски?	
4	Для чего выполняется боевой	

	выкрик КИХАП	
5	Что означает поклон в ТХЭКВОНДО?	

**Правильные ответы:**

1. «ТХЭ» — нога, или удар ногой; «КВОН» — кулак, или удар кулаком; «ДО» — Путь познания или Путь РУКИ И НОГИ
2. Кугки
3. Кёне
4. Чтобы придать движениям силу и уверенность. Боевой выкрик также является формой психологической атаки
5. Поклон – это корейская форма приветствия

*Механизм оценки* (каждый ответ оценивается в 2 балла):

10-8 баллов – оптимальный уровень (10 баллов – на все вопросы даны правильные ответы, 8 баллов – на 4 вопроса даны правильные ответы)

7-6 баллов – допустимый уровень (7 баллов – даны ответы на 4 вопроса, присутствуют неточности в ответе, 6 баллов – даны правильные ответы на 3 вопроса)

5 баллов и меньше – критический уровень (даны правильные ответы менее, чем на 3 вопроса)

**Практика**

*1. Нормативы ОФП, СФП (см. Приложение №3)*

*Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП:*

55-50 баллов – оптимальный уровень

49-44 балла – допустимый уровень

43 балла и менее – критический уровень

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**

*промежуточной аттестации (2 год обучения базового уровня сложности)*



№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Практика	Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		Нормативы ОФП, СФП			
1.					

*Механизм оценки* (результаты выполнения нормативов ОФП, СФП + теоретическая подготовка):

65-58 баллов – оптимальный уровень;

57-49 баллов – допустимый уровень;

48 баллов и меньше – критический уровень.

## ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

**в группе 2 года обучения базового уровня сложности (декабрь)**

### Теория

#### **Вопросы для проведения устного опроса:**

1. Какие заповеди ТХЭКВОНДО вы знаете?
2. Как называется пояс по-корейски?
3. Как посчитать по-корейски до 10?
4. Какие уровни человеческого тела используются для атаки?
5. Какие три основных базовых принципа ТХЭКВОНДО необходимо помнить?

#### **Правильные ответы:**

- 1.-Быть верным своей стране.
- Быть хорошим сыном/дочерью своим родителям.
- Быть хорошим примером для своих братьев и сестер.
- Быть верным своим друзьям.
- Уважать старших.
- Верить своим учителям и уважать их.

-Никогда не отказываться от поединка.

-Всегда заканчивать начатое.

2. Ти

3.

1 – хана

2 – туль

3 – сэт

4 – нэт

5 – дасот

6 – йосот

7 – ильхоп

8 – йодоль

9 – ахоп

10 – йоль

4.Ольгуль-Верхний (выше ключицы) – МОМТОМ-средний (от пояса до ключицы), АРЭ-нижний (ниже пояса)

5. Правильный взгляд, хороший баланс, громкий боевой выкрик КИХАП.

*Механизм оценки* (каждый вопрос оценивается в 2 балла):

10-8 баллов – оптимальный уровень (10 баллов – на все вопросы даны правильные ответы, 8 баллов – на 4 вопроса даны правильные ответы);

7-6 баллов – допустимый уровень (7 баллов – даны ответы на 4 вопроса, присутствуют неточности в ответе, 6 баллов – даны правильные ответы на 3 вопроса);

5 баллов и меньше – критический уровень (даны правильные ответы менее, чем на 3 вопроса).

## Практика

### 1.Контрольные соревнования

*Механизм оценки* контрольных соревнований (на основании протоколов соревнований):

5 баллов – оптимальный уровень (1-2 технико-тактических ошибки);

4 балла – допустимый уровень (3-4 технико-тактических ошибки);

3 балла – критический уровень (5 и более технико-тактических ошибок).

## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

*промежуточной аттестации 2 года обучения базового уровня сложности (декабрь)*

№	Ф	а	м	и	Г	е	о	О	б	щ	У	р	о	в
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

п/п		Контрольные соревнования			
1.					

*Механизм определения уровня подготовки (результаты контрольных соревнований + теоретическая подготовка):*

15-13 баллов – оптимальный уровень;

12-10 баллов – допустимый уровень;

9 баллов и меньше – критический уровень.

### **ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

**в группе 2 года обучения базового уровня сложности для перевода на 3 год**

**обучения базового уровня сложности**

#### **Теория**

**1 блок. Тест.**

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	Что означает «Таэ»?	1. Кулак. 2. Удар ногой в прыжке. 3. Тайна. 4. Ступня.
2.	Сколько принципов в тхэквондо?	1. 5. 2. 8. 3. 4. 4. 3.
3.	Как по-корейски будет поединок?	✓ Спарринг.

		✓ Кённо. ✓ Масоги. ✓ Туль.
--	--	----------------------------------

**2 блок.** 1. Дай определение: Туль –

это \_\_\_\_\_

2. Вставь слово: Моасоги – стойка «ноги .....».

**3 блок.**

Напиши, как в жизни могут пригодиться занятия тхэквондо.

---



---



---



---



---

*Механизм оценки* (каждый ответ 1-го блока оценивается в 2 балла, ответы 2 и 3 блоков оценивается в 2 балла каждый):

10-8 баллов – оптимальный уровень (10 баллов – все ответы даны верно,

8 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, 2 или 3 блока);

7-6 баллов – допустимый уровень (7 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, дан частично правильный ответ на вопрос 2 или 3 блока);

6 баллов - даны правильные ответы на любые 3 вопроса);

5 баллов и меньше – критический уровень (даны правильные ответы менее, чем на 3 вопроса).

### **Практика**

#### 1.Нормативы по ОФП, СФП (см. Приложение №3)

*Механизм оценки* результатов выполнения нормативов ОФП, СФП:

55-50 баллов – оптимальный уровень;

49-44 балла – допустимый уровень;

43 балла и менее – критический уровень.

#### 2.Контрольные соревнования

*Механизм оценки* контрольных соревнований (на основании протоколов соревнований):

- 5 баллов – оптимальный уровень (1-2 технико-тактических ошибки);  
 4 балла – допустимый уровень (3-4 технико-тактических ошибки);  
 3 балла – критический уровень (5 и более технико-тактических ошибок).

### **ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**

**промежуточной аттестации 2 года обучения базового уровня сложности для  
 перевода на 3 год обучения базового уровня сложности**

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Срезы знаний по темам		Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		Нормативы ОФП, СФП	Контрольные соревнования			
1.						

*Механизм оценки уровня подготовки* (результатов выполнения нормативов ОФП, СФП + результаты контрольных соревнований + теоретическая подготовка):

- 70-61 балл – оптимальный уровень;  
 60-52 балла – допустимый уровень;  
 51 балл и меньше – критический уровень.

### **ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

**на начало 3 года обучения базового уровня сложности**

#### **Теория**

**1 блок. Тест.**

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	Что означает «Таэ»?	5. Кулак. 6. Удар ногой в прыжке. 7. Тайна. 8. Ступня.
2.	Сколько принципов в тхэквондо?	5. 5. 6. 8.

		7. 4. 8. 3.
3.	Как по-корейски будет поединок?	✓ Спарринг. ✓ Кённо. ✓ Масоги. ✓ Туль.

**2 блок.** 1. Дай определение: Туль –

это \_\_\_\_\_

2. Вставь слово: Моасоги – стойка «ноги .....».

**3 блок.**

Напиши, как в жизни могут пригодиться занятия тхэквондо.

---



---



---

*Механизм оценки* (каждый ответ 1-го блока оценивается в 2 балла, ответы 2 и 3 блоков оценивается в 2 балла каждый):

10-8 баллов – оптимальный уровень (10 баллов – все ответы даны верно;

8 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, 2 или 3 блока);

7-6 баллов – допустимый уровень (7 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, дан частично правильный ответ на вопрос 2 или 3 блока);,

6 баллов - даны правильные ответы на любые 3 вопроса;)

5 баллов и меньше – критический уровень (даны правильные ответы менее, чем на 3 вопроса).

## Практика

*1. Нормативы ОФП, СФП (см. Приложение №3)*

*Механизм оценки* результатов выполнения нормативов ОФП, СФП:

55-50 баллов – оптимальный уровень;

49-44 балла – допустимый уровень;

43 балла и менее – критический уровень.

## **ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**

**промежуточной аттестации (3 год обучения базового уровня сложности)**

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Практика	Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		Нормативы ОФП, СФП			
1.					

*Механизм оценки* (результаты выполнения нормативов ОФП, СФП + теоретическая подготовка):

65-58 баллов – оптимальный уровень;

57-49 баллов – допустимый уровень;

48 баллов и меньше – критический уровень.

## **ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

**в группе 3 года обучения базового уровня сложности (декабрь)**

### **Теория**

**Вопросы для проведения устного опроса:**

1. Какому гыпу соответствует желтый пояс?
2. Сколько техник необходимо выполнить, чтобы получить белый пояс с желтой полоской?
3. Какая экипировка необходима для выполнения техники Масоги?
4. Как часто меняются правила проведения соревнований по тхэквондо?

5. Без какого документа спортсмена могут не допустить к участию в соревнованиях?

**Правильные ответы:**

1. 8 гыпу
2. 25 техник
3. На масоги обязательно иметь с собой футы, перчатки (установленного образца), ракушку, каппу, шлем.  
Женщинам обязательно защитный жилет на грудь
4. Раз в четыре года (олимпийский цикл)
5. Без медицинского допуска спортивного врача.

*Механизм оценки* (каждый вопрос оценивается в 2 балла):

- 10-8 баллов – оптимальный уровень (10 баллов – на все вопросы даны правильные ответы, 8 баллов – на 4 вопроса даны правильные ответы);
- 7-6 баллов – допустимый уровень (7 баллов – даны ответы на 4 вопроса, присутствуют неточности в ответе, 6 баллов – даны правильные ответы на 3 вопроса);
- 5 баллов и меньше – критический уровень (даны правильные ответы менее, чем на 3 вопроса).

**Практика**

*1. Контрольные соревнования*

*Механизм оценки* контрольных соревнований (на основании протоколов соревнований):

- 5 баллов – оптимальный уровень (1-2 технико-тактических ошибки);
- 4 балла – допустимый уровень (3-4 технико-тактических ошибки);
- 3 балла – критический уровень (5 и более технико-тактических ошибок).

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**

*промежуточной аттестации 3 года обучения базового уровня сложности (декабрь)*

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Контрольные соревнования	Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки



1.					
----	--	--	--	--	--

*Механизм определения уровня подготовки (результаты контрольных соревнований + теоретическая подготовка):*

15-13 баллов – оптимальный уровень

12-10 баллов – допустимый уровень

9 баллов и меньше – критический уровень

## ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

**в группе 3 года обучения базового уровня сложности для перевода на 4 год  
обучения базового уровня сложности**

### Теория

#### 1 блок. Тест.

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	«Кто не настойчив в малом, редко добивается успеха в большом» - о каком принципе тхэквондо идет речь?	Почтительность. Самообладание. Настойчивость.
2.	Спарринг на три шага.	1. Яксомасоги. 2. Самбо-масоги. 3. Масоги.
3.	Что означает название туля Чон-Джи?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Имя корейского патриота.</li> <li>• Имя корейского святого.</li> <li>• Рай земной.</li> </ul>

**2 блок.** 1. Продолжи фразу: Разминка нужна, чтобы: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Вставь слово: Ап джумок - .....часть кулака. \_\_\_\_\_

#### 3 блок.

Напиши, какие качества в себе необходимо развивать, чтобы достигнуть мастерства в тхэквондо.

---

---

---

*Механизм оценки результатов* (каждый ответ 1-го блока оценивается в 2 балла, ответы 2 и 3 блоков оценивается в 2 балла каждый):

10-8 баллов – оптимальный уровень (10 баллов – все ответы даны верно, 8 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, 2 или 3 блока);

7-6 баллов – допустимый уровень (7 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, дан частично правильный ответ на вопрос 2 или 3 блока);

6 баллов - даны правильные ответы на любые 3 вопроса);

5 баллов и меньше – критический уровень (даны правильные ответы менее, чем на 3 вопроса).

### **Практика**

*1. Нормативы ОФП, СФП (см. Приложение №3)*

*Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП:*

55-50 баллов - оптимальный уровень;

49-44 балла - допустимый уровень;

43 балла и менее – оценка «3» - критический уровень.

*2. Контрольные соревнования*

*Механизм оценки контрольных соревнований (на основании протоколов соревнований):*

5 баллов – оптимальный уровень (1-2 технико-тактических ошибки);

4 балла – допустимый уровень (3-4 технико-тактических ошибки);

3 балла – критический уровень (5 и более технико-тактических ошибок.)

### **ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**

**промежуточной аттестации 3 года обучения базового уровня сложности для  
перевода на 4 год обучения базового уровня сложности**

№	Ө	Срезы знаний по темам	Г	ө	О	б	щ	У	р
---	---	-----------------------	---	---	---	---	---	---	---

п/п		Нормативы ОФП, СФП	Контрольные соревнования			
1.						

*Механизм оценки уровня подготовки (результатов выполнения нормативов ОФП, СФП + результаты контрольных соревнований + теоретическая подготовка):*

70-61 балл – оптимальный уровень;

60-52 балла – допустимый уровень;

51 балл и меньше – критический уровень.

## ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

**на начало 4-ого года обучения базового уровня сложности**

### Теория

**1 блок. Тест.**

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	«Кто не настойчив в малом, редко добивается успеха в большом» - о каком принципе тхэквондо идет речь?	Почтительность. Самообладание. Настойчивость.
2.	Спарринг на три шага.	4. Яксомасоги. 5. Самбо-масоги. 6. Масоги.
3.	Что означает название туля Чон-Джи?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Имя корейского патриота.</li> <li>• Имя корейского святого.</li> <li>• Рай земной.</li> </ul>

**2 блок. 1.** Продолжи фразу: Разминка нужна, чтобы: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Вставь слово: Ап джумок - .....часть кулака. \_\_\_\_\_

### 3 блок.

Напиши, какие качества в себе необходимо развивать, чтобы достигнуть мастерства в ТХЭКВОНДО.

---

---

---

---

---

---

---

*Механизм оценки результатов* (каждый ответ 1-го блока оценивается в 2 балла, ответы 2 и 3 блоков оценивается в 2 балла каждый):

10-8 баллов – оптимальный уровень (10 баллов – все ответы даны верно, 8 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, 2 или 3 блока);

7-6 баллов – допустимый уровень (7 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, дан частично правильный ответ на вопрос 2 или 3 блока;

6 баллов - даны правильные ответы на любые 3 вопроса);

5 баллов и меньше – критический уровень (даны правильные ответы менее, чем на 3 вопроса).

### Практика

#### 1. Нормативы по ОФП, СФП (см. Приложение №3)

*Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП:*

55-50 баллов – оптимальный уровень;

49-45 баллов – допустимый уровень;

44 баллов и менее – критический уровень.

### ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

*промежуточной аттестации на начало 4 года обучения базового уровня  
сложности*

№		Практика			
---	--	----------	--	--	--

п/п		Нормативы ОФП, СФП			
1.					

*Механизм оценки* (результаты выполнения нормативов ОФП, СФП + теоретическая подготовка):

65-58 баллов – оптимальный уровень;

57-49 баллов – допустимый уровень;

48 баллов и меньше – критический уровень.

## ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

**в группе 4-ого года обучения базового уровня сложности (декабрь)**

### Теория

#### Вопросы для проведения письменного опроса:

1. Назовите базовые стойки 4 гыпа.
2. Какие специальные техники вы знаете (назвать не менее 5)?
3. Сколько вариантов спринга Илбо необходимо выполнить для получения 5 гыпа?
4. Вместе с каким ударом выполняются все блоки 5 гыпа?
5. Назовите техники измерения силы удара (не менее 3х)?

#### Правильные ответы:

1. 5 гып + Годжун соги, Губурио со соги, Моа чунби соги
2. Твимио дольо чаги, Твимио ап чаги, Твимио юп чаги, Твимио ап чаги, Твимио дольо чаги
3. 4 варианта
4. С ударом ап джумок чируги

5. Сон каль юп таэриги, Ап джумок чируги, Ап чаги

*Механизм оценки* (каждый вопрос оценивается в 2 балла):

10-8 баллов – оптимальный уровень (10 баллов – на все вопросы даны правильные ответы, 8 баллов – на 4 вопроса даны правильные ответы);

7-6 баллов – допустимый уровень (7 баллов – даны ответы на 4 вопроса, присутствуют неточности в ответе, 6 баллов – даны правильные ответы на 3 вопроса);

5 баллов и меньше – критический уровень (даны правильные ответы менее, чем на 3 вопроса).

### **Практика**

#### 1. Контрольные соревнования

*Механизм оценки* контрольных соревнований (на основании протоколов соревнований):

5 баллов – оптимальный уровень (1-2 технико-тактических ошибки);

4 балла – допустимый уровень (3-4 технико-тактических ошибки);

3 балла – критический уровень (5 и более технико-тактических ошибок).

### **ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**

**промежуточной аттестации 4 года обучения базового уровня сложности (декабрь)**

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Контрольные соревнования	Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
1.					

*Механизм определения уровня подготовки* (результаты контрольных соревнований + теоретическая подготовка):

15-13 баллов – оптимальный уровень;

12-10 баллов – допустимый уровень;


9 баллов и меньше – критический уровень.

### **ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

**в группе 4-ого года обучения базового уровня сложности для перевода на 5 год  
обучения базового уровня сложности**

**Теория**

**1 блок. Тест.**

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	«Сильный тот, кто умеет побеждать себя, а не другого». О каком принципе тхэквондо это высказывание ЛаоДзы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Настойчивость.</li> <li>• Самообладание.</li> <li>• Непоколебимость духа.</li> </ul>
2.	Что важно при выполнении удара? (зачеркни лишнее)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Концентрация силы.</li> <li>2. Динамика движения.</li> <li>3. Красивая стойка.</li> <li>4. Выбор расстояния.</li> <li>5. Удержание равновесия.</li> </ol>
3.	<p>Название стойки</p> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Анунсоги</li> <li>2. Гунунсоги</li> <li>3. Моасоги</li> </ol>

**2 блок. 1.** Дай определение Гып – это \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**2.** Закончи фразу: Тхэквондо – система духовной тренировки и техника... \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 3 блок.

Напиши, как ты понимаешь принципы тхэквондо?

---

---

---

---

Механизм оценки результатов (каждый ответ 1-го блока оценивается в 2 балла, ответы 2 и 3 блоков оценивается в 2 балла каждый):

10-8 баллов – оптимальный уровень (10 баллов – все ответы даны верно, 8 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, 2 или 3 блока);

7-6 баллов – допустимый уровень (7 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, дан частично правильный ответ на вопрос 2 или 3 блока);

6 баллов - даны правильные ответы на любые 3 вопроса);

5 баллов и меньше – критический уровень (даны правильные ответы менее, чем на 3 вопроса).

### Практика

#### 1. Нормативы по ОФП, СФП (см. Приложение №3)

Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП:

55-50 баллов – оптимальный уровень;

49-45 баллов – допустимый уровень;

44 баллов и менее – критический уровень.

#### 2. Контрольные соревнования

Механизм оценки контрольных соревнований (на основании протоколов соревнований):

5 баллов – оптимальный уровень (1-2 технико-тактических ошибки);

4 балла – допустимый уровень (3-4 технико-тактических ошибки);

3 балла – критический уровень (5 и более технико-тактических ошибок).

### ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

**промежуточной аттестации 4 года обучения базового уровня сложности для перевода на 5 год обучения базового уровня сложности**

№	Ө	Срезы знаний по темам	Г	ө	О	б	Ш	У	Р
---	---	-----------------------	---	---	---	---	---	---	---



п/п		Нормативы ОФП, СФП	Контрольные соревнования			
1.						

