

**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 (ИТФ)»**

**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

2020

## **Пояснительная записка**

**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Тхэквондо (ИТФ)»** имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Цель программы:** постичь философию восточного единоборства путем овладения техникой искусства тхэквондо и сформировать на этой основе гармонично развитую личность, стремящуюся к постоянному самосовершенствованию.

Реализации цели способствует решение следующих **задач:**

### **Обучающих:**

- обучить технике и тактике тхэквондо;
- обучить основным принципам тхэквондо;
- обучить правилам дыхания при физических нагрузках;
- обучить способам проведения восстановительных мероприятий после активных физических нагрузок;
- обучить основам общей и специальной физической подготовки;
- обучить основам инструкторской и судейской деятельности;
- приобретение навыков использования полученных знаний и умений для самостоятельных занятий;
- обучить использованию в своей речи спортивной терминологии

### **Воспитательных:**

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание патриотизма и любви к родному краю;
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- привитие общечеловеческих ценностей;
- воспитание духовно – нравственных качеств поведения в коллективе.

### **Развивающих:**

- развить природный потенциал каждого ребенка;
- укрепить здоровье, физическое развитие и повысить работоспособность учащихся;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- развитие мотивации и положительного отношения ребенка к занятиям;
- развить специальные качества (выносливости, быстроты, ловкости, силы, координации движений);
- способствовать закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

### **Нормативные документы и источники**

Программа «Тхэквондо (ИТФ)» (далее Программа) является модифицированной, составлена на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, разработанной профессорами Ю.Б. Калашниковым и О.Б.Малковым.

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**

Тхэквондо - это традиционное корейское боевое искусство. «Традиционное» означает то, что тхэквондо передается от учителя к ученику в соответствии с традицией, т.е. без искажений (ученик не может менять технику, философию, этикет и другие аспекты преподавания, как ему заблагорассудится). Но это не значит, что тхэквондо является чем-то застывшим и неизменным. Тхэквондо (ИТФ) - вид спорта,

предусматривающий подготовку и участие в индивидуальных и командных соревнованиях. Тхэквондо располагает богатым техническим арсеналом, по количеству и качеству не только не уступает технике других видов единоборств, но и во многом их превосходит

«Боевое искусство» означает, что тхэквондо - это система развития человека, основанная на приемах ведения боя, это научно обоснованный способ использования своего тела в целях самообороны, позволяющий в результате интенсивных физических и духовных тренировок необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека.

Смысловое значение «тхэквондо» складывается из трех слов: «таэ» — подразумевает собой нанесение ударов стопой ноги в прыжке, «квон» — наносящий удар кулак, «до» — путь познания, самосовершенствования.

Созданное в 50-х годах нашего века на базе древних корейских школ мастером ЧойХонг Хи (1918-2002) тхэквондо, является самым известным из всех корейских боевых искусств. Характерной особенностью тхэквондо является широкое применение ударов ногами, а также ударов ногами и руками в прыжках. Именно удары в прыжках стали визитной карточкой тхэквондо. Отличительной особенностью тхэквондо (ИТФ) является то, что по правилам запрещены подсечки, толчки, захваты, броски, любые удары ниже пояса. Удары в голову и корпус разрешены как ногами, так и руками. В экипировке спортсменов отсутствуют шлем и жилет, зато есть перчатки.

Освоение тхэквондо (ИТФ) занимает длительное время из-за большого числа приемов выполнения ударов руками и ногами, передвижений и возможных боевых взаиморасположений, взаимовоздействий, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от тхэквондистов. При этом в большинстве случаев в условиях соревнований юные и взрослые тхэквондисты находятся в равных условиях, поскольку соревнования проводятся в основном по одним и тем же правилам.

Современные люди все чаще и чаще проявляют интерес к идеям саморазвития. Все больше и больше тех, кто ищет доступные и действенные средства для гармонизации себя и своей жизни. Тхэквондо является эффективным средством доступным практически каждому, т.к. в тхэквондо есть обязательные принципы:

- почтительность;
- собранность;
- самообладание;
- настойчивость и выносливость;

- непоколебимость духа.

Безусловно, в тхэквондо спортивный аспект является очень важным. Тхэквондо - это не только спорт, это боевое искусство, призванное развивать людей. Развивать различными способами, в том числе и через участие в соревнованиях.

**Актуальность программы** состоит в создании целостной системы спортивной подготовки и воспитания тхэквондистов, формировании личностных и психических качеств учащихся, их поведения в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики, необходимости развития этого вида спорта в г. Воркуте.

Программа является разноуровневой и имеет **углубленный уровень сложности**, так как программа ориентирована на приобретение учащимися прочных знаний, умений и навыков в виде спорта тхэквондо, а также на получение квалификации спортивного судьи, чем обусловлен срок реализации программы 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 недели рассчитаны на:

- участие учащихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельную работу учащихся с индивидуальными заданиями;
- 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 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 программы1