*Механизм оценки уровня подготовки* (результатов выполнения нормативов ОФП, СФП + результаты контрольных соревнований + теоретическая подготовка):

70-61 балл – оптимальный уровень;

60-52 балла – допустимый уровень;

51 балл и меньше – критический уровень.

### ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ на начало 5-го года обучения базового уровня сложности

#### Теория

#### 1 блок. Тест.

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	«Сильный тот, кто умеет побеждать себя, а не другого». О каком принципе тхэквондо это высказывание ЛаоДзы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Настойчивость.</li> <li>• Самообладание.</li> <li>• Непоколебимость духа.</li> </ul>
2.	Что важно при выполнении удара? (зачеркни лишнее)	1. Концентрация силы. 3. Динамика движения. 3. Красивая стойка. 4. Выбор расстояния. 5. Удержание равновесия.
3.	Название стойки	1. Анунсоги 2. Гунунсоги 3. Моасоги



**2 блок.** 1. Дай определение Гып – это \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Закончи фразу: Тхэквондо – система духовной тренировки и техника... \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**3 блок.**

Напиши, как ты понимаешь принципы тхэквондо?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Механизм оценки результатов* (каждый ответ 1-го блока оценивается в 2 балла, ответы 2 и 3 блоков оценивается в 2 балла каждый):

10-8 баллов – оптимальный уровень (10 баллов – все ответы даны верно, 8 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, 2 или 3 блока);

7-6 баллов – допустимый уровень (7 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, дан частично правильный ответ на вопрос 2 или 3 блока),

6 баллов - даны правильные ответы на любые 3 вопроса)

5 баллов и меньше – критический уровень (даны правильные ответы менее, чем на 3 вопроса.)

**Практика**

1. Нормативы по ОФП, СФП (см. Приложение №3)

Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП:

55-50 баллов – оптимальный уровень;

49-45 баллов – допустимый уровень;

44 баллов и менее – критический уровень.

**ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**

**промежуточной аттестации на начало 5 года обучения базового уровня  
сложности**

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Практика	Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		Нормативы ОФП, СФП			
1.					

Механизм оценки (результаты выполнения нормативов ОФП, СФП + теоретическая подготовка):

65-58 баллов – оптимальный уровень;

57-49 баллов – допустимый уровень;

48 баллов и меньше – критический уровень.

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

**в группе 5-го года обучения базового уровня сложности (декабрь)**

**Теория**

### Вопросы для проведения письменного опроса:

1. Какие тули необходимо выполнить для присвоения 6 гыпа?
2. Какой пояс соответствует 6 гыпу?
3. Назовите техники ног 5 гыпа?
4. Сколько вариантов спарринга. Ибо необходимо выполнить для получения 5 гыпа?
5. Зеленый пояс с синей рисккой соответствует...?

### Правильные ответы:

1. 7 Гып + До Сан
2. Зеленый
3. 6 Гып + Нерио чаги, Тора юп чаги, Двит чаги
4. 4 варианта
5. 5 гыпу

*Механизм оценки* (каждый вопрос оценивается в 2 балла):

10-8 баллов – оптимальный уровень (10 баллов – на все вопросы даны правильные ответы, 8 баллов – на 4 вопроса даны правильные ответы);

7-6 баллов – допустимый уровень (7 баллов – даны ответы на 4 вопроса, присутствуют неточности в ответе, 6 баллов – даны правильные ответы на 3 вопроса);

5 баллов и меньше – критический уровень (даны правильные ответы менее чем на 3 вопроса).

### Практика

#### 1. Контрольные соревнования

*Механизм оценки* контрольных соревнований (на основании протоколов соревнований):

5 баллов – оптимальный уровень (1-2 технико-тактических ошибки);

4 балла – допустимый уровень (3-4 технико-тактических ошибки);

3 балла – критический уровень (5 и более технико-тактических ошибок).

### ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

*промежуточной аттестации 5 года обучения базового уровня сложности (декабрь)*

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Контрольные соревнования	Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки

1.					
----	--	--	--	--	--

*Механизм определения уровня подготовки (результаты контрольных соревнований + теоретическая подготовка):*

15-13 баллов – оптимальный уровень;

12-10 баллов – допустимый уровень;

9 баллов и меньше – критический уровень.

## ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

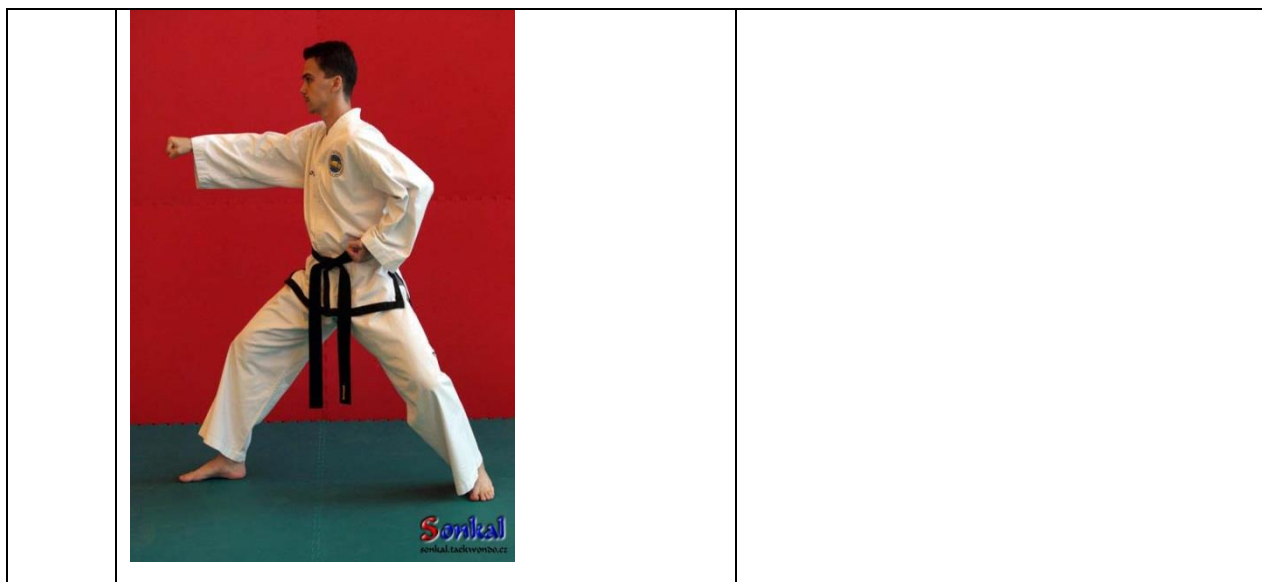
**в группе 5-го года обучения базового уровня сложности для перевода на 6 год**

**обучения базового уровня сложности**

**Теория**

**1 блок. Тест.**

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	Какому принципу тхэквондо противоречит расхождение слова и дела?	1. Собранность. 2. Непоколебимость духа. 3. Почтительность.
2.	Название этого туля является псевдонимом известного патриота АхнЧанг_Хо (1876–1938 гг.). Включение в туль 24 двигательных действий символизируют годы жизни, посвященные этим человеком просветительской деятельности и участию в движении за освобождение Кореи. О каком Туле идет речь?	1. Вон-хё. 2. До-сан 3. Чон-Джи.
3.	Название движения:	1. Ап джумокчируги 2. Опунсонкуттульки 3. Санкальйоптериги



**2 блок.** 1. Дай определение: Дан – это \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Продолжи фразу: Активные и пассивные упражнения, выпады с партнером и без партнера, активные махи ногами, перекаты, шпагат выполняются для

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**3 блок.**

Напиши, какие качества развивают соревнования.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Механизм оценки результатов* (каждый ответ 1-го блока оценивается в 2 балла, ответы 2 и 3 блоков оценивается в 2 балла каждый):

10-8 баллов – оптимальный уровень (10 баллов – все ответы даны верно, 8 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, 2 или 3 блока);

7-6 баллов – допустимый уровень (7 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, дан частично правильный ответ на вопрос 2 или 3 блока);

6 баллов - даны правильные ответы на любые 3 вопроса);

5 баллов и меньше – критический уровень (даны правильные ответы менее, чем на 3 вопроса).

### **Практика**

#### 1. Нормативы по ОФП, СФП (см. Приложение №3)

*Механизм оценки* результатов выполнения нормативов ОФП, СФП:

55-50 баллов – оптимальный уровень;

49-45 баллов – допустимый уровень;

44 баллов и менее – критический уровень.

#### 2. Контрольные соревнования

*Механизм оценки* контрольных соревнований (на основании протоколов соревнований):

5 баллов – оптимальный уровень (1-2 технико-тактических ошибки);

4 балла – допустимый уровень (3-4 технико-тактических ошибки);

3 балла – критический уровень (5 и более технико-тактических ошибок).

### **ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**

***промежуточной аттестации 5 года обучения базового уровня сложности  
для перевода на 6 год обучения базового уровня сложности***

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Срезы знаний по темам		Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		Нормативы ОФП, СФП	Контрольные соревнования			
1.						

*Механизм оценки уровня подготовки* (результатов выполнения нормативов ОФП, СФП + результаты контрольных соревнований + теоретическая подготовка):


70-61 балл – оптимальный уровень;

60-52 балла – допустимый уровень;

51 балл и меньше – критический уровень.

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**  
**на начало 6-го года обучения базового уровня сложности**  
**Теория**

**1 блок. Тест.**

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	Какому принципу тхэквондо противоречит расхождение слова и дела?	1. Собранность. 2. Непоколебимость духа. 3. Почтительность.
2.	Название этого туля является псевдонимом известного патриота АхнЧанг_Хо (1876–1938 гг.). Включение в туль 24 двигательных действий символизируют годы жизни, посвященные этим человеком просветительской деятельности и участию в движении за освобождение Кореи. О каком Туле идет речь?	1. Вон-хё. 2. До-сан 3. Чон-Джи.
3.	Название движения: 	1. Ап джумокчируги 2. Опунсонкуттульки 3. Санкальйоптериги

**2 блок. 1.** Дай определение: Дан – это \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Продолжи фразу: Активные и пассивные упражнения, выпады с партнером и без партнера, активные махи ногами, перекаты, шпагат выполняются для \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### 3 блок.

Напиши, какие качества развивают соревнования.

---

---

---

---

---

---

*Механизм оценки* результатов (каждый ответ 1-го блока оценивается в 2 балла, ответы 2 и 3 блоков оценивается в 2 балла каждый):

10-8 баллов – оптимальный уровень (10 баллов – все ответы даны верно, 8 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, 2 или 3 блока);

7-6 баллов – допустимый уровень (7 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, дан частично правильный ответ на вопрос 2 или 3 блока),

6 баллов - даны правильные ответы на любые 3 вопроса);

5 баллов и меньше – критический уровень (даны правильные ответы менее, чем на 3 вопроса).

### Практика

#### 1. Нормативы по ОФП, СФП (см. Приложение №3)

*Механизм оценки* результатов выполнения нормативов ОФП, СФП:

55-50 баллов – оптимальный уровень;

49-45 баллов – допустимый уровень;

44 баллов и менее – критический уровень.

## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточной аттестации на начало 6 года обучения базового уровня  
сложности

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Практика	Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		Нормативы ОФП, СФП			
1.					

Механизм оценки (результаты выполнения нормативов ОФП, СФП + теоретическая подготовка):

65-58 баллов – оптимальный уровень;

57-49 баллов – допустимый уровень;

48 баллов и меньше – критический уровень.

## ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

в группе 6-го года обучения базового уровня сложности (декабрь)

### Теория

#### Вопросы для проведения письменного опроса:

1. Синий пояс с красной риской это ...?
2. Назовите базовые стойки 3 гыпа?
3. Как переводится с корейского языка «Чируги»?
4. Как переводится с корейского языка «Макги»?
5. Какому гыпу соответствует синий пояс?

#### Правильные ответы:

1. 3 Гып

2. 5 Гып + Годжун соги, Губурио со соги, Моа чунби соги

3. Удары

4. Блоки

5. 4 гыпу

*Механизм оценки* (каждый вопрос оценивается в 2 балла):

10-8 баллов – оптимальный уровень (10 баллов – на все вопросы даны правильные ответы, 8 баллов – на 4 вопроса даны правильные ответы)

7-6 баллов – допустимый уровень (7 баллов – даны ответы на 4 вопроса, присутствуют неточности в ответе, 6 баллов – даны правильные ответы на 3 вопроса)

5 баллов и меньше – критический уровень (даны правильные ответы менее чем на 3 вопроса).

## Практика

### 1. Контрольные соревнования

*Механизм оценки* контрольных соревнований (на основании протоколов соревнований):

5 баллов – оптимальный уровень (1-2 технико-тактических ошибки);

4 балла – допустимый уровень (3-4 технико-тактических ошибки);

3 балла – критический уровень (5 и более технико-тактических ошибок).

## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

*промежуточной аттестации 6 года обучения базового уровня сложности (декабрь)*

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Практика	Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		Контрольные соревнования			
1.					

Механизм определения уровня подготовки (результаты контрольных соревнований + теоретическая подготовка):

15-13 баллов – оптимальный уровень;

12-10 баллов – допустимый уровень;

9 баллов и меньше – критический уровень.


## ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

в группе 6-го года обучения базового уровня сложности для перевода на 1 год

обучения углубленного уровня сложности

### Теория

#### 1 блок. Тест.

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	<p>Название удара</p>  <p>исходная стойка      фаза выноса бедра      фаза удара</p>	<p>1. Бандэдолио чаги</p> <p>2. номойоп чага</p> <p>3. долио чаги</p>
2.	<p>«Здесь покоятся триста, выполнивших свой долг» - так написано на могиле 300 воинов царя Леонида. О каком принципе тхэквондо идет речь?</p>	<p>1. Почтительность.</p> <p>2. Собранность.</p> <p>3. Непоколебимость духа.</p>
3.	<p>Ориентировка во взаимодействии с противником определяется...(зачеркни лишнее).</p>	<p>1. Исходной стойкой.</p> <p>2. Реакцией противника на начало нападения.</p> <p>3. По его внешнему виду.</p> <p>4. Направленностью передвижений противника в начале схватки.</p> <p>5. Исходной дистанцией между тхэквондистами.</p>

2 блок. 1. Продолжи фразу: Тхэквондо – это вид боевого искусства, основанного

---

---

2. Дай определение: Масоги –

это \_\_\_\_\_

### **3 блок.**

Напиши, почему в тхэквондо именно 24 туля. Как ты это понимаешь?

---

---

---

---

---

*Механизм оценки результатов* (каждый ответ 1-го блока оценивается в 2 балла, ответы 2 и 3 блоков оценивается в 2 балла каждый):

10-8 баллов – оптимальный уровень (10 баллов – все ответы даны верно, 8 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, 2 или 3 блока);

7-6 баллов – допустимый уровень (7 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, дан частично правильный ответ на вопрос 2 или 3 блока);

6 баллов - даны правильные ответы на любые 3 вопроса);

5 баллов и меньше – критический уровень (даны правильные ответы менее, чем на 3 вопроса).

## **Практика**

### 1. Нормативы по ОФП, СФП (см. Приложение №3)

*Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП:*

55-50 баллов – оптимальный уровень;

49-45 баллов – допустимый уровень;

44 баллов и менее – критический уровень.

### 2. Контрольные соревнования

*Механизм оценки контрольных соревнований (на основании протоколов соревнований):*

5 баллов – оптимальный уровень (1-2 технико-тактических ошибки);

4 балла – допустимый уровень (3-4 технико-тактических ошибки);

3 балла – критический уровень (5 и более технико-тактических ошибок).

## **ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**

**промежуточной аттестации 6 года обучения базового уровня сложности для перевода на 1 год обучения углубленного уровня сложности**

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Срезы знаний по темам		Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		Нормативы ОФП, СФП	Контрольные соревнования			
1.						

*Механизм оценки уровня подготовки (результатов выполнения нормативов ОФП, СФП + результаты контрольных соревнований + теоретическая подготовка):*

70-61 балл – оптимальный уровень;

60-52 балла – допустимый уровень;

51 балл и меньше – критический уровень.


## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ**

### **ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

**на начало 1 года обучения углубленного уровня сложности**

#### **Теория**

**1 блок. Тест.**

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	<p>Название удара</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;">  </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; font-size: small; margin-top: 5px;"> <span>исходная стойка</span> <span>фаза выноса бедра</span> <span>фаза удара</span> </div>	<p>1. Бандэдолио чаги</p> <p>2. номойоп чага</p> <p>3. долио чаги</p>

2.	«Здесь покоятся триста, выполнивших свой долг» - так написано на могиле 300 воинов царя Леонида. О каком принципе тхэквондо идет речь?	1. Почтительность. 2. Собранность. 3. Непоколебимость духа.
3.	Ориентировка во взаимодействии с противником определяется...(зачеркни лишнее).	1. Исходной стойкой. 2. Реакцией противника на начало нападения. 3. По его внешнему виду. 4. Направленностью передвижений противника в начале схватки. 5. Исходной дистанцией между тхэквондистами.

**2 блок.** 1. Продолжи фразу: Тхэквондо – это вид боевого искусства, основанного \_\_\_\_\_

---



---



---

2. Дай определение: Масоги –

это \_\_\_\_\_

---



---

**3 блок.**

Напиши, почему в тхэквондо именно 24 туля. Как ты это понимаешь?

---



---



---



---

*Механизм оценки результатов* (каждый ответ 1-го блока оценивается в 2 балла, ответы 2 и 3 блоков оценивается в 2 балла каждый):

10-8 баллов – оптимальный уровень (10 баллов – все ответы даны верно, 8 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, 2 или 3 блока);

7-6 баллов – допустимый уровень (7 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, дан частично правильный ответ на вопрос 2 или 3 блока);  
 6 баллов - даны правильные ответы на любые 3 вопроса);  
 5 баллов и меньше – критический уровень (даны правильные ответы менее, чем на 3 вопроса).

### Практика

#### 1. Нормативы по ОФП, СФП (см. Приложение №3)

Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП:

50-45 баллов – оптимальный уровень;  
 44-40 баллов – допустимый уровень;  
 39 баллов и менее – критический уровень.

### ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

*промежуточной аттестации на начало 1 года обучения углубленного уровня сложности*

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Практика	Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		Нормативы ОФП, СФП			
1.					

Механизм оценки уровня подготовки (результатов выполнения нормативов ОФП, СФП + результаты контрольных соревнований + теоретическая подготовка):

60-53 балла – оптимальный уровень;  
 52-45 баллов – допустимый уровень;  
 44 балла и меньше – критический уровень.

### ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

**в группе 1 года обучения углубленного уровня сложности (декабрь)**



## Теория

### Вопросы для проведения письменного опроса:

1. Назовите базовые стойки 3 гыпа?
2. Назовите основные удары руками 3 гыпа?
3. Как проводится спарринг Джаи?
4. Назовите техники измерения силы удара 3 гыпа?
5. Что представляет собой техника ног 3 гыпа?

### Правильные ответы:

1. 5 Гып + Годжун соги, Губурио со соги, Моа чунби соги
2. Ап джумок чируги, дунг джумок, сон каль юп таэриги, пальмок деби макги
3. 6-ть раундов по 2 мин.
4. 4 Гып + Нерио чаги, Долио чаги
5. 4 Гып + Тора нэрио чаги, Тора сево чаги

*Механизм оценки* (каждый вопрос оценивается в 2 балла):

10-8 баллов – оптимальный уровень (10 баллов – на все вопросы даны правильные ответы, 8 баллов – на 4 вопроса даны правильные ответы);  
7-6 баллов – допустимый уровень (7 баллов – даны ответы на 4 вопроса, присутствуют неточности в ответе, 6 баллов – даны правильные ответы на 3 вопроса);  
5 баллов и меньше – критический уровень (даны правильные ответы менее, чем на 3 вопроса).

## Практика

### 1. Контрольные соревнования

*Механизм оценки* контрольных соревнований (на основании протоколов соревнований):

5 баллов – оптимальный уровень (1-2 технико-тактических ошибки);  
4 балла – допустимый уровень (3-4 технико-тактических ошибки);  
3 балла – критический уровень (5 и более технико-тактических ошибок).

## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

*промежуточной аттестации 1 года обучения углубленного уровня сложности  
(декабрь)*

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Практика	Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		Контрольные соревнования			
1.					

*Механизм оценки уровня подготовки:*

15-13 баллов – оптимальный уровень;

12-10 баллов – допустимый уровень;

9 баллов и меньше – критический уровень.

### ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

**в группе 1 года обучения углубленного уровня сложности для перевода на 2 год  
обучения углубленного уровня сложности**

#### Теория

##### 1 блок. Тест.

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	<b>Атака из «челнока»</b> применяется ...?	1. Дополнительно как подготавливающее действие. 2. Независимо от ситуации. 3. При преднамеренном варьировании длины дистанции.
2.	Название туля является псевдонимом великого адмирала ЮиСун_Шина — изобретателя боевого корабля (1592 г.), ставшего прообразом современных подводных лодок. О какомтуле идет речь?	1. До-сан. 2. Вон-хё. 3. Чун-Му
3.	Название удара	1. твимиодолио чаги 2. Твимиойоп чаги 3. твимио ап чаги



**2 блок.** 1. Продолжи фразу: Махи руками, вращения, потягивания, отжимания необходимы

для \_\_\_\_\_

2. Дай определение: Атака – это \_\_\_\_\_

**3 блок.**

Напиши, что ты знаешь об истории развития тхэквондо в России.

---

---

---

---

---

*Механизм оценки результатов* (каждый ответ 1-го блока оценивается в 2 балла, ответы 2 и 3 блоков оценивается в 2 балла каждый):

10-8 баллов – оптимальный уровень (10 баллов – все ответы даны верно, 8 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, 2 или 3 блока);

7-6 баллов – допустимый уровень (7 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, дан частично правильный ответ на вопрос 2 или 3 блока);

6 баллов - даны правильные ответы на любые 3 вопроса);

5 баллов и меньше – критический уровень (даны правильные ответы менее, чем на 3 вопроса).

## Практика

### 1. Нормативы по ОФП, СФП (см. Приложение №3)

Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП:

50-45 баллов – оптимальный уровень;

44-40 баллов – допустимый уровень;

39 баллов и менее – критический уровень.

### 2. Контрольные соревнования

Механизм оценки контрольных соревнований (на основании протоколов соревнований):

5 баллов – оптимальный уровень (1-2 технико-тактических ошибки);

4 балла – допустимый уровень (3-4 технико-тактических ошибки);

3 балла – критический уровень (5 и более технико-тактических ошибок).

## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

**промежуточной аттестации 1 года обучения углубленного уровня сложности для  
перевода на 2 год обучения углубленного уровня сложности**

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Срезы знаний по темам		Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		Нормативы ОФП, СФП	Контрольные соревнования			
1.						

Механизм оценки уровня подготовки (результатов выполнения нормативов ОФП, СФП + результаты контрольных соревнований + теоретическая подготовка):

65-58 баллов – оптимальный уровень;

57-48 баллов – допустимый уровень;

47 баллов и менее – критический уровень.

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**  
**на начало 2 года обучения углубленного уровня сложности**  
**Теория**

**1 блок. Тест.**

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	<i>Атака из «челнока»</i> применяется ...?	1. Дополнительно как подготавливающее действие. 2. Независимо от ситуации. 3. При преднамеренном варьировании длины дистанции.
2.	Название туля является псевдонимом великого адмирала ЮиСун_Шина — изобретателя боевого корабля (1592 г.), ставшего прообразом современных подводных лодок. О каком туле идет речь?	1. До-сан. 2. Вон-хё. 3. Чун-Му
3.	Название удара 	1. твимиодолио чаги 2. Твимиойоп чаги 3. твимио ап чаги

**2 блок.** 1. Продолжи фразу: Махи руками, вращения, потягивания, отжимания необходимы

для \_\_\_\_\_

2. Дай определение: Атака – это \_\_\_\_\_

**3 блок.**

Напиши, что ты знаешь об истории развития тхэквондо в России.

*Механизм оценки результатов* (каждый ответ 1-го блока оценивается в 2 балла, ответы 2 и 3 блоков оценивается в 2 балла каждый):

10-8 баллов – оптимальный уровень (10 баллов – все ответы даны верно, 8 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, 2 или 3 блока);

7-6 баллов – допустимый уровень (7 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, дан частично правильный ответ на вопрос 2 или 3 блока);

6 баллов - даны правильные ответы на любые 3 вопроса);

5 баллов и меньше – критический уровень (даны правильные ответы менее, чем на 3 вопроса).

### **Практика**

#### 1.Нормативы по ОФП, СФП (см. Приложение №3)

*Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП:*

50-45 баллов – оптимальный уровень;

44-40 баллов – допустимый уровень;

39 баллов и менее – критический уровень.

### **ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**

***промежуточной аттестации на начало 2 год обучения углубленного уровня сложности***

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Практика	Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		Нормативы ОФП, СФП			
1.					

*Механизм оценки* (результаты выполнения нормативов ОФП, СФП + теоретическая подготовка):

60-53 балла – оптимальный уровень;

52-45 баллов – допустимый уровень;

44 балла и меньше – критический уровень.

## **ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

**в группе 2 года обучения углубленного уровня сложности (декабрь)**

### **Теория**

#### **Вопросы для проведения письменного опроса:**

1. Какому гыпу соответствует красный пояс?
2. Назовите базовые стойки 2 гыпа?
3. Назовите основные удары руками 2 гыпа?
4. Как проводится спарринг Джаи для 2 гыпа?
5. Назовите техники измерения силы удара 2 гыпа?

#### **Правильные ответы:**

1. 2 гыпу
2. 5 гып + Годжун соги, губурио со соги, моа чунби соги
3. Санг пальмок макги, нажундэ сон каль деби макги, ап джумок чируги, дунг джумок, сон каль юп таэриги, пальмок деби макги, сон каль ануро тэриги
4. 8 раундов по 2 мин.
5. 3 Гып + Юп чаги, Пандэ дольо чаги

*Механизм оценки* (каждый вопрос оценивается в 2 балла):

10-8 баллов – оптимальный уровень (10 баллов – на все вопросы даны правильные ответы, 8 баллов – на 4 вопроса даны правильные ответы)

7-6 баллов – допустимый уровень (7 баллов – даны ответы на 4 вопроса, присутствуют неточности в ответе, 6 баллов – даны правильные ответы на 3 вопроса)

5 баллов и меньше – критический уровень (даны правильные ответы менее, чем на 3 вопроса).

### **Практика**

#### **1. Контрольные соревнования**

*Механизм оценки* контрольных соревнований (на основании протоколов соревнований):

5 баллов – оптимальный уровень (1-2 технико-тактических ошибки);

- 4 балла – допустимый уровень (3-4 технико-тактических ошибки);  
3 балла – критический уровень (5 и более технико-тактических ошибок).

### **ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**

**промежуточной аттестации 2 года обучения углубленного уровня сложности  
(декабрь)**

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Практика	Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		Контрольные соревнования			
1.					

*Механизм определения уровня подготовки (результаты контрольных соревнований + теоретическая подготовка):*

15-13 баллов – оптимальный уровень

12-10 баллов – допустимый уровень

9 баллов и меньше – критический уровень

### **ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

**в группе 2 года обучения углубленного уровня сложности для перевода на 3 год  
обучения углубленного уровня сложности**

#### **Теория**

**1 блок. Тест.**

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	Начиная с какого дана присваивается звание «Судья международной категории А»?	1. 1 2. 7 3. 4
2.	Какой из предложенных ударов не используется в разделе «спецтехника»?	1. Дорогоро чаги 2. Номойоп чаги



		3. твимионерио чаги
3.	<p>Сколько баллов получит спортсмен за такой удар ногой в разделе «спецтехника»?</p> 	<p>1. 0</p> <p>2. 2</p> <p>3. 1</p>

**2 блок.** 1. Продолжи фразу: Пояс должен оборачиваться вокруг талии один раз, потому что

---

2. Дай определение: Камчун – это

---



---

**3 блок.**

Напиши, за какие нарушения даются замечания во время спарринга.

---



---



---



---



---

*Механизм оценки результатов (каждый ответ 1-го блока оценивается в 2 балла, ответы 2 и 3 блоков оценивается в 2 балла каждый):*

10-8 баллов – оптимальный уровень (10 баллов – все ответы даны верно, 8 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, 2 или 3 блока);

7-6 баллов – допустимый уровень (7 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, дан частично правильный ответ на вопрос 2 или 3 блока);

6 баллов - даны правильные ответы на любые 3 вопроса);

5 баллов и меньше – критический уровень (даны правильные ответы менее, чем на 3 вопроса).

## **Практика**

### 1. Нормативы по ОФП, СФП (см. Приложение №3)

*Механизм оценки* результатов выполнения нормативов ОФП, СФП:

50-45 баллов – оптимальный уровень;

44-40 баллов – допустимый уровень;

39 баллов и менее – критический уровень.

### 2. Контрольные соревнования

*Механизм оценки* контрольных соревнований (на основании протоколов соревнований):

5 баллов – оптимальный уровень (1-2 технико-тактических ошибки);

4 балла – допустимый уровень (3-4 технико-тактических ошибки);

3 балла – критический уровень (5 и более технико-тактических ошибок).

## **ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**

***промежуточной аттестации 2 года обучения углубленного уровня сложности  
для перевода на 3 год обучения углубленного уровня сложности***


№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Срезы знаний по темам		Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		Нормативы ОФП, СФП	Контрольные соревнования			
1.						

*Механизм оценки уровня подготовки* (результатов выполнения нормативов ОФП, СФП + результаты контрольных соревнований + теоретическая подготовка):

65-58 баллов – оптимальный уровень;  
 57-48 баллов – допустимый уровень;  
 47 баллов и менее – критический уровень.

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**  
**на начало 3 года обучения углубленного уровня сложности**  
**Теория**

**1 блок. Тест.**

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	Начиная с какого дана присваивается звание «Судья международной категории А»?	1. 1 2. 7 3. 4
2.	Какой из предложенных ударов не используется в разделе «спецтехника»?	1. Дорогоро чаги 2. Номойоп чаги 3. твимионерио чаги
3.	Сколько баллов получит спортсмен за такой удар ногой в разделе «спецтехника»? 	1. 0 2. 2 3. 1

**2 блок. 1. Продолжи фразу:** Пояс должен оборачиваться вокруг талии один раз, потому что

---

2. Дай определение: Камчун – это

---

---

### 3 блок.

Напиши, за какие нарушения даются замечания во время спарринга.

---

---

---

*Механизм оценки* результатов (каждый ответ 1-го блока оценивается в 2 балла, ответы 2 и 3 блоков оценивается в 2 балла каждый):

10-8 баллов – оптимальный уровень (10 баллов – все ответы даны верно, 8 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, 2 или 3 блока);

7-6 баллов – допустимый уровень (7 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, дан частично правильный ответ на вопрос 2 или 3 блока);

6 баллов - даны правильные ответы на любые 3 вопроса);

5 баллов и меньше – критический уровень (даны правильные ответы менее, чем на 3 вопроса).

### Практика

#### 1. Нормативы по ОФП, СФП (см. Приложение №3)

*Механизм оценки* результатов выполнения нормативов ОФП, СФП:

50-45 баллов – оптимальный уровень;

44-40 баллов – допустимый уровень;

39 баллов и менее – критический уровень.

### ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

*промежуточной аттестации на начало 3 года обучения углубленного уровня  
сложности*

№		Практика			
---	--	----------	--	--	--

п/п		Нормативы ОФП, СФП			
1.					

*Механизм оценки* (результаты выполнения нормативов ОФП, СФП + теоретическая подготовка):

60-53 балла – оптимальный уровень;

52-45 баллов – допустимый уровень;

44 балла и меньше – критический уровень.

### **ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

**в группе 3 года обучения углубленного уровня сложности (декабрь)**

#### **Теория**

#### **Вопросы для проведения письменного опроса:**

1. Какому гыпу соответствуют красный пояс с черной рисккой?
2. Назовите базовые стойки 1 гыпа?
3. Назовите основные удары руками 1 гыпа?
4. Назовите туль 1 гыпа?
5. Что представляет собой техника ног 1 гыпа?

#### **Правильные ответы:**

1. 1 гыпу
2. 2 Гып + Вэбаль соги
3. Все удары, используемые в тулях от Чон джи до Хва ран
4. 2 Гып + Хва ран
5. Связки ударов ногами выполняются по заказу членов аттестационной комиссии

*Механизм оценки* (каждый вопрос оценивается в 2 балла):

10-8 баллов – оптимальный уровень (10 баллов – на все вопросы даны правильные ответы, 8 баллов – на 4 вопроса даны правильные ответы);

7-6 баллов – допустимый уровень (7 баллов – даны ответы на 4 вопроса, присутствуют неточности в ответе, 6 баллов – даны правильные ответы на 3 вопроса);

5 баллов и меньше – критический уровень (даны правильные ответы менее, чем на 3 вопроса).

## Практика

### 1. Контрольные соревнования

*Механизм оценки* контрольных соревнований (на основании протоколов соревнований):

5 баллов – оптимальный уровень (1-2 технико-тактических ошибки);

4 балла – допустимый уровень (3-4 технико-тактических ошибки);

3 балла – критический уровень (5 и более технико-тактических ошибок).

## **ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**

***промежуточной аттестации 3 года обучения углубленного уровня сложности  
(декабрь)***

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Практика	Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		Контрольные соревнования			
1.					

*Механизм определения уровня подготовки* (результаты контрольных соревнований + теоретическая подготовка):

15-13 баллов – оптимальный уровень

12-10 баллов – допустимый уровень

9 баллов и меньше – критический уровень

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**  
**в группе 3 года обучения углубленного уровня сложности**  
**для перевода на 4 год обучения углубленного уровня сложности**  
**Теория**

**1 блок. Тест.**

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	Какое количество очков получит спортсмен, нанеший удар ногой в голову во время падения?	1. 2 2. 1 3. 0
2.	Какое количество судей необходимо, чтобы обслужить один поединок на даянге?	1. 5 2. 6 3. 7
3.	До какого дана выступают на соревнованиях спортсмены по программе туль?	1. 6 2. 5 3. 4

**2 блок.** 1. Продолжи фразу: при выходе на спарринг спортсмен должен иметь...

---

2. Дай определение: Камчун – это

---



---

**3 блок.**

Напиши кратко о начислении баллов во время спарринга за ударную технику ног:

---



---

---

---

*Механизм оценки результатов* (каждый ответ 1-го блока оценивается в 2 балла, ответы 2 и 3 блоков оценивается в 2 балла каждый):

10-8 баллов – оптимальный уровень (10 баллов – все ответы даны верно, 8 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, 2 или 3 блока);

7-6 баллов – допустимый уровень (7 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, дан частично правильный ответ на вопрос 2 или 3 блока);

6 баллов - даны правильные ответы на любые 3 вопроса);

5 баллов и меньше – критический уровень (даны правильные ответы менее, чем на 3 вопроса).

### **Практика**

#### 1. Нормативы по ОФП, СФП (см. Приложение №3)

*Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП:*

50-45 баллов – оптимальный уровень;

44-40 баллов – допустимый уровень;

39 баллов и менее – критический уровень.

#### 2. Контрольные соревнования

*Механизм оценки контрольных соревнований (на основании протоколов соревнований):*

5 баллов – оптимальный уровень (1-2 технико-тактических ошибки);

4 балла – допустимый уровень (3-4 технико-тактических ошибки);

3 балла – критический уровень (5 и более технико-тактических ошибок).

### **ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**

***промежуточной аттестации 3 года обучения углубленного уровня сложности для перевода на 4 год обучения углубленного уровня сложности***

№	Ө	Срезы знаний по темам	Г	е	О	б	щ	У	р
---	---	-----------------------	---	---	---	---	---	---	---



п/п		Нормативы ОФП, СФП	Контрольные соревнования			
1.						

*Механизм оценки* уровня подготовки (результатов выполнения нормативов ОФП, СФП + результаты контрольных соревнований + теоретическая подготовка):

65-58 баллов – оптимальный уровень;

57-48 баллов – допустимый уровень;

47 баллов и менее – критический уровень.

### **ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

**на начало 4 года обучения углубленного уровня сложности**

**1 блок. Тест.**

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов
1.	Какое количество очков получит спортсмен, нанеший удар ногой в голову во время падения?	1. 2 2. 1 3. 0
2.	Какое количество судей необходимо, чтобы обслужить один поединок на даянге?	1. 5 2. 6 3. 7
3.	До какого дана выступают на соревнованиях спортсмены по программе туль?	1. 6 2. 5 3. 4

**2 блок.** 1. Продолжи фразу: при выходе на спарринг спортсмен должен иметь...

---

2. Дай определение: Камчун – это

---

---

**3 блок.**

Напиши кратко о начислении баллов во время спарринга за ударную технику ног:

---

---

---

*Механизм оценки результатов* (каждый ответ 1-го блока оценивается в 2 балла, ответы 2 и 3 блоков оценивается в 2 балла каждый):

10-8 баллов – оптимальный уровень (10 баллов – все ответы даны верно, 8 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, 2 или 3 блока);

7-6 баллов – допустимый уровень (7 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, дан частично правильный ответ на вопрос 2 или 3 блока);

6 баллов - даны правильные ответы на любые 3 вопроса);

5 баллов и меньше – критический уровень (даны правильные ответы менее, чем на 3 вопроса).

### **Практика**

1. Нормативы по ОФП, СФП (см. Приложение №3)

*Механизм оценки результатов выполнения нормативов ОФП, СФП:*

50-45 баллов – оптимальный уровень;

44-40 баллов – допустимый уровень;

39 баллов и менее – критический уровень.

## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

промежуточной аттестации на начало 4 года обучения углубленного уровня  
сложности

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Практика	Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		Нормативы ОФП, СФП			
1.					

Механизм оценки (результаты выполнения нормативов ОФП, СФП + теоретическая подготовка):

60-53 балла – оптимальный уровень;

52-45 баллов – допустимый уровень;

44 балла и меньше – критический уровень.

## ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

в группе 4 года обучения углубленного уровня сложности (декабрь)

### Теория

#### Вопросы для проведения письменного опроса:

1. Черный пояс соответствует...
2. Сколько техник включает 1 Дан?
3. Какие блоки необходимо выполнить для получения 1 дана?
4. Назовите базовые стойки 1 дана?
5. Назовите техники измерения силы удара 1 дана?

#### Правильные ответы:

1. 1 Дану
2. 320 техник
3. Все блоки, используемые в тулях от Чон джи до Чунг Му
4. Все стойки, используемые в тулях

## 5. Удары 2 гыпа

*Механизм оценки* (каждый вопрос оценивается в 2 балла):

10-8 баллов – оптимальный уровень (10 баллов – на все вопросы даны правильные ответы, 8 баллов – на 4 вопроса даны правильные ответы)

7-6 баллов – допустимый уровень (7 баллов – даны ответы на 4 вопроса, присутствуют неточности в ответе, 6 баллов – даны правильные ответы на 3 вопроса)

5 баллов и меньше – критический уровень (даны правильные ответы менее, чем на 3 вопроса)

## Практика

### 1. Контрольные соревнования

*Механизм оценки* контрольных соревнований (на основании протоколов соревнований):

5 баллов – оптимальный уровень (1-2 технико-тактических ошибки);

4 балла – допустимый уровень (3-4 технико-тактических ошибки);

3 балла – критический уровень (5 и более технико-тактических ошибок).

## ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

*Промежуточной аттестации 4 года обучения углубленного уровня сложности  
(декабрь)*

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Практика	Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		Контрольные соревнования			
1.					

*Механизм определения уровня подготовки* (результаты контрольных соревнований + теоретическая подготовка):

15-13 баллов – оптимальный уровень;

12-10 баллов – допустимый уровень;

9 баллов и меньше – критический уровень.

## ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ

**в группе 4 года обучения углубленного уровня сложности**

**Теория**

**1 блок. Тест.**

№ п/п	Вопрос	Ответ
1.	Как называется рубящий удар ногой сверху?	НЕРИО ЧАГИ СОН КЫТ ДВИТ КУБИ
2.	Что такое «ХОСИН-СУЛ»?	Техника обороны Техника нападения Техника самообороны
3.	Что такое «КЪЁК ПА»?	Техника ударов ногами Разбивание предметов Техника ударов руками

**2 блок.** 1. Продолжи фразу: при выходе на спарринг спортсмен должен иметь...

---

2. Дай определение: что означает символика Тэгук Сам

Джан? \_\_\_\_\_

---

**3 блок.**

Напиши кратко о том, как пригодятся тебе в дальнейшей жизни полученные знания:

---

---

*Механизм оценки результатов* (каждый ответ 1-го блока оценивается в 2 балла, ответы 2 и 3 блоков оценивается в 2 балла каждый):

10-8 баллов – оптимальный уровень (10 баллов – все ответы даны верно, 8 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, 2 или 3 блока);

7-6 баллов – допустимый уровень (7 баллов - даны правильные ответы на вопросы 1 блока, дан частично правильный ответ на вопрос 2 или 3 блока);

6 баллов - даны правильные ответы на любые 3 вопроса);

5 баллов и меньше – критический уровень (даны правильные ответы менее, чем на 3 вопроса).

### **Практика**

#### 1. Нормативы по ОФП, СФП (см. Приложение №3)

*Механизм оценки* результатов выполнения нормативов ОФП, СФП:

50-45 баллов – оптимальный уровень;

44-40 баллов – допустимый уровень;

39 баллов и менее – критический уровень.

#### 2. Контрольные соревнования

*Механизм оценки* контрольных соревнований (на основании протоколов соревнований):

5 баллов – оптимальный уровень (1-2 технико-тактических ошибки);

4 балла – допустимый уровень (3-4 технико-тактических ошибки);

3 балла – критический уровень (5 и более технико-тактических ошибок).

### **ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА**

***итоговой аттестации (4 года обучения углубленного уровня сложности)***

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Срезы знаний по темам		Теоретическая подготовка	Общее количество баллов	Уровень подготовки
		Нормативы ОФП, СФП	Контрольные соревнования			
1.						

*Механизм оценки уровня подготовки* (результатов выполнения нормативов ОФП, СФП + результаты контрольных соревнований + теоретическая подготовка):

65-58 баллов – оптимальный уровень;

57-48 баллов – допустимый уровень;

47 баллов и менее – критический уровень.

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для групп 1,2,3 годов обучения базового уровня сложности  
(на основании Приказа Минспорта России от 19.01.2018 № 36  
"Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта  
"тхэквондо")**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость (максимум 5 баллов)	Бег 30 м 5 баллов - 5,2 с и менее 4 балла – 5,3- 6,0 с 3 балла – более 6,0 с	Бег 30 м 5 баллов - 5,4с и менее 4 балла – 5,5- 6,0 с 3 балла – более 6,0 с
Координация (максимум 10 баллов)	Челночный бег 3 х 8 м 5 баллов – 6,5с и менее 4 балла – 6,6- 7,0 с 3 балла – более 7,0 с	Челночный бег 3 х 8 м 5 баллов – 6,7с и менее 4 балла – 6,8- 7,0 с 3 балла – более 7,0 с
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия 5 баллов – 20 с и более 4 балла – 19-17 с 3 балла – менее 17 с	
Выносливость (максимум 10 баллов)	Челночный бег 30 х 8 м 5 баллов – не более 1 мин 34 с 4 балла – 1 мин 35 с - 1 мин 45с 3 балла – более 1 мин 45с	Челночный бег 30 х 8 м 5 баллов – не более 1 мин 46с 4 балла – 1 мин 47 с - 1 мин 57с 3 балла – более 1 мин 57с
Сила (максимум 10 баллов)	Подтягивания из виса на перекладине 5 баллов – не менее 6 раз 4 балла – 5-3 раз 3 балла – менее 3 раз	Подтягивания из виса на низкой перекладине 5 баллов – не менее 15 раз 4 балла – 14-12 раз 3 балла – менее 12 раз
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с 5 баллов – не менее 22 раз 4 балла – 21-19 раз 3 балла – менее 19 раз	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с 5 баллов – не менее 20 раз 4 балла – 19-17 раз 3 балла – менее 17 раз
Скоростно-силовые (максимум 5 баллов)	Прыжок в длину с места 5 баллов – не менее 170 см 4 балла – 169-165 см	Прыжок в длину с места 5 баллов – не менее 150 см 4 балла – 149-145 см

	3 балла – менее 165 см	3 балла – менее 145 см
Гибкость (максимум 15 баллов)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25 - 35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп 5 баллов – не менее 10 см 4 балла – 9-7 см 3 балла – менее 7 см	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25 - 35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп 5 баллов – не менее 12 см 4 балла – 11-9 см 3 балла – менее 9 см
	Продольный шпагат 5 баллов – не более 15 см от линии паха 4 балла – 16-18 см 3 балла – более 19 см	Продольный шпагат 5 баллов – не более 10 см от линии паха 4 балла – 11-13 см 3 балла – более 14 см
	Поперечный шпагат 5 баллов – не более 20 см от линии паха 4 балла – 21-23 см 3 балла – более 24 см	Поперечный шпагат 5 баллов – не более 20 см от линии паха 4 балла – 21-23 см 3 балла – более 24 см

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для групп 4,5,6 годов обучения базового уровня сложности (на основании Приказа Минспорта России от 19.01.2018 № 36 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо")**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость (максимум 5 баллов)	Бег 30 м 5 баллов - 5,0 с и менее 4 балла – 5,1- 5,5 с 3 балла – более 5,5 с	Бег 30 м 5 баллов - 5,2с и менее 4 балла – 5,3- 5,7 с 3 балла – более 5,7 с
Координация (максимум 10 баллов)	Челночный бег 3 х 8 м 5 баллов – 6,3 с и менее 4 балла – 6,4- 6,6 с 3 балла – более 6,6 с	Челночный бег 3 х 8 м 5 баллов – 6,5 с и менее 4 балла – 6,6-6,8 с 3 балла – более 6,8 с
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия 5 баллов – 30с и более	



	4 балла – 29,0-29,9 с 3 балла – менее 29,0 с	
Выносливость (максимум 10 баллов)	Челночный бег 30 х 8 м 5 баллов – не более 1 мин 20 с 4 балла – 1 мин 21 с - 1 мин 25с 3 балла – более 1 мин 25с	Челночный бег 30 х 8 м 5 баллов – не более 1 мин 30 с 4 балла – 1 мин 31 с - 1 мин 35с 3 балла – более 1 мин 35с
Сила (максимум 10 баллов)	Подтягивания из виса на перекладине 5 баллов – не менее 10 раз 4 балла – 9-7 раз 3 балла – менее 7 раз	Подтягивания из виса на низкой перекладине 5 баллов – не менее 18 раз 4 балла – 17-15 раз 3 балла – менее 15 раз
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с 5 баллов – не менее 24 раз 4 балла – 23-21 раз 3 балла – менее 20 раз	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с 5 баллов – не менее 20 раз 4 балла – 19-17 раз 3 балла – менее 17 раз
Скоростно-силовые (максимум 5 баллов)	Прыжок в длину с места 5 баллов – не менее 200 см 4 балла – 199-197 см 3 балла – менее 197 см	Прыжок в длину с места 5 баллов – не менее 180 см 4 балла – 179-177см 3 балла - менее 177 см
Гибкость (максимум 15 баллов)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25 - 35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп 5 баллов – не менее 10 см 4 балла – 9-7 см 3 балла – менее 7 см	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25 - 35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп 5 баллов – не менее 12 см 4 балла – 11-9 см 3 балла – менее 9 см
	Продольный шпагат 5 баллов – не более 15 см от линии паха 4 балла – 16-18 см 3 балла – более 19 см	Продольный шпагат 5 баллов – не более 10 см от линии паха 4 балла – 11-13 см 3 балла – более 14 см
	Поперечный шпагат 5 баллов – не более 20 см от линии паха 4 балла – 21-23 см 3 балла – более 24 см	Поперечный шпагат 5 баллов – не более 20 см от линии паха 4 балла – 21-23 см 3 балла – более 24 см

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для групп 1,2 годов обучения углубленного уровня сложности**  
**(на основании Приказа Минспорта России от 19.01.2018 № 36**  
**"Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо")**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость (максимум 5 баллов)	Бег 100 м 5 баллов – не более 13 с 4 балла – 13,1-13,5 с 3 балла – более 13,5 с	Бег 100 м 5 баллов – не более 14,5 с 4 балла – 14,6-15,1 с 3 балла – более 15,1 с
Координация (максимум 5 баллов)	Челночный бег 3 х 8 м 5 баллов – не более 5,9 с 4 балла – 6,0-6,5 с 3 балла – более 6,5 с	Челночный бег 3 х 8 м 5 баллов – не более 6,1 с 4 балла – 6,2-6,7 с 3 балла – более 6,7 с
Выносливость (максимум 10 баллов)	Челночный бег 30 х 8 м 5 баллов – не более 1 мин 16 с 4 балла – 1 мин 18 с - 1 мин 25с 3 балла – более 1 мин 25с	Челночный бег 30 х 8 м 5 баллов – не более 1 мин 25с 4 балла – 1 мин 27 с - 1 мин 30с 3 балла – более 1 мин 30с
Сила (максимум 10 баллов)	Подтягивания из виса на перекладине 5 баллов – не менее 12 раз 4 балла – 11-9 раз 3 балла – менее 9 раз	Подтягивания из виса на низкой перекладине 5 баллов – не менее 24 раз 4 балла – 23-21 раз 3 балла – менее 21 раза
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с 5 баллов – не менее 28 раз 4 балла – 27-25 раз 3 балла – менее 25 раз	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с 5 баллов – не менее 26 раз 4 балла – 25-23 раз 3 балла – менее 23 раз
Скоростно-силовые (максимум 10 баллов)	Прыжок в длину с места 5 баллов – не менее 230 см 4 балла – 229-227 см 3 балла – менее 227 см	Прыжок в длину с места 5 баллов – не менее 190 см 4 балла – 189-187 см 3 балла – менее 187 см
	Тройной прыжок в длину с места 5 баллов – не менее 740 см 4 балла – 739-735 см 3 балла – менее 735 см	Тройной прыжок в длину с места 5 баллов – не менее 600 см 4 балла – 599-595 см 3 балла – менее 595 см

Гибкость (максимум 10 баллов)	Продольный шпагат 5 баллов – не более 5 см от линии паха 4 балла – 6-8 см 3 балла – более 8 см	Продольный шпагат 5 баллов – 0 см от линии паха 4 балла – 1-3 см 3 балла – более 3 см
	Поперечный шпагат 5 баллов – не более 10 см от линии паха 4 балла – 11-12 см 3 балла – более 12 см	Поперечный шпагат 5 баллов – не более 5 см от линии паха 4 балла – 6-7 см 3 балла – более 7 см

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для групп 3,4 годов обучения углубленного уровня сложности**  
**(на основании Приказа Минспорта России от 19.01.2018 № 36**  
**"Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо")**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость (максимум 5 баллов)	Бег 100 м 5 баллов – не более 12,8 с 4 балла – 12,9-13,1 с 3 балла – более 13,1 с	Бег 100 м 5 баллов – не более 14,3 с 4 балла – 14,4-14,6 с 3 балла – более 14,6 с
Координация (максимум 5 баллов)	Челночный бег 3 х 8 м 5 баллов – не более 5,8 с 4 балла – 5,9-6,1 с 3 балла – более 6,1 с	Челночный бег 3 х 8 м 5 баллов – не более 6,0 с 4 балла – 6,1-6,3 с 3 балла – более 6,3 с
Выносливость (максимум 10 баллов)	Челночный бег 30 х 8 м 5 баллов – не более 1 мин 10с 4 балла – 1 мин 11 с - 1 мин 15 с 3 балла – более 1 мин 15 с	Челночный бег 30 х 8 м 5 баллов – не более 1 мин 20с 4 балла – 1 мин 21 с - 1 мин 25 с 3 балла – более 1 мин 25 с
Сила (максимум 10 баллов)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5 баллов – не менее 26 раз 4 балла – 25-24 раз 3 балла – менее 24 раз	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу 5 баллов – не менее 18 раз 4 балла – 17-15 раз 3 балла – менее 15 раз
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с 5 баллов – не менее 29 раз 4 балла – 28-26 раз	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с 5 баллов – не менее 27 раз

	3 балла – менее 26 раз	4 балла – 26-24 раз 3 балла – менее 24 раз
Скоростно-силовые (максимум 10 баллов)	Прыжок в длину с места 5 баллов – не менее 250 см 4 балла – 249-247 см 3 балла – менее 247 см	Прыжок в длину с места 5 баллов – не менее 220 см 4 балла – 119-117 см 3 балла – менее 117 см
	Тройной прыжок в длину с места 5 баллов – не менее 770 см 4 балла – 769-765 см 3 балла – менее 765 см	Тройной прыжок в длину с места 5 баллов – не менее 620 см 4 балла – 619-615 см 3 балла – менее 615 см
Гибкость (максимум 10 баллов)	Продольный шпагат 5 баллов – не более 5 см от линии паха 4 балла – 6-8 см 3 балла – более 8 см	Продольный шпагат 5 баллов – 0 см от линии паха 4 балла – 1-3 см 3 балла – более 3 см
	Поперечный шпагат 5 баллов – не более 10 см от линии паха 4 балла – 11-12 см 3 балла – более 12 см	Поперечный шпагат 5 баллов – не более 5 см от линии паха 4 балла – 6-7 см 3 балла – более 7 см

#### Приложение № 4

##### Личная карточка учащегося

ФИО \_\_\_\_\_

Группа \_\_\_\_\_

Специальные навыки	Нормативы	Теоретические основы	Допущенные ошибки

--	--	--	--

Педагог \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Ознакомлен:

Учащийся \_\_\_\_\_

## Приложение № 5

### Памятка для учащихся

#### Философия тхэквондо – путь к прозрению

Хотя дословный перевод слова Taekwon-do – искусство владеть ударами ногами и руками («*Tae*» – *ударить ногой*, «*Kwon*» – *ударить рукой*, «*Do*» - *путь, искусство*), это не более чем буквальный перевод. В Корее под «*Do*» подразумевается философский подход к жизненному пути, путь для достижения прозрения.

Настоящий ученик тхэквондо распространяет это искусство на все стороны своей жизни для достижения гармонии с природой и таким образом стабильной и мирной жизни. Taekwondo – это не просто превосходный способ самозащиты, это также и образ жизни.

С помощью философии тхэквондо ученик может освободиться от своего «я» и жить в гармонии со вселенной. В центре этой философии стоит концепция взаимодействия двух противоположных сил природы (*Инь и Ян*). Самообладание достижимо только при

условии, что эти силы равны, что в результате приводит к равновесию и гармонии. Однако, когда преобладает только одна из сил, результат – душевное расстройство, что означает разлад или неудачу.

Главным мотивом изучать тхэквондо должна быть духовная его сторона. Для некоторых мотивом может быть поддержание физической формы или желание тренироваться и достичь определенных результатов в спорте. Тхэквондо очень хорошо подойдет под нужды таких людей, однако настоящий ученик никогда не должен забывать важную роль философской и духовной сторон тхэквондо также как и физической. Любой, кто совершит эту ошибку не испытает на собственном опыте всех преимуществ, которыми может одарить это искусство настоящего ученика.

Тхэквондо также учит важности быть ответственным и честным для достижения гармонии с обществом. Настоящий ученик тхэквондо – это тот, который знает, как вести себя в любом месте и в любое время.

Философия тхэквондо основана на этических, моральных и духовных принципах, позволяющих людям жить в гармонии с собой и с окружающим миром. Главная цель тхэквондо – силой, основанной на человечности, справедливости, мудрости, духовности и доверии, прекратить подавление сильными слабыми, и тем самым способствовать построению лучшего общества. Ни одним человеком, ни группой людей тхэквондо никогда не должно использоваться в эгоистических или агрессивных целях, не должно превращаться в коммерцию или в средство политического давления. В тхэквондо установлены следующие философские принципы, по которым все серьезно занимающиеся тхэквондо должны строить свою жизнь:

1. Быть полным решимости идти, хотя путь будет трудным, и делать то, что нужно делать, хотя это будет нелегко.
2. Быть снисходительным к слабым и требовательным к сильным.
3. Быть удовлетворенным тем положением и теми деньгами, которые имеешь. Никогда не быть удовлетворенным уровнем своего мастерства.
4. Всегда завершать начатое дело, будь оно большим или малым.

5. Быть всегда готовым преподавать Таэквондо любому достойному человеку независимо от его религии, расы и идеологии.
6. Никогда не поддаваться давлению или угрозе при осуществлении благородных намерений.
7. Учить мировоззрению и правильным навыкам не словами, а своими поступками.
8. Даже в сложных жизненных обстоятельствах всегда оставаться самим собой.
9. Быть учителем, который учит телом, когда молод, словами - когда стар, своими идеями – после смерти.

### Дух тхэквондо

Природа тхэквондо основана на двух фундаментальных аспектах: практическая ценность и идеологическая ценность. Практическая ценность тхэквондо основана на движении каждой индивидуальной техники и на принципах управляющих этой техникой. Идеологическая ценность тхэквондо основана в трех идеалах, которые формируют замысел тхэквондо: технический, артистический и философский идеалы. Современное тхэквондо это метод физического образования и соревнований.

Соревнование в силе – это выражение природных инстинктов человека. Исторически соревнования в силе между людьми были обычным делом. Природа развития тхэквондо, как соревновательной формы, основывается на искусстве ее полного выражения. Человек от природы желает доказать, что он превосходит своего противника. Это желание совмещено с ценностями, возникающими из попыток развиваться технически

Дух и разум – два слова часто смешиваемых при употреблении из-за их подобия. Дух тхэквондо означает процесс системного мышления занимающего тхэквондо относительно ценностей устанавливаемых на занятиях тхэквондо. Когда человек достигает высокой способности осознавать относительные достоинства во всем, то действует эффективно и решительно. В этом случае можно говорить, что дух тхэквондо в какой-то мере установлен и воплощен.

Техника – отправной пункт, равно как и конечная цель занятий таеквондо. Все внутренние ценности тхэквондо возникают из техники, существуют на любой стадии

развития в технике и из-за нее. Дух тхэквондо начинается с техники, развивается внутри нее и доходит до совершенства через технику.

### Принципы тхэквондо

#### Почтительность (*вежливость*)

Почтительность является неписаным законом, рекомендованным древними учителями и мудрецами Востока для совершенствования человека и для построения более гармоничного общества. Формируя свой характер, все занимающиеся тхэквондо должны практиковать проявления почтительности, включая их в тренировочный процесс как его обязательные элементы.

#### Честность

Каждый человек должен уметь отличать истинное от ложного, а в случае своей неправоты честно это признавать.

#### Настойчивость (*терпение*)

Один из секретов становления мастера – терпеливое и настойчивое преодоление всех трудностей. Счастье и удача чаще всего достаются настойчивым людям. Для того чтобы чего-либо достичь, необходимо поставить перед собой цель и терпеливо ее добиваться. Конфуций говорил: «Кто не настойчив в малом, редко добивается успеха в большом».

#### Самообладание (*самоконтроль*)

Самообладание чрезвычайно важно как в тренировочном зале, так и в повседневной жизни. Потеря самоконтроля во время спарринга может привести к очень серьезным последствиям для обоих соперников. Неуживчивость внутри коллектива часто является проявлением плохого самоконтроля. ЛаоЦзы говорил: «Сильный тот, кто победил себя, а не другого».

#### Неукротимый дух

«Здесь покоится триста выполнивших свой долг». Эта простая эпитафия относится к одному из величайших подвигов в истории человечества: триста спартанцев, став



на смерть на пути вражеской армии, показали миру, что такое неукротимый дух. Занимающиеся тхэквондо должны быть честны и искренни. Столкнувшись с несправедливостью, они должны действовать решительно, ничего не боясь, проявляя неукротимость духа независимо от того, кто им противостоит и как много противников.

### Этикет

В этических нормах тхэквондо, содержится множество понятий о человеческом достоинстве, на основе которых у занимающихся воспитываются нравственные качества. Высокий уровень этики необходимо соблюдать как внутри, так и за пределами своего клуба. На протяжении многих десятилетий в тхэквондо сложились свои особые правила поведения. Основные из них следующие:

1. В тхэквондо спортсмены приветствуют друг друга поклоном («кионе») и рукопожатием. Рукопожатие, а также прием и передача любого предмета инструктору или старшему товарищу необходимо производить двумя руками и с поклоном («кионе»).
2. При входе в тренировочный зал необходимо делать поклон («кионе») и приветствовать национальные флаги, положив ладонь правой руки на грудь слева, напротив сердца, повернувшись лицом к флагам.
3. Войдя в зал, тхэквондист должен сделать поклон («кионе») сначала тренеру (*инструктору*), а затем остальным ученикам.

## Приложение № 6

### Словарь специальных терминов

#### Общие термины

- сабом ним - мастер, учитель
- ки-энергия • кибон-базовый
- дончжак-движения
- часэ- стойки • кисул-техника
- маё - построились
- чарёт – смирно
- кённоэ – поклон
- чунби - приготовиться
- сичак - начали
- кальо - остановились
- кэсок - продолжили

- кыман, баро – стоп, закончили
- щёт- вольно
- хэчо – разошлись
- гё дэ - смена
- тиро дора - разворот на 1800
- добок - форма
- ти- пояс
- хогу-протектор (жилет)
- додянг - место занятий
- керуги – бой
- ханбон-один шаг
- кьок па - разбивание предметов
- пхумсэ – формальный комплекс упражнений
- тэгук-«высший предел», название ученических пхумсэ
- кёнго - предупреждение
- гамджом - штрафное очко
- хосинсуль- самооборона
- кихап - выкрик
- чон - синий
- хон- красный
- дан - мастерская степень
- пум - детская мастерская степень
- гып – ученическая степень

### **Ударные части тела**

- ап джумок - передняя часть кулака
- тын джумок - тыльная часть кулака
- палькуп – локоть
- пальмок - предплечье
- сонналь - ребро ладони
- сонкут - кончики пальцев
- ап чук - передняя часть подошвы стопы
- двитчук - пятка
- бальналь - ребро стопы
- бальбадан – внутренняя часть стопы
- бальдан – подъем стопы
- батансон – ладонь
- муруп - колено
- батансон- открытая ладонь
- пьонджумок- «плоский» кулак

### **Основные стойки**

- коасоги-передняя «скрещенная» стойка
- ап куби- передняя длинная стойка
- ап соги- передняя короткая стойка
- бом соги- стойка тигра
- наранхисоги- параллельная стойка (короткая)
- пёнхисоги- свободная стойка (короткая)
- чучумсоги- параллельная стойка (всадника)
- двиткуби- задняя длинная стойка Уровень и направление ударов и блоков
- ольгуль - верхний (лицо, шея)
- момтом - средний (грудь, живот)

- арэ - нижний (низ живота)
- ап - вперед
- йоп - в сторону
- двит - назад
- нэрё – вниз
- вен- левый
- орун- правый

### **Защита**

- макки - блок
- хэчо – разводящий
- гавимакки- блок «ножницы»
- отгоро - скрестный
- дэби – двойной
- хан- одной конечностью
- ян- двумя конечностями
- ан - снаружи (внутри)
- бакат - изнутри (наружу)
- годуромакки –усиленный блок
- нулломакки- блок основанием ладони сверху вниз
- сантульмакки- блок в форме «горы»

### **Основные удары**

- чируги - удар кулаком
- ток чиги-удар открытой ладонью
- сонналь мок чиги- рубящий удар ребром ладони в область шеи
- меджумок- кулак-молот
- баро - разноименной рукой
- бандэ - одноименной рукой
- чиги - рубящий удар рукой
- чаги - удар ногой
- ап оллиги- мах ногой вперед
- дольо чаги - хлесткий удар по окружности
- хурё чаги - хлесткий обратный удар
- миро чаги - толчковый удар стопой
- тихуриги, момдольо чаги- хлесткий обратный удар ногой по окружности с разворотом на 360 гр.
- бандэдольо чаги- обратный удар прямой ногой по окружности с разворотом на 360 гр.
- двит чаги - проникающий удар ногой назад
- двидорайоп чаги- боковой удар ногой с разворота
- твио чаги - удар ногой в прыжке
- сэво ан чаги - сметающий удар стопой снаружи внутрь
- тубальдан сон дольо чаги – «двойка» ногами
- сонгутчируги- удар кончиками пальцев
- тын джумокчируги- удар перевернутым кулаком
- соннальчиги - удар ребром ладони
- тон дольо чаги- хлесткий удар по окружности с разворота

## **Приложение № 7**

### **Рекомендации по планированию восстановительных средств и мероприятий.**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей, учащих до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности тхэквондистов в тхэквондо необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при

рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Социальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний тхэквондистов для подготовки и участия в соревнованиях. Для этого применяются беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, специальные дыхательные упражнения, аутогенная и психорегулирующая тренировки.

Медико-биологическая группа включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Медико-биологические средства назначаются только врачами, осуществляются под его наблюдением.

Восстановительные мероприятия проводятся в соответствии с приказом Минздрав.соц. развития от 9 августа 2010 года № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (раздел VIII, подпункты 81-87)». Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные

восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание.
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

## **Приложение № 8**

### **Программа воспитания**

#### **1. Пояснительная записка**

В современных российских условиях наблюдается заметное усиление внимания государственных органов к воспитанию детей и молодежи, о чем гласит указ президента о внесении изменений в Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" по вопросам воспитания учащихся.

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации учащихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у учащихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и

старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2, ФЗ № 304)

«Образовательная программа – комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также в предусмотренных настоящим Федеральным законом случаях в виде рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы, форм аттестации». (Статья 2, пункт 9, ФЗ № 304).

**Цель:** воспитание высоконравственного, творческого, компетентного гражданина России, принимающего судьбу Отечества как свою личную, осознающего ответственность за настоящее и будущее своей страны, передающий духовные и культурные традиции многонационального народа Российской Федерации.

**Задачи:**

1. Формировать у учащихся трудовые универсальные качества, внутреннюю потребность и готовность к сознательному и самостоятельному профессиональному выбору.
2. Формировать у учащихся гражданскую идентичность, воспитывая чувство гордости и глубокого уважения к своей Родине, героям Отечества и их подвигам.
3. Формировать ценностно-смысловую сферу личности учащихся, их способности оценивать и сознательно выстраивать на основе традиционных моральных норм и нравственных идеалов отношение к себе, обществу, государству.
4. Формировать высоконравственные взгляды на семейные ценности.
5. Формировать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни.
6. Способствовать формированию экологической культуры и экологического сознания учащихся.
7. Формировать правовую грамотность подрастающего поколения.

Программа реализуется посредством проведения мероприятий, составляющих основные модули:

- Модуль «Духовно-нравственное воспитание»
- Модуль «Профориентация»
- Модуль «Семейные ценности»
- Модуль «Здоровый образ жизни»

- Модуль «Экологическая культура»
- Модуль «Гражданско – патриотическое воспитание»
- Модуль «Правовое воспитание»

Документы, регламентирующие приоритетные цели и задачи, направления воспитательной деятельности.

1. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р). В этом документе подробно и четко написаны приоритетные цели и задачи, направления воспитательной деятельности.
2. Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2020).
3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
4. Государственная программа РФ «Развитие образования» (2018 - 2025 годы). Утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642.
5. Национальный проект «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. N 16).
6. Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р.

### **Работа с коллективом учащихся**

Работа с коллективом учащихся детского объединения нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала учащихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.



### Работа с родителями учащихся

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в открытых занятиях учебных групп, демонстрацию родителям учебных достижений детей;
- создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию праздников, соревнований;
- формирование родительского комитета и сопровождение его работы.

### Примерный план работы с родителями на учебный год

№	Тема	Форма проведения	Дата проведения
1.	«Организация образовательной деятельности на учебный год»	Родительское собрание	сентябрь
2.	Индивидуальные беседы	Консультирование	в течение всего учебного года
3.	Организация совместной деятельности	Участие в семейных воспитательных мероприятиях	в течение всего учебного года
		организация совместных экскурсий	
4.	«Итоги первого полугодия. Перспективы учащихся»	Родительское собрание	декабрь-январь
5.	Организация совместного отдыха	Выезды на воркутинские базы отдыха	сентябрь, апрель
6.	«Итоги прошедшего учебного года»	Родительское собрание	апрель-май
7.	«Рекомендации по организации летнего отдыха учащихся»	Родительское собрание	май
8.	«Организация поездок на выездные соревнования»	Родительское собрание	в течение всего учебного года

### Прогнозируемые результаты воспитательной деятельности

№ п/п	Показатель	Способы достижения
1	Положительная динамика социальной ситуации развития учащихся	Совместные проектные работы, походы в театр, кино, разноплановые воспитательные мероприятия
	Социально-психологический	Беседы с детьми и родителями, ролевые

2	микроклимат спокойный, доброжелательный	игры, совместные вечера отдыха, совместные мероприятия
3	Активное участие учащихся в жизнедеятельности МУДО «ДТДиМ»	Привлечение к участию к учрежденческим конкурсам, викторинах, акциях, зрелищно- массовых мероприятиях
4	Активное участие родителей в жизни коллектива	Педагогическое взаимодействие с семьями учащихся (консультирование, проведение бесед, оказание методической помощи родителям)

### **Механизм оценки результатов реализации программы**

Для оценивания результатов реализации программы воспитания применяются следующие методики:

- методика диагностики уровня воспитанности учащихся по М.И.Шиловой (1 - 4 классы);
- методика диагностики личностного развития учащихся П.В. Степанова (11 лет – 18 лет);
- дифференциально диагностический опросник (ДДО; Е.А.Климов) (для учащихся 5-11 классов);

Диагностика проводится в конце каждого учебного года, результаты диагностики заносятся в диагностические карты.

## **2. Диагностические материалы для определения уровня реализации программы воспитания объединения по интересам «Тхэквондо»**

Диагностика уровня воспитанности по методике М.И. Шиловой отражает пять основных показателей нравственной воспитанности школьника:

- Отношение к обществу, патриотизм
- Отношение к умственному труду
- Отношение к физическому труду
- Отношение к людям (проявление нравственных качеств личности)
- Саморегуляция личности (самодисциплина)

По каждому показателю сформулированы признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня). Баллы по каждому показателю независимо друг от друга выставляют учитель и родители. Полученные в ходе диагностики баллы суммируются по каждому показателю и делятся на два (вычисляем средний балл). Полученные средние баллы по каждому показателю вносятся в сводный лист (см. "Сводный лист диагностики изучения УНВ младших школьников»). Затем средние баллы по всем показателям суммируются. Полученное числовое значение определяет уровень нравственной воспитанности (УНВ) личности учащегося:

**Невоспитанность (от 0 до 10 баллов)** характеризуется отрицательным опытом поведения ученика, которое с трудом исправляется под влиянием педагогических воздействий, неразвитостью самоорганизации и саморегуляции.

**Низкий уровень воспитанности (от 11 до 20 баллов)** представляется слабым, еще неустойчивым опытом положительного поведения, которое регулируется в основном

требованиями старших и другими внешними стимулами и побудителями, при этом саморегуляция и самоорганизация ситуативны.

**Средний уровень воспитанности (от 21 до 40 баллов)** характеризуется самостоятельностью, проявлениями саморегуляции и самоорганизации, хотя активная общественная позиция еще не вполне сформирована.

**Высокий уровень воспитанности (от 31 до 40 баллов)** определяется устойчивой и положительной самостоятельностью в деятельности и поведении на основе активной общественной, гражданской позиции.

Таким образом, формируется оценка нравственных качеств личности. Необходимо, однако, помнить, что средний балл, выявляемый с помощью «сводного листа», помогает лишь выделить тенденцию, общую характеристику положения дел в классе и предусмотреть целенаправленную работу как с классом в целом, так и с отдельными

детьми. Напомним, что управление процессом воспитания предполагает обсуждение и анализ итогов диагностики. Такой анализ необходимо осуществлять на педагогическом консилиуме, на родительском собрании, в индивидуальной беседе с учащимися, коллективно с классом, с группой учащихся, т.е. в разной форме и разными методами.

**Диагностическая программа изучения уровней  
проявления воспитанности младшего школьника**

<b>Основные отношения</b> <b>Показатели воспитанности</b>	<b>Признаки и уровни формирующихся качеств (от 3-го уровня до нулевого уровня)</b>
<b>Отношение к обществу</b>	
<b>1. Патриотизм</b>	
1. Отношение к родной природе	3 - любит и бережет природу, побуждает к бережному отношению других; 2 - любит и бережет природу; 1 - участвует в деятельности по охране природы под руководством учителя; 0 - природу не ценит и не бережет.
2. Гордость за свою страну	3 - интересуется и гордится историческим прошлым Отечества, рассказывает об этом другим; 2 - интересуется историческим прошлым; 1 - знакомится с историческим прошлым при побуждении старших; 0 - не интересуется историческим прошлым.
3. Служение своими силами	3 - находит дела на службу малому Отечеству и организует других; 2 - находит дела на службу малому Отечеству; 1 - участвует в делах на службу малому Отечеству при организации и поддержке со стороны учителей; 0 - не принимает участия в делах на пользу малому Отечеству
4. Забота о своей школе	3 - участвует в делах класса и привлекает к этому других 2 - испытывает гордость за свою школу, участвует в делах класса; 1 - в делах класса участвует при побуждении; 0 - в делах класса не участвует, гордости за свою школу не испытывает.
<b>Отношение к умственному труду</b>	
<b>2. Любознательность</b>	
5. Познавательная активность	3 - сам много читает и знает, обсуждает с друзьями узнанное;

	<p>2 - сам много читает;  1 - читает при побуждении взрослых, учителей  0 - читает недостаточно, на побуждения учителя не реагирует</p>
6. Стремление реализовать свои интеллектуальные способности	<p>3 - стремится учиться как можно лучше, помогает другим;  2 - стремится учиться как можно лучше  1 - учиться при наличии контроля;  0 - плохо учится даже при наличии контроля</p>
7. Саморазвитие	<p>3 - есть любимое полезное увлечение, к которому привлекает товарищей;  2 - есть любимое полезное увлечение;  1 - нет полезного увлечения, во внеурочной познавательной деятельности участвует при наличии побуждения со стороны учителя;  0 - во внеурочной деятельности не участвует.</p>
8. Организованность в учении	<p>3 - работу на уроке и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно, помогает товарищам;  2 - работу на уроке и домашнее задания выполняет внимательно, аккуратно  1 - Работу на уроке и домашнее задания выполняет под контролем;  0 - на уроках невнимателен, домашнее задания не выполняет</p>
<b>Отношение к физическому труду</b>	
<b>3. Трудолюбие</b>	
9. Инициативность и творчество в труде	<p>3 - находит полезные дела в классе, школе и организует товарищей на творческий труд;  2 - находит полезные дела в классе, школе, выполняет их с интересом;  1 - участвует в полезных делах в классе, в школе, организованных другими;  0 - в полезных делах не участвует, позитивную инициативу и творчество не проявляет.</p>
10. Самостоятельность	<p>3 - хорошо трудится без контроля со стороны старших и побуждает к этому товарищей;  2 - сам хорошо трудится, но к труду других равнодушен;  1 - трудится при наличии контроля;  0 - участия в труде не принимает</p>
11. Бережное отношение к результатам труда	<p>3 - бережет личное и общественное имущество, стимулирует других;  2 - бережет личное и общественное имущество;  1 - требует контроля в отношении к личному и общественному имуществу;  0 - небрежлив, допускает порчу личного и общественного имущества.</p>
12. Осознание значимости труда	<p>3 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам и помогает товарищам;</p>

	<p>2 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам;</p> <p>1 - не имеет четкого представления о значимости труда; при выполнении работ по силам нуждается в руководстве;</p> <p>0 - не осознает значимости труда, не умеет и не любит трудиться.</p>
<b>Отношение к людям</b>	
<b>4. Доброта и отзывчивость</b>	
13. Уважительное отношение к старшим	<p>3 - уважает старших, не терпит неуважительного отношения к ним со стороны сверстников;</p> <p>2 - уважает старших;</p> <p>1 - к старикам не всегда уважителен, нуждается в руководстве;</p> <p>0 - не уважает старших, допускает грубость.</p>
14. Дружелюбное отношение к сверстникам	<p>3 - отзывчив к друзьям и близким, дружелюбно относится к сверстникам, осуждает грубость;</p> <p>2 - отзывчив к друзьям, близким и сверстникам;</p> <p>1 - проявляет дружелюбие, нуждается в побуждении со стороны товарищей и старших;</p> <p>0 - груб и эгоистичен</p>
15. Милосердие	<p>3 - сочувствует и помогает слабым, больным, беспомощным и настраивает на это других;</p> <p>2 - сочувствует и помогает слабым, больным;</p> <p>1 - помогает слабым, больным при условии поручения, наличия контроля</p> <p>0 - неотзывчив, иногда жесток</p>
16. Честность в отношениях с товарищами и взрослыми	<p>3 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми, не терпит проявления лжи и обмана со стороны других</p> <p>2 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми;</p> <p>1 - не всегда честен;</p> <p>0 - нечестен</p>
<b>Отношение к себе</b>	
<b>5. Самодисциплина</b>	
17. Самообладание и сила воли	<p>3 - проявляет самообладание и силу воли в добрых поступках, стремится развивать ее, побуждает к этому других; 2 – сам проявляет добрую волю, стремится развивать ее, но безразличен к безволию своих товарищей;</p> <p>1 - развивает волю в организованных взрослыми ситуациях, нередко подчиняясь воле других;</p> <p>0 - силой волей не обладает и не стремится ее развивать.</p>
18. Самоуважение, соблюдение правил культуры поведения	<p>3 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, требует этого от других;</p> <p>2 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, не заботится о других;</p>

	<p>1 - нормы, правила поведения соблюдает при наличии контроля;</p> <p>0 - нормы и правила не соблюдает</p>
19. Организованность и пунктуальность	<p>3 - своевременно и качественно выполняет любое дело, требует этого от других;</p> <p>2 - своевременно и качественно выполняет свои дела;</p> <p>1 - при выполнении дел и заданий нуждается в контроле;</p> <p>0 - начатые дела не выполняет</p>
20. Требовательность к себе	<p>3 - требователен к себе и товарищам, стремится проявить себя в хороших делах и поступках;</p> <p>2 - требователен к себе, стремится проявить себя в хороших делах и поступках;</p> <p>1 - не всегда требователен, не стремится проявить себя в хороших делах и поступках;</p> <p>0 - к себе не требователен, проявляет себя в негативных поступках.</p>



## Сводный лист диагностики изучения УНВ младших школьников

Ф.И. уч.	Отношение																			
	К обществу						К физическому труду				К людям				К себе					
	Патриотизм			Любознательность			Трудолюбие				Доброта и отзывчивость				Самодисциплина					
	Отношение к родной природе	Гордость за свою страну	Забота о своей школе	Познавательная активность	Стремление реализовать свои особенности	Саморазвитие	Организованность в учении	Инициативность и творчество	Самостоятельность в труде	Бережное отношение к результатам труда	Осознание значимости труда	Уважительное отношение к старшим	Дружелюбное отношение к сверстникам	Милосердие	Честность в отношениях с одноклассниками	Самоуважение, соблюдение правил, выполнение обязанностей	Организованность и пунктуальность			
1.																				
2.																				
3.																				
4.																				
5.																				
6.																				
7.																				
8.																				
9.																				
10.																				

**Высокий уровень (3-2,5)-** ярко проявляется;

**Хороший уровень(2,4-2,0)-** проявляется;

**Средний уровень (1,9-1,5)-** слабо проявляется;

**Низкий уровень (1,4-1,0)-**низкий уровень.

## Методика диагностики личностного развития учащихся (11 лет – 18 лет)

(методика П.В. Степанова)

Учащимся 5 – 8-х классов будет тяжело работать с большим объемом информации. Поэтому рекомендуется проводить диагностику в два дня, разделив соответственно опросник пополам.

Опросник состоит из 91 утверждения, к которым учащиеся могут выразить свое отношение. Для этого они должны решить для себя, насколько они согласны (или не согласны) с содержащимися в опроснике высказываниями, и оценить степень своего согласия (или несогласия) в баллах от «+4» до «-4». Количество утверждений – 91 – объясняется следующим образом: на каждую из 13 ценностей (точнее, объектов ценностного отношения), представленных в таблице, нами разработано по 7 утверждений, выявляющих отношение школьников к этим ценностям.

Ниже приведены тексты опросников, бланки ответов и общая для них техника обработки и интерпретации результатов.

### Опросный лист для учащихся

*Перед тобой несколько разных высказываний. Пожалуйста, прочти их и подумай – согласен ты с этими высказываниями или нет. Если согласен, то поставь положительную оценку (+1, +2, +3 или +4) в специальном бланке рядом с номером этого высказывания. Если ты не согласен с каким-нибудь высказыванием, то поставь в бланке отрицательную оценку (-1, -2, -3, или -4).*

---

«+4» - несомненно, да (очень сильное согласие);

«+3» - да, конечно (сильное согласие);

«+2» - в общем, да (среднее согласие);

«+1» - скорее да, чем нет (слабое согласие);

«0» - ни да, ни нет;

«-1» - скорее нет, чем да (слабое несогласие);

«-2» - в общем, нет (среднее несогласие);

«-3» - нет, конечно (сильное несогласие);

«-4» - нет, абсолютно неверно (очень сильное несогласие).

*Постарайся быть честным. Здесь не может быть «правильных» и «неправильных» оценок.*

*Важно лишь, чтобы они выражали только твое личное мнение. Спасибо тебе заранее!*

1. Мне нравится, когда вся наша семья идет в гости, отмечает какой-нибудь праздник или просто собирается за общим столом.

2. Те, кто критикует происходящее в стране, не могут считаться настоящими патриотами.

3. Бродячих собак надо уничтожать, потому что они могут быть опасны.
4. Любые ссоры можно уладить, не прибегая к дракам.
5. Я способен с радостью выполнять разную работу.
6. То, что взрослые называют культурными ценностями прошлого, на самом деле часто оказывается старой рухлядью.
7. Даже если мне что-то непонятно на уроке, я не стану задавать уточняющие вопросы учителю – ведь это не так уж и важно.
8. Человек, совершивший преступление, в будущем никогда не сможет стать хорошим.
9. Глупо рисковать ради другого человека.
10. Даже самые странные люди с самыми необычными увлечениями должны иметь право защищать себя и свои взгляды.
11. Спортивные занятия – необходимость для здоровья каждого человека.
12. Большинство моих сверстников предпочитает общаться с красивыми людьми.
13. Свои проблемы я стремлюсь решать самостоятельно, собственными силами.
14. Когда я стану взрослым, то смогу прожить счастливо и не создавая собственной семьи.
15. Мне повезло, что я живу именно в России.
16. За новогодней елкой лучше сходить в лес, потому что там можно выбрать самую пушистую.
17. Люди, выступающие против войны, наверное, просто трусы.
18. Физическим трудом занимаются одни неудачники.
19. Внешний вид – показатель уважения не только к себе, но и к окружающим.
20. Я люблю узнавать значения незнакомых мне слов.
21. Наша страна станет лучше, если мы избавимся от всех психически больных людей.
22. Мне жаль беспомощных людей и хочется им помочь.
23. Есть такие народы, которые не заслужили, чтобы к ним хорошо относились.
24. Я думаю, что курение и алкоголь помогают людям расслабиться, снять напряжение после трудной работы.
25. Я часто недоволен тем, как я живу.
26. Я не боюсь сделать ошибку, когда выбираю что-то в своей жизни.
27. Хорошо, когда у человека нет семьи и детей – так он чувствует себя более свободным.
28. Когда вырасту, я буду стараться защищать свою Родину от врагов.
29. Держать животных в передвижных зверинцах – бесчеловечно.

30. Фильмы-боевики со стрельбой и кровью помогают детям стать смелыми и мужественными.
31. Работа дворника не менее важна, чем любая другая работа.
32. Нецензурные выражения в общении – признак бескультурья.
33. Учеба – занятие для заумных «ботаников».
34. Если ради справедливости надо убить человека – это нормально.
35. Мне нравится дарить подарки своим друзьям, родственникам, знакомым.
36. Большинство преступлений в нашем городе совершают люди, приехавшие к нам из других мест.
37. Я считаю, что от одной дозы наркотиков нельзя стать наркоманом.
38. Я очень сильно переживаю любые свои неудачи, даже самые маленькие.
39. Я готов спорить с учителем, если считаю, что он не прав.
40. Я горжусь своей фамилией.
41. День Победы (9 мая) – праздник не для всех, а только для ветеранов и пожилых людей.
42. Торговля животными, занесенными в Красную книгу, – неплохой способ заработать деньги.
43. К военнопленным можно относиться жестоко, ведь они наши враги.
44. Я хотел бы подрабатывать в свободное время, если это не будет мешать учебе.
45. Если ребенок резко перебивает разговор взрослых, в этом нет ничего страшного – ребенок тоже имеет право высказаться.
46. Человек не может всего знать, поэтому я не беспокоюсь по поводу того, что не знаю многих важных вещей.
47. Лучше отпустить на свободу 10 преступников, чем казнить одного невиновного человека.
48. Люди, которые просят милостыню, скорее всего, ленивы и лживы.
49. Судейство в отношении «наших» на международных соревнованиях часто несправедливо, потому что россиян никто не любит.
50. Все известные, прославленные люди стараются поддерживать хорошую физическую форму.
51. Мне тяжело знакомиться с новыми людьми я часто при этом стесняюсь и смущаюсь.
52. Я хочу знать, зачем и ради чего я живу.
53. Рассматривать старые семейные фотографии – занятие для чудаков.
54. Мне не нравится, когда исполняется наш гимн – это скучно и приходится все время вставать.

55. Убирать чужой мусор на туристических стоянках – глупое занятие.
56. Уступить в споре – значит, показать свою слабость.
57. Хорошая учеба – это тоже важный и серьезный труд.
58. На стенах подъезда можно рисовать и писать все, что вздумается.
59. Мне нравится копаться в энциклопедиях, журналах, словарях: там можно найти много интересного.
60. Я плохо себя чувствую, когда окружающие меня люди чем-то расстроены.
61. Я помогу другому человеку, даже если очень занят.
62. Несправедливо ставить людей с темным цветом кожи руководителями над белыми людьми.
63. Я больше люблю подвижные игры, занятие спортом или рыбалкой, чем сидение у компьютера или телевизора.
64. Я неловко себя чувствую в незнакомой компании.
65. Мои поступки чаще зависят не от меня самого, а от других людей.
66. Человеку не обязательно что-то знать о своих предках или родственниках.
67. Бывает, что я испытываю сильное волнение, чувство гордости, когда слышу песни о своей Родине.
68. Нет ничего страшного, если после мытья рук ты не закрыл за собой кран в школьной столовой, ведь в нашей стране самые большие запасы воды в мире.
69. Сильную военную державу, в том числе и Россию, другие страны должны уважать и бояться.
70. Субботник по очистке территории дома или школы – бесполезное занятие.
71. Если взрослый человек ругается матом, в этом нет ничего плохого – ведь он уже взрослый.
72. Я думаю, что и без получения хороших знаний смогу в будущем устроиться на неплохую работу.
73. Пыток и издевательств не заслуживают даже отъявленные преступники, ведь они тоже люди.
74. Я готов помочь пожилому человеку только за вознаграждение.
75. Надо запретить въезд в нашу страну беженцам из Азии и Африки, так как их приток увеличивает уровень преступности.
76. Я думаю, что здоровье сегодня не самое главное для человека.
77. Я не грущу и не тоскую, когда остаюсь в одиночестве.
78. Я чаще всего соглашаюсь с мнением большинства.

79. Меня огорчает то, что я не делаю для своих родителей всего, что мог бы.

80. Я хотел бы съездить в другие страны, но жить я хочу в своей стране.

81. Я считаю, что нужно обязательно подкармливать бездомных животных и зимующих птиц.

82. Мне кажется, что у нашей страны слишком много оружия и это плохо – его количество можно было бы уменьшить.

83. Если нужно, то я могу делать даже ту работу, которая мне не нравится.

84. Я могу оскорбить человека, если он мне чем-то не нравится.

85. Телевизор необходим для развлечения и отдыха, а не для того, чтобы узнавать из него что-то новое – на это есть школа.

86. Всех бомжей и попрошайек необходимо вылавливать и силой принуждать к работе.

87. Человек никогда и ничего не будет делать, если ему это не выгодно.

88. Люди другой расы или национальности могут быть нормальными людьми, но в друзья я предпочел бы их не брать.

89. Вкус продуктов питания важнее, чем их полезность.

90. Мне кажется, что во мне больше плохого, чем хорошего.

91. Когда я поступаю плохо, меня мучает совесть.

### Бланк для ответов

1	14	27	40	53	66	79
2	15	28	41	54	67	80
3	16	29	42	55	68	81
4	17	30	43	56	69	82
5	18	31	44	57	70	83
6	19	32	45	58	71	84
7	20	33	46	59	72	85
8	21	34	47	60	73	86
9	22	35	48	61	74	87
10	23	36	49	62	75	88
11	24	37	50	63	76	89
12	25	38	51	64	77	90
13	26	39	52	65	78	91

Фамилия, имя (Ты можешь указать по желанию) \_\_\_\_\_

## Обработка результатов

Ответы учащихся распределяются по 13 шкалам: им соответствуют 13 строк в заполняемом респондентом бланке для ответов. Результаты получаются путем сложения баллов по каждой шкале.

1. Характер отношений школьника к семье показывают его оценки высказываний №№ 1, 14, 27, 40, 53, 66, 79. При этом в ответах на вопросы №№ 1, 40, 79 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 14, 27, 53, 66 знак меняется на противоположный.

2. Характер отношений школьника к отечеству показывают его оценки высказываний №№ 2, 15, 28, 41, 54, 67, 80. При этом в ответах на вопросы №№ 15, 28, 67, 80 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 2, 41, 54 знак меняется на противоположный.

3. Характер отношений школьника к Земле показывают его оценки высказываний №№ 3, 16, 29, 42, 55, 68, 81. При этом в ответах на вопросы №№ 29, 81 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 3, 16, 42, 55, 68 знак меняется на противоположный.

4. Характер отношений школьника к миру показывают его оценки высказываний №№ 4, 17, 30, 43, 56, 69, 82. При этом в ответах на вопросы №№ 4, 82 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 17, 30, 43, 56, 69 знак меняется на противоположный.

5. Характер отношений школьника к труду показывают его оценки высказываний №№ 5, 18, 31, 44, 57, 70, 83. При этом в ответах на вопросы №№ 5, 31, 44, 57, 83 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 18, 70 знак меняется на противоположный.

6. Характер отношений школьника к культуре показывают его оценки высказываний №№ 6, 19, 32, 45, 58, 71, 84. При этом в ответах на вопросы №№ 19, 32 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 6, 45, 58, 71, 84 знак меняется на противоположный.

7. Характер отношений школьника к знаниям показывают его оценки высказываний №№ 7, 20, 33, 46, 59, 72, 85. При этом в ответах на вопросы №№ 20, 59 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 7, 33, 46, 72, 85 знак меняется на противоположный.

8. Характер отношений школьника к человеку как таковому показывают его оценки высказываний №№ 8, 21, 34, 47, 60, 73, 86. При этом в ответах на вопросы №№ 47, 60, 73 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 8, 21, 34, 86 знак меняется на противоположный.

9. Характер отношений школьника к человеку как Другому показывают его оценки высказываний №№ 9, 22, 35, 48, 61, 74, 87. При этом в ответах на вопросы №№ 22, 35, 61 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 9, 48, 74, 87 знак меняется на противоположный.

10. Характер отношений школьника к человеку как иному, как к представителю иной национальности, иной веры, иной культуры показывают его оценки высказываний №№ 10, 23, 36,

49, 62, 75, 88. При этом в ответе на вопрос №10 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 23, 36, 49, 62, 75, 88 знак меняется на противоположный.

11. Характер отношений школьника к своему телесному Я показывают его оценки высказываний №№ 11, 24, 37, 50, 63, 76, 89. При этом в ответах на вопросы №№ 11, 50, 63 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 24, 37, 76, 89 знак меняется на противоположный.

12. Характер отношений школьника к своему внутреннему миру, своему душевному Я показывают его оценки высказываний №№ 12, 25, 38, 51, 64, 77, 90. При этом в ответе на вопрос № 77 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 12, 25, 38, 51, 64, 90 знак меняется на противоположный.

13. Характер отношений школьника к своему духовному Я показывают его оценки высказываний №№ 13, 26, 39, 52, 65, 78, 91. При этом в ответах на вопросы №№ 13, 26, 39, 52, 91 знак не меняется. В ответах же на вопросы №№ 65, 78 знак меняется на противоположный.

### **Интерпретация результатов**

Предлагаемое описание уровней развития отношения ребенка к той или иной ценности дает приблизительную, типизированную картину того, что стоит за ответами школьника на соответствующую группу вопросов. Это не точный диагноз, это – тенденция, повод для вашего педагогического размышления.

В случае групповой диагностики при обобщении результатов не ограничивайтесь констатацией процентного распределения ответов по четырем уровням. Сделайте общую картину многогранной и многоцветной, отметьте для себя особо выдающиеся результаты.

В случае индивидуальной диагностики будьте предельно внимательны к ответам подростка. Осуществляя факторный анализ, обращайте внимание на то, какие его ответы «выпадают» из его же индивидуальной «нормы». Возможно, именно здесь – точка его личностного роста (или регресса).

И в том, и в другом варианте проведения диагностики, даже при наличии отрицательной тенденции, старайтесь подчеркнуть все имеющиеся положительные моменты.

Если вам необходимо сделать результаты опроса достоянием гласности, будьте, пожалуйста, предельно тактичны. Помните: вы не судите, вы размышляете!

#### **1. Отношение подростка к семье**

*От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение)* – ценность семьи высоко значима для подростка. Он дорожит семейными традициями и устоями, помнит о разных мелочах, приятных кому-то из членов семьи. Семейные праздники всегда проходят при его участии и помощи в подготовке. В будущем он хочет создать счастливую семью.



*От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение)* – семья для подростка представляет определенную ценность, но сам факт наличия семьи, семейных традиций воспринимается им как естественный («а как же иначе?»). Подросток принимает участие в семейных праздниках, но без напоминания не всегда вспомнит о Дне рождения кого-то из близких. Заботу родителей воспринимает как само собой разумеющуюся. Он предполагает, что семья, которую он создаст в будущем, будет не слишком похожа на ту, в которой он живет сейчас.

*От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение)* – отношение к семье у подростка, как правило, потребительское. Ему «должны» давать деньги на мелкие расходы и прощать шалости. Но если от родителей нужно что-то серьезное, подросток добьется этого любыми путями – лестью, ложью, послушанием. Сам он, скорее всего, считает, что никому и ничем не обязан.

*От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение)* – семья не представляет для ребенка какой-либо ценности. Такое отношение проявляется в чувстве стыда за свою фамилию, сознательном неприятии принятых в семье норм поведения, представлений о жизни. Все это в будущем может негативно отразиться на его способности и желании создать собственную счастливую семью.

## **2. Отношение подростка к Отечеству**

*От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение)* – подростку присущи вполне развитые чувства гражданственности и патриотизма. Родина для него не абстрактная категория, а конкретная страна, где он собирается жить, которой он гордится. Он чувствует свою личную ответственность за судьбу страны. При этом подобные чувства вызваны не конъюнктурой, не модой на патриотизм, а являются глубоко личными, пережитыми.

*От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение)* – подросток переживает чувство Родины как чувство родного дома, деревни, города. Однако, ему кажется, что то, что происходит в стране и на его «малой родине», имеет между собой мало общего. Он встает, когда звучит гимн, скорее, не по душевному порыву, а потому, что так принято. При необходимости подросток не откажется помочь ветеранам, хотя сам своей помощи может и не предложить.

*От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение)* – подросток старается открыто не проявлять свое отношение к стране. К разговорам об ее «убогости» он в принципе равнодушен. Он может «правильно» выступить на тему гражданственности и патриотизма, но в зависимости от ситуации по-разному расставить акценты. Подросток умеет угадывать, в какой момент что «патриотично», а что нет. Ему кажется, что то, что происходит со страной и с ним самим, имеет между собой мало общего.

*От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное)* – можно предположить, что подростка отличает обывательское отношение к своей стране. Родина для него просто место, где он живет, и

которое легко можно поменять на любое другое. Все успехи – это его собственные успехи, а в неудачах виновата страна («да разве в этой стране...»). Может быть, сам он не будет участвовать в осквернении памятников, но точно не осудит других, ведь память – это не то, за что можно получить дивиденды.

### **3. Отношение подростка к Земле (природе)**

*От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение)* – у подростка вполне развитое экологическое сознание. Для него естественно чувство жалости и сопереживания любым животным; он готов убирать лес и чистить водоемы, находя эти занятия увлекательными и важными лично для себя. И уж точно подберет и накормит брошенного щенка, не забудет полить цветы (совсем не из желания получить похвалу от взрослого, а из потребности ощущать гармонию мира, в котором живет).

*От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение)* – подросток заботится о животных, цветах, но главным образом о тех, которые принадлежат непосредственно ему. Экологические проблемы воспринимаются им как объективно важные, но при этом не зависящие от него лично. Он не будет сорить в лесу, если этого не делают другие. Примет вместе с классом участие в субботнике, но если есть возможность отказаться, то он ею, скорее всего, воспользуется.

*От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение)* – собственное мнение подростка об экологических проблемах зависит от конъюнктуры. Он предпочитает не обращать внимания на такие мелочи, как брошенный им мусор, подожженную урну. ломая ветки в лесу, гоняя кошек и собак во дворе, он не задумывается о том, что делает. И уж тем более неотреагирует, если то же самое делают другие. Всех животных он делит на полезных и бесполезных, радующих его и взгляд и вызывающих брезгливое отношение.

*От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение)* – природа воспринимается подростком как предмет потребления. Отношение подростка к лесу, животным, водоемам продиктовано потребностью в собственном комфорте, а если получится, то и выгодой для себя. Он способен причинить боль животному ради простой забавы. Он с насмешкой относится к тем, кто проявляет уважение и любовь к «братьям нашим меньшим».

### **4. Отношение подростка к миру**

*От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение)* – у подростка наличествует четко выраженная пацифистская позиция. Он считает, что к насилию прибегают только слабые люди и государства. К проявлениям грубой силы он относится подчеркнуто отрицательно. Уверен, что всегда есть возможность уладить конфликт, не ущемляя при этом права других людей. Не боится идти на уступки.

*От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение)* – подросток в целом разделяет идеи мира и ненасилия, но при этом считает, что в отдельных случаях применение силы оправданно. К проявлениям грубой силы он относится со смешанным чувством неприятия и страха. Подросток полагает, что в сложном современном мире надо всегда быть готовым к противостоянию, поэтому, к сожалению, нельзя обойтись без оружия. Он старается не идти на уступки, потому что не хочет показаться слабым в глазах окружающих.

*От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение)* – подросток уверен, что мир можно поддерживать главным образом силой, угрозами, ультиматумами. Он рассматривает войну как один из естественных способов разрешения конфликтов. По его мнению, сильный тот, кого боятся. Считает, что вокруг хватает потенциально враждебных людей и государств. Вряд ли он сам будет инициатором насильственного деяния, но сыграть роль «второго плана», скорее всего, не откажется.

*От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение)* – можно предположить, что для подростка не существует альтернативы – переговоры или военная операция. Война для него может быть ценностью - с помощью нее можно решить проблемы перенаселения и нехватки продуктов на всех. Он целиком и полностью на стороне силы, а все, кто пытается этому противостоять, для него «слабаки». Скорее всего, это касается и локальных (класс, двор, школа), и крупных конфликтов, где от него пока ничего не зависит.

## **5. Отношение подростка к труду**

*От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение)* – подростка отличает трудолюбие во всем: от уборки класса до чтения трудной книги. Он получает удовольствие от сложной, трудоемкой, даже нудной работы. Не считает зазорным помочь родителям по хозяйству, может сам предложить что-либо сделать. Подрабатывает он где-то или пока еще нет – в любом случае подросток этого не стыдится.

*От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение)* – скорее всего, только престижная работа вызывает уважение подростка. Хотя если все окружающие заняты чем-то не престижным (например, уборкой территории во время субботника), то может и поучаствовать «за компанию». Он поможет и в домашних делах, но его будет раздражать, что это занимает столько времени.

*От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение)* – подросток по возможности переложит часть своей работы на другого. Если узнает, что кто-то из одноклассников работает после школы, тоотреагирует, скорее всего, так: «Тебе что, делать нечего?!». В его представлении «грязная» работа – удел людей второго сорта или тех, кто не сумел устроиться в жизни. Сам-то он уж точно никогда за нее не возьмется.

*От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение)* – более-менее сложная работа вызывает у подростка отвращение. Он придумывает себе массу причин, по которым за нее не стоит браться. Подросток с удовольствием воспользуется плодами чужого труда, по возможности выдавая их за свои. Между трудолюбием и жизненным благополучием для него нет никакой связи.

## **6. Отношение подростка к культуре**

*От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение)* – культурные формы поведения, безусловно, личностно значимы для подростка и деятельно реализуются им в повседневной жизни. Ему чужды хамство, «украшение» речи нецензурными оборотами, он внимателен и тактичен по отношению к другим людям. Он понимает необходимость сбережения того культурного достояния, которое досталось нам в наследство от прошлого, и категорически не приемлет вандализма.

*От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение)* – подросток признает объективную ценность культурных форм поведения, но отнюдь не всегда руководствуется ими в своей повседневной жизни. Он наверняка хотел бы выглядеть «культурным человеком», но не готов прикладывать ежедневные усилия к этому. Он находит оправдание эпизодическим проявлениям со своей стороны хамства («я хамлю только в ответ»), неряшливости («ну и пусть встречают по одежке, зато провожают по уму»), нецензурной брани («сильные эмоции трудно выразить по-другому») и т.п. Вандалы антипатичны ему.

*От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение)* – культурные формы поведения рассматриваются подростком как нечто догматичное, идущее от мира взрослых, а потому обременяющее его повседневную жизнь. Он сторонник естественного выражения своих мыслей, чувств, желаний и считает, что культурная огранка только мешает ему быть таким, какой он есть. Слово «культура» наверняка ассоциируется у него с телеканалом «Культура» и навеивает непреодолимую скуку. Вряд ли он сам способен на акт вандализма, но и осуждать вандалов-сверстников, скорее всего, не станет.

*От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение)* – слово «культура» во всех своих формах вызывает у подростка неприятие и рассматривается как проявление лживости взрослого мира. Он наверняка знает, что представляют собой культурные формы поведения, но в своей повседневности реализует их с точностью до наоборот. Тактичность кажется ему проявлением слабости, хамство и нецензурная брань – силы, «потягивание пивка» под аккомпанемент матерщины – лучшим времяпрепровождением. Памятники прошлого воспринимаются им, вероятнее всего, как обыкновенная старая рухлядь, поэтому он совсем не против «скинуть их с парохода современности».

## **7. Отношение подростка к знаниям**

*От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение)* – перед вами – любознательный человек, у которого есть устойчивое стремление к познанию нового. Подросток может быть «неудобен» учителю, так как много спрашивает на уроке, сомневается в, казалось бы, очевидных вещах. Он считает, что успешность профессионального роста, карьеры напрямую связана с глубиной знаний, и стремится к их получению.

*От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение)* – подросток может неплохо учиться, но по своей инициативе вряд ли будет долго копаться в книгах, чтобы найти значение непонятого ему термина или факта. В его сознании знания и будущая карьера, конечно, связаны, но не прикладывать же для этого столько усилий!

*От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение)* – подросток никогда не спросит взрослого, если ему что-то непонятно. Откровенно не понимает, как по телевизору можно смотреть научно-популярные программы. Знания носят для него чисто утилитарный характер (выучил, ответил – значит, не нажил неприятностей).

*От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение)* – очевидно, потребность в получении знаний у подростка практически отсутствует. Он откровенно презирает тех, кто учится, считает их «ботаниками» - людьми, живущими неполноценной жизнью. Он уверен, что уровень и качество его образования не окажут никакого влияния на его дальнейшую жизнь.

## **8. Отношение подростка к человеку как таковому**

*От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение)* – ценность человека, как он есть во всех своих проявлениях, безусловно, значима для подростка. Человеческая жизнь для него бесценна. Никакие соображения справедливости не могут оправдать «слез невинных». «Лес рубят, щепки летят» – это недопустимо для нашего героя. Он милосерден, способен к сочувствию, состраданию, прощению.

*От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение)* – ценность человека может быть и осмыслена подростком, но полноценно не прочувствована. Он может продемонстрировать свой гуманизм, но в глубине души отдельные категории людей (например, психически больные, попрошайки, бомжи) представляются ему теми, кто мешает ощущать радость жизни. Подросток допускает смертную казнь за самые тяжкие преступления. Когда на разных чашах весов оказываются торжество справедливости и «милость к падшим», он скорее всего выберет первое.

*От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение)* – скорее всего, подросток склонен делить людей на нормальных и ненормальных. К первым он относится вполне уважительно, может быть даже милосердным к ним; вторых же считает «недочеловеками» и хотел бы как можно реже с ними сталкиваться. Великой цели, по его мнению, нельзя добиться, не замарав

рук. Принцип «лес рубят, щепки летят» вполне приемлем для подростка. При этом он одинаково не хочет быть ни «лесорубом», ни «щепкой», – скорее, «сборщиком» или «вязальщиком дров».

*От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение)* – человек как ценность, скорее всего, пустой звук для подростка. Он склонен к проявлениям жестокости в отношении других людей, презрительно относится к любым актам милосердия. «Слабаки» и «ненормальные», по его мнению, ухудшают нашу жизнь, тормозят рост благополучия, поэтому должны быть полностью изолированы от общества. Наверняка он считает, что справедливость, порядок, стабильность стоят того, чтобы ликвидировать психически больных, бомжей. Самое опасное, что от слов он может перейти к действиям.

### **9. Отношение подростка к человеку как Другому**

*От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение)* – подросток – подлинный альтруист. Он всегда готов помочь другим людям, даже незнакомым, не ожидая просьбы с их стороны. В своих действиях во благо других бескорыстен. Всегда готов помочь слабым, нуждающимся. Ради подобной помощи готов рисковать собственным благополучием. Любит дарить подарки «просто так».

*От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение)* – подросток не прочь оказать помощь нуждающимся, но предпочитает делать это тогда, когда его об этом попросят. Он осторожен в своих действиях во благо других, старается не подвергать риску собственное благополучие. Не доверяет искренности просящих милостыню, и если они оказываются поблизости от него, старается сделать вид, что их не замечает. Испытывает удовольствие, делая подарки, но при этом в глубине души рассчитывает на ответный дар. Если этого не случается, расстраивается.

*От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение)* – подросток лишь изредка думает о потребностях и чувствах других людей. В большинстве своем это те, от кого он в той или иной степени зависит. Бескорыстие кажется ему расточительством, он предпочитает все делать с выгодой для себя, умело это маскируя. Он уверен, что всякое доброе дело должно адекватно вознаграждаться, поэтому прежде, чем сделать что-либо доброе, не стесняется узнать, а «что ему за это будет».

*От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение)* – подросток сосредоточен исключительно на собственной персоне, искренне полагает себя «центром вселенной». Не то чтобы делать, но даже думать о других не входит в его планы. Во всем он ищет выгоду, не очень-то это и скрывая. Бескорыстие кажется ему нелепостью, несусветной глупостью. Он склонен к злословию, циничному отношению к тем, кто в чем-то нуждается, кому необходима помощь. Все нищие для него – лентяи и лжецы. Гораздо больше, чем дарить, ему нравится принимать подарки, желательно дорогие и полезные.

## 10. Отношение подростка к человеку как Иному

*От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение)* – подросток признает права людей на иной, отличный от его собственного, образ жизни и свободное выражение своих взглядов. Он, безусловно, принимает иные культуры, положительно относится к культурным отличиям, восприимчив к любым проявлениям культурной дискриминации. Он стремится к пониманию, проникновению в суть других культур, способен избегать в их оценке культурных предрассудков и стереотипов. В нем также ощутимо стремление рассматривать иные культуры не со своей «колокольни», но сквозь призму ценностей и приоритетов самих этих культур.

*От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение)* – подросток склонен к признанию и принятию культурного плюрализма, уважению самых разнообразных социокультурных групп, но при этом разделяет (зачастую неосознанно) некоторые культурные предрассудки, использует стереотипы в отношении представителей тех или иных культур. Он не может самостоятельно увидеть многие, особенно скрытые, проявления культурной дискриминации в повседневной жизни. Ему трудно представить, с какими проблемами могут сталкиваться культурные меньшинства, мигранты или беженцы. Это объясняется непониманием Другого, неумением увидеть его изнутри, взглянуть на мир с его точки зрения.

*От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение)* – подросток на словах признает права других на культурные отличия, декларирует принцип равенства людей, но при этом испытывает личное неприятие отдельных социокультурных групп. Такой диссонанс между декларируемыми гуманистическими принципами и реальным проявлением нетерпимости подросток пытается оправдать ссылками на общественное мнение («все так считают»), аморальное поведение, якобы свойственное представителям этих групп («все они такие»), личный неудачный опыт взаимодействия с ними («я встречал таких людей и уверен, что...»). Эта позиция основана на культуроцентризме, ксенофобии, презумпции вины другого. Отрицая такие вопиющие проявления интолерантности, как фашизм, геноцид, сегрегация, человек при этом может легко навешивать на людей других культур ярлыки «недостойных уважения», «опасных».

*От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение)* – подросток сознательно отказывается признавать, принимать и понимать представителей иных культур. Он склонен характеризовать культурные отличия как девиантность, не желает признавать равные права на существование тех, кто имеет иной физический облик или разделяет иные ценности. Зачастую он демонстративно враждебен и презрителен к таким людям, жаждет «очистить» от них пространство собственной жизни. Подросток не испытывает ни малейшего желания взглянуть на те или иные жизненные ситуации с точки зрения другой культуры.

## 11. Отношение подростка к своему телесному «Я»

*От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение)* – для подростка ценность здоровья является приоритетной. Он понимает, что такое здоровый образ жизни, сознательно культивирует его и связывает с ним свои дальнейшие жизненные успехи. Он способен противостоять попыткам вовлечь его в процесс употребления табака, алкоголя, наркотических веществ и постарается не допустить этого в отношении других.

*От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение)* – ценность здоровья значима для подростка. Объективно он понимает важность здорового образа жизни, но субъективно ставит его не слишком высоко. Здоровье для него – естественное состояние, само собой разумеющаяся «вещь», а не то, что требует специальных усилий. Пристрастие к вредным привычкам – извинительная слабость, а не проявление безволия. Возможно, в глубине души он полагает, что способен добиться жизненного успеха, не уделяя пристального внимания своей физической форме.

*От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение)* – ценность здоровья невысока в сознании подростка. Размышления и разговоры о здоровье и здоровом образе жизни он считает пустой тратой времени, уделом пенсионеров. Ему хочется хорошо, по-спортивному, выглядеть в глазах окружающих, но что-то делать для этого ему откровенно лень. Вредные привычки не кажутся ему такими уж вредными, наоборот, – в них есть некая приятность, шарм. Он наверняка одобрительно усмехнется, услышав фразу «кто не курит и не пьет, тот здоровеньким помрет».

*От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение)* – собственное здоровье, тем более здоровье окружающих, не представляет для подростка сколь-нибудь значимой ценности. Ему либо вовсе наплевать на свое физическое состояние, либо он ненавидит все то, что связано с его телесной жизнью (последний случай реален при условии низкого самопринятия подростка). Заботящихся о своем здоровье он презирает. Свои вредные привычки полагает делом абсолютно естественным и, может быть, даже гордится ими. При случае он не преминет высмеять все, что связано с темой здоровья, физической культуры и спорта.

## **12. Отношение подростка к своему душевному «Я»**

*От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение)* – подросток принимает себя таким, какой он есть. Он верит в свои силы и возможности, честно относится к себе, искренен в проявлении чувств. Комфортно чувствует себя даже в незнакомой компании. Он не боится одиночества, минуты уединения для него важны и плодотворны. Он стойко переносит личные неурядицы, не боится показаться смешным.

*От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение)* – принимая себя в целом, подросток все же может испытывать неловкость по поводу некоторых своих особенностей. Он думает о себе как о человеке, который симпатичен для других, но некий червь сомнения и неуверенности все-таки подтачивает его. Ему хотелось бы и сейчас, и в будущем гарантировать



себя от попадания в смешные положения и ситуации. Он несколько тяготеет к уединенным положениям и по возможности старается чем-либо (слушанием музыки, просмотром видеофильмов и т.д.) заместить его.

*От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение)* – подросток принимает себя таким, какой он есть, лишь в отдельные моменты своей повседневной жизни. Ему все время хочется «выпрыгнуть» из своей «шкуры», немедленно оказаться красивым, богатым и знаменитым. Его кумиры, как правило, именно такие. В глубине души он надеется на свою привлекательность для других, но уверен, что они в первую очередь видят его недостатки. Одиночество одновременно и тягостно для него, и спасительно. В обществе сверстников он предпочитает быть на вторых ролях.

*От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение)* – подросток не принимает себя, считает себя заурядным и недостойным внимания других. Он ненавидит свое отражение в зеркале (свою речь, свою одежду и т.д.). Любое изменение ситуации воспринимает как потенциально катастрофичное для него по последствиям. Оказавшись в одиночестве, начинает заниматься «мазохистским самокопанием» и «самоедством». Собственная неполноценность является его навязчивой идеей. Он испытывает острое чувство вины за то, что он вообще есть, которое в будущем может обернуться болезненным стремлением доминировать над окружающими.

### **13. Отношение подростка к своему духовному «Я»**

*От +15 до +28 баллов (устойчиво-позитивное отношение)* – подросток рассматривает себя как автора и распорядителя собственной жизни. Ощущение личной свободы крайне важно для него, и ради этого чувства он готов противостоять внешнему давлению. Он способен на самостоятельный и ответственный выбор. Для него очень важно найти смысл собственной жизни, которую он хочет прожить «по совести».

*От +1 до +14 баллов (ситуативно-позитивное отношение)* – подросток ощущает в себе возможность быть хозяином собственной жизни, однако полагает это реальным только в случае благоприятных внешних обстоятельств. Ему нравится чувствовать себя свободным, но он не готов рисковать собственным благополучием ради свободы. Выбор привлекателен для него, но он идет на него с оглядкой: возможность ошибки и ответственность настораживают его. Он признает объективную значимость категорий совести и смысла жизни, но в своей повседневности предпочитает руководствоваться иными, более прагматичными регуляторами.

*От -1 до -14 баллов (ситуативно-негативное отношение)* – подростку более импонирует роль ведомого, нежели автора и распорядителя собственной жизни. Он ищет общества людей, чья духовная сила могла бы «прикрыть» его нерешительность и неуверенность в себе. Старается по возможности уйти от выбора; при заметном внешнем давлении готов отказаться от личной свободы в пользу ощущения покоя и душевного комфорта. Склонен объяснять свои неудачи

неблагоприятным стечением обстоятельств. Муки совести тяготят его, поэтому предпочитает о своей совести не думать.

От -15 до -28 баллов (устойчиво-негативное отношение) – подросток ощущает себя «пешкой» в окружающей его стихии жизни, заложником могущественных и неподвластных ему внешних сил. Он боится и избегает любого свободного действия. Ищет покровительства сильных мира сего и готов им довериться без оглядки. Он предпочитает полную определенность и однозначность во всем и не хочет выбора. Верит в силу и непогрешимость большинства, ибо это спасает его от личной ответственности за себя и свою жизнь. Принцип его жизни – не высываться.

**Сводная таблица уровня воспитанности учащихся**

<b>Критерии воспитанности</b>	<b>Количество учащихся</b>			
	<i>устойчиво- позитивное отношение</i>	<i>ситуативно- позитивное отношение</i>	<i>ситуативно- негативное отношение</i>	<i>устойчиво- негативное отношение</i>
<b>Отношение подростка к семье</b>				
<b>Отношение подростка к Отечеству</b>				
<b>Отношение подростка к Земле (природе)</b>				
<b>Отношение подростка к миру</b>				
<b>Отношение подростка к труду</b>				
<b>Отношение подростка к культуре</b>				
<b>Отношение подростка к знаниям</b>				
<b>Отношение подростка к человеку как таковому</b>				
<b>Отношение подростка к человеку как Другому</b>				
<b>Отношение подростка к</b>				

человеку как Иному				
Отношение подростка к своему телесному «Я»				
Отношение подростка к своему душевному «Я»				
Отношен ие подростка к своему духовному «Я»				

### Дифференциально диагностический опросник (ДДО; Е. А. Климов)

**Шкалы:** типы профессий - человек-человек, человек-техника, человек-знаковая система, человек-художественный образ, человек-природа Назначение теста

#### НАЗНАЧЕНИЕ ТЕСТА

Методика предназначена для отбора на различные типы профессий в соответствии с классификацией типов профессий Е. А. Климова. Можно использовать при профориентации подростков и взрослых.

Испытуемый должен в каждой из 20 пар предлагаемых видов деятельности выбрать только один вид и в соответствующей клетке листа ответов поставить знак « + ».

Время обследования не ограничивается. Хотя, испытуемого следует предупредить о том, что над вопросами не следует долго задумываться и обычно на выполнение задания требуется 20–30 мин. Возможно использование методики индивидуально и в группе.

Экспериментатор может зачитывать вопросы группе испытуемых, но в этом случае ограничивается время ответа. Такой способ применяется, когда экспериментатор должен работать в ограниченном временном интервале.

#### Инструкция к тесту

«Предположим, что после соответствующего обучения Вы сможете выполнить любую работу. Но если бы Вам пришлось выбирать только из двух возможностей, что бы Вы предпочли?»

#### ТЕСТ

1а. Ухаживать за животными	1б. Обслуживать машины, приборы (следить, регулировать)
2а. Помогать больным	2б. Составлять таблицы, схемы, программы для вычислительных машин
3а. Следить за качеством книжных иллюстраций, плакатов, художественных открыток,	3б. Следить за состоянием, развитием растений

грампластинок	
4а. Обрабатывать материалы (дерево, ткань, металл, пластмассу и т.п.)	4б. Доводить Товары до потребителя, рекламировать, продавать
5а. Обсуждать научно-популярные книги, статьи	5б. Обсуждать художественные книги (или пьесы, концерты)
6а. Выращивать молодняк (животных какой-либо породы)	6б. Тренировать товарищей (или младших) в выполнении каких-либо действий (трудовых, учебных, спортивных)
7а. Копировать рисунки, изображения (или настраивать музыкальные инструменты)	7б. Управлять каким-либо грузовым (подъемным или транспортным) средством – подъемным краном, трактором, тепловозом и др.
8а. Сообщать, разъяснять людям нужные им сведения (в справочном бюро, на экскурсии и т.д.)	8б. Оформлять выставки, витрины (или участвовать в подготовке пьес, концертов)
9а. Ремонтировать вещи, изделия (одежду, технику), жилище	9б. Искать и исправлять ошибки в текстах, таблицах, рисунках
10а. Лечить животных	10б. Выполнять вычисления, расчеты
11а. Выводить новые сорта растений	11б. Конструировать, проектировать новые виды промышленных изделий (машины, одежду, дома, продукты питания и т.п.)
12а. Разбирать споры, ссоры между людьми, убеждать, разъяснять, наказывать, поощрять	12б. Разбираться в чертежах, схемах, таблицах (проверять, уточнять, приводить в порядок)
13а. Наблюдать, изучать работу кружков художественной самодеятельности	13б. Наблюдать, изучать жизнь микробов
14а. Обслуживать, налаживать медицинские приборы, аппараты	14б. Оказывать людям медицинскую помощь при ранениях, ушибах, ожогах и т.п.
15а. Художественно описывать, изображать события (наблюдаемые и представляемые)	15а. Составлять точные описания-отчеты о наблюдаемых явлениях, событиях, измеряемых объектах и др.
16а. Делать лабораторные анализы в больнице	16б. Принимать, осматривать больных, беседовать с ними, назначать лечение
17а. Красить или расписывать стены помещений, поверхность изделий	17б. Осуществлять монтаж или сборку машин, приборов
18а. Организовать культпоходы сверстников или младших в театры, музеи, экскурсии, туристические походы и т.п.	18б. Играть на сцене, принимать участие в концертах
19а. Изготавливать по чертежам детали, изделия (машины, одежду), строить здания	19б. Заниматься черчением, копировать чертежи, карты
20а. Вести борьбу с болезнями растений, с вредителями леса, сада	20б. Работать на клавишных машинах (пишущей машинке, телетайпе, наборной машине и др.)

## ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

### Ключ к тесту

## Типы профессий

## Номера вопросов

<b>Человек-природа</b>	1а, 3б, 6а, 10а, 11а, 13б, 16а, 20а
<b>Человек-техника</b>	1б, 4а, 7б, 9а, 11б, 14а, 17б, 19а
<b>Человек-человек</b>	2а, 4б, 6б, 8а, 12а, 14б, 16б, 18а
<b>Человек-знаковая система</b>	2б, 5а, 9б, 10б, 12б, 15а, 19б, 20б
<b>Человек-художественный образ</b>	3а, 5б, 7а, 8б, 13а, 15б, 17а, 18б

За каждое совпадение с ключом начисляется один балл.

## Интерпретация результатов теста

Испытуемому рекомендуется выбрать тот тип профессий, который получил максимальное количество знаков баллов. Название типов профессий:

- **«человек–природа»** – все профессии, связанные с растениеводством, животноводством и лесным хозяйством;
- **«человек–техника»** – все технические профессии;
- **«человек–человек»** – все профессии, связанные с обслуживанием людей, с общением;
- **«человек–знак»** – все профессии, связанные с обсчетами, цифровыми и буквенными знаками, в том числе и музыкальные специальности;
- **«человек–художественный образ»** – все творческие специальности.

## Краткое описание типов профессий

**I. «Человек-природа».** Если вы любите работать в саду, огороде, ухаживать за растениями, животными, любите предмет биологию, то ознакомьтесь с профессиями типа «человек-природа».

Предметом труда для представителей большинства профессий типа «человек природа» являются:

- животные, условия их роста, жизни;
- растения, условия их произрастания.

Специалистам в этой области приходится выполнять следующие виды деятельности:

- изучать, исследовать, анализировать состояние, условия жизни растений или животных (агроном, микробиолог, зоотехник, гидробиолог, агрохимик, фитопатолог);
- выращивать растения, ухаживать за животными (лесовод, полевод, цветовод, овощевод, птицевод, животновод, садовод, пчеловод);
- проводить профилактику заболеваний растений и животных (ветеринар, врач карантинной службы).

Психологические требования профессий «человек-природа»:

- развитое воображение, наглядно-образное мышление, хорошая зрительная память, наблюдательность, способность предвидеть и оценивать изменчивые природные факторы;
- поскольку результаты деятельности выявляются по прошествии довольно длительного времени, специалист должен обладать терпением, настойчивостью, должен быть готовым работать вне коллективов, иногда в трудных погодных условиях, в грязи и т. п.

**II. «Человек-техника».** Если вам нравятся лабораторные работы по физике, химии, электротехнике, если вы делаете модели, разбираетесь в бытовой технике, если вы хотите создавать, эксплуатировать или ремонтировать машины, механизмы, аппараты, станки, то ознакомьтесь с профессиями «человек-техника».

Предметом труда для представителей большинства профессий типа «человек техника» являются:

- технические объекты (машины, механизмы);
- материалы, виды энергии.

Специалистам в этой области приходится выполнять следующие виды деятельности:

- создание, монтаж, сборка технических устройств (специалисты проектируют, конструируют технические системы, устройства, разрабатывают процессы их изготовления. Из отдельных узлов, деталей собирают машины, механизмы, приборы, регулируют и налаживают их);
- эксплуатация технических устройств (специалисты работают на станках, управляют транспортом, автоматическими системами);
- ремонт технических устройств (специалисты выявляют, распознают неисправности технических систем, приборов, механизмов, ремонтируют, регулируют, налаживают их).

Психологические требования профессий «человек-техника»:

- хорошая координация движений;
- точное зрительное, слуховое, вибрационное и кинестетическое восприятие;
- развитое техническое и творческое мышление и воображение;
- умение переключать и концентрировать внимание;
- наблюдательность.

**III. «Человек-знаковая система».** Если вы любите выполнять вычисления, чертежи, схемы, вести картотеки, систематизировать различные сведения, если вы хотите заниматься программированием, экономикой или статистикой и т. п., то знакомьтесь с профессиями типа «человек -знаковая система». Большинство профессий этого типа связано с переработкой информации.

Предметом труда для представителей большинства профессий типа «человек знаковая система» являются:

- тексты на родном или иностранном языках (редактор, корректор, машинистка, делопроизводитель, телеграфист, наборщик);
- цифры, формулы, таблицы (программист, оператор ЭВМ, экономист, бухгалтер, статистик);
- чертежи, схемы, карты (конструктор, инженер-технолог, чертежник, копировальщик, штурман, геодезист);
- звуковые сигналы (радист, стенографист, телефонист, звукооператор).

Психологические требования профессий «человек-знаковая система»:

- хорошая оперативная и механическая память;
- способность к длительной концентрации внимания на отвлеченном (знаковом) материале;
- хорошее распределение и переключение внимания;
- точность восприятия, умение видеть то, что стоит за условными знаками;
- усидчивость, терпение;
- логическое мышление.

#### **IV. «Человек-художественный образ».**

Предметом труда для представителей большинства профессий типа «человек знаковая система» является:

- художественный образ, способы его построения.

Специалистам в этой области приходится выполнять следующие виды деятельности:

- создание, проектирование художественных произведений (писатель, художник, композитор, модельер, архитектор, скульптор, журналист, хореограф);
- воспроизведение, изготовление различных изделий по образцу (ювелир, реставратор, гравер, музыкант, актер, столяр-краснодеревщик);
- размножение художественных произведений в массовом производстве (мастер по росписи фарфора, шлифовщик по камню и хрусталу, маляр, печатник).

Психологические требования профессий «человек-художественный образ»:

- художественные способности; развитое зрительное восприятие;
- наблюдательность, зрительная память; наглядно-образное мышление; творческое воображение;
- знание психологических законов эмоционального воздействия на людей.

## V. «Человек-человек».

Предметом труда для представителей большинства профессий типа «человек-человек» являются:

- люди.

Специалистам в этой области приходится выполнять следующие виды деятельности:

- воспитание, обучение людей (воспитатель, учитель, спортивный тренер);
- медицинское обслуживание (врач, фельдшер, медсестра, няня);
- бытовое обслуживание (продавец, парикмахер, официант, вахтер);
- информационное обслуживание (библиотекарь, экскурсовод, лектор);
- защита общества и государства (юрист, милиционер, инспектор, военнослужащий).

Психологические требования профессий «человек-человек»:

- стремление к общению, умение легко вступать в контакт с незнакомыми людьми;
- устойчивое хорошее самочувствие при работе с людьми;
- доброжелательность, отзывчивость;
- выдержка;
- умение сдерживать эмоции;
- способность анализировать поведение окружающих и свое собственное, понимать намерения и настроение других людей, способность разбираться во взаимоотношениях людей, умение улаживать разногласия между ними, организовывать их взаимодействие;
- способность мысленно ставить себя на место другого человека, умение слушать, учитывать мнение другого человека;
- способность владеть речью, мимикой, жестами;
- развитая речь, способность находить общий язык с разными людьми;
- умение убеждать людей;
- аккуратность, пунктуальность, собранность;
- знание психологии людей.

### 5. Сводная диагностическая таблица

№ п/п	Ф.И. учащегося	Номер вопроса																				Результат
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	



### 3. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление	Мероприятие	Планируемый результат	Участники мероприятия	Срок выполнения	Отчет о проделанной работе
<b>Сентябрь</b>						
1	Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»	День солидарности в борьбе с терроризмом. Беседа «Терроризм – угроза человечеству»	Формирование активной гражданской позиции. Воспитание доброты, сострадания, милосердия.	ПДО, учащиеся.	03.09.22	
2	Модуль «Профориентация»	Конкурс рисунков: «Моя будущая профессия».	Умение учащихся ориентироваться в мире профессий. Профессиональное самоопределение учащихся.	ПО Исакова Ю.М., ПДО, учащиеся		
3	Модуль «Здоровый образ жизни»	Беседа «Всемирный день тхэквондо»	Формирование общей культуры тхэквондиста, основанной на принципах тхэквондо	ПДО, учащиеся.	04.09.22	
4	Модуль «Правовое воспитание»	Викторина: «Своя игра».	Знание учащимися о своих прав и обязанностей.	ПО Мотуз Д.Т., ПДО, учащиеся.		
5	Модуль «Правовое воспитание»	Викторина: «По дороге безопасности».	Знание и соблюдение ПДД. Ответственное отношение к своей жизни и здоровью.	ПДО, учащиеся.	27.09.22	
<b>Октябрь</b>						
1	Модуль «Духовно-нравственное воспитание»	День пожилого человека. Беседа «Уважай старость».	Уважительное отношение к людям старшего поколения.	ПДО, учащиеся.	01.10.22	

2	Модуль «Семейные ценности»	Большая семейная викторина «А вы знаете?»	Воспитание у учащихся ценностного отношения к семье и семейным традициям.	ПО Харьковская Л.А., ПДО, учащиеся		
3	Модуль «Здоровый образ жизни»	Конкурс «ГТО в моей семье»	Воспитание у учащихся ценностного отношения к семье и семейным традициям. Формирование осознанного отношения к своему здоровью, активному образу жизни, систематическим занятиям физической культурой	ПО Бахмутова Е.С., ПДО, учащиеся		
4	Модуль «Здоровый образ жизни»	Лекция «Последствия употребления допинга в спорте»	Формирование чувства ответственности за свои решения и поступки. Формирование ценностного отношения к «честному спорту».	ПДО, учащиеся	15.09.2022	
<b>Ноябрь</b>						
1	Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»	День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников ОВД России	Формирование нравственно-патриотических качеств учащихся по отношению к воинскому долгу, погибшим героям	ПО Загоровская А.Б., ПДО, учащиеся		
2	Модуль «Здоровый образ жизни»	Акция, приуроченная к Международному дню отказа от курения: «Здоровые лёгкие»	Формирование ответственного отношения к собственному здоровью	ПО Мотуз Д.Т., ПДО, учащиеся		
3	Модуль «Духовно-нравственное	Творческий вечер «Мои любимые стихи»	Знание учащимися литературного жанра-	ПДО, учащиеся	19.11.2022	

	воспитание»		поэзия, о творчестве русских и зарубежных поэтов.			
4	Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»	Беседа «Место рождения - Воркута».	Проявляют чувство патриотизма, гордости за свой город, свою малую родину. Интерес к истории своего родного города.	Учащиеся ПДО, родители	26.11.2022	
<b>Декабрь</b>						
1	Модуль «Экологическая культура»	Конкурс поделок «Мастерская деда Мороза»	Формирование умения креативно мыслить, Реализация потенциала учащихся в области декоративно-прикладного творчества.	ПО Зиннатуллина С.А., ПДО, учащиеся		
2	Гражданско-патриотическое воспитание.	День Героев Отечества. Экскурсия в музей МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты	Чувство гордости за свое Отечество и уважения к его Героям.	ПДО, учащиеся, педагог-организатор Зиннатуллина С.А.	09.12.2022	
3	Модуль «Гражданско-патриотическое воспитание»	Акция, приуроченная к празднику «День конституции» (РДШ)	Формирование правовой культуры учащихся.	ПО Загоровская А.Б., ПДО, учащиеся	12.12.2022	
4	Модуль «Здоровый образ жизни».	Беседа об осторожном обращении с пиротехникой.	Демонстрируют знания о правилах безопасного поведения и бережное отношение к своему здоровью.	ПДО, учащиеся	24.12.2022	
<b>Январь</b>						

1	Модуль «Профориентация»	Онлайн викторина «Все работы хороши» в группе Дворца.	Расширение кругозора в различных профессиональных областях.	ПО Исакова Ю.М., ПДО, учащиеся		
2	Модуль «Здоровый образ жизни»	Акция «Откажись от вредных привычек»	Формирование культуры здорового образа жизни.	ПО Бахмутова Е.С., ПДО, учащиеся		
3	Модуль «Семейные ценности»	Вечер семейного общения «Не нужен клад, коли в семье лад»	Формирование уважительного отношения к членам семьи их взаимоотношениям.	ПДО, родители, учащиеся	28.01.2023	
<b>Февраль</b>						
1	Модуль «Здоровый образ жизни»	Спортивная игра: «В погоне за здоровьем»	Формирование потребности в здоровом образе жизни	ПДО, учащиеся		
2	Модуль «Семейные ценности»	Спортивные соревнования: «Папа, мама, я – дружная семья»	Развитие навыков работы в команде Формирование понимания важности и ценности семьи	ПО Харьковская Л.А., ПДО, учащиеся		
3	Модуль «Семейные ценности»	Конкурс сочинений «Мой папа – самый-самый»	Уважительное отношение к отцу.	ПДО, учащиеся	15.02.23-20.02.23	
4	Модуль «Духовно-нравственное воспитание»	Беседа «Культура поведения в обществе».	Соблюдение правил и норм поведения в обществе.	ПДО, учащиеся	28.02.2023	
<b>Март</b>						
1	Модуль «Духовно-нравственное	Беседа «Ее величество женщина»	Сформировано уважительное	ПДО, учащиеся	06.03.2023	

	воспитание»	посвященная Международному женскому дню.	отношение к женщине.			
2	Модуль «Семейные ценности»	Конкурс стихотворений «Прекрасное слово – семья»	Формирование понимания ценности семейных отношений.	ПО Харьковская Л.А., ПДО, учащиеся, родители		
3	Модуль «Духовно- нравственное воспитание»	Благотворительная акция по сбору продуктов питания для бездомных животных.	Воспитана активная жизненная позиция к ответственному и гуманному отношению к безнадзорным животным.	ПО Загоровская А.Б., ПДО, учащиеся, родители		
4	Модуль «Здоровый образ жизни»	Беседа «Питание спортсмена в весенний период»	Формирование стремления учащихся к здоровому образу жизни.	ПДО, учащиеся	28.03.2023	
<b>Апрель</b>						
1	Модуль «Экологическая культура»	Участие в акции, посвященной Международному дню птиц	Воспитание бережного и ответственного отношения к птицам; осознания необходимости сохранения популяции птиц.	ПО Зиннатуллина С.А., ПДО, учащиеся	01.04.2023	
2	Модуль «Гражданско – патриотическое воспитание»	Беседа «День космонавтики».	Знание истории развития космонавтики. Гордость за достижения своей страны в развитии космонавтики.	ПДО, учащиеся	12.04.2023	
3	Модуль «Здоровый образ жизни»	Фестиваль ГТО	Формирование осознанного отношения	ПО Бахмутова Е.С., ПДО,	20.04.2023	

			к собственному здоровью и необходимости систематических занятий физической культурой.	учащиеся		
4	Модуль «Семейные ценности» Модуль «Профориентация»	Экскурсии по месту работы родителей учащихся	Профессиональное самоопределение учащихся. Формирование семейных ценностей учащихся.	Родители учащихся, ПДО	В течении месяца	
<b>Май</b>						
1	Модуль «Здоровый образ жизни»	Беседа. Всемирный день без табака	Осознание вреда курения на организм человека. Осознанное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.	ПО Бахмутова Е.С., ПДО, учащиеся		
2	Гражданско-патриотическое воспитание.	День Победы. Участие в акциях «Георгиевская лента», «Парад Победы», «Бессмертный полк».	Чувство гордости за свое Отечество и уважения к его Героям.	Родители учащихся, ПДО	05.05.23-09.05.23	
3	Модуль «Здоровый образ жизни»	Беседа о правилах поведения в летнее каникулярное время.	Формирование понимания о безопасном поведении в летний период	ПДО, учащиеся	21.05.2023	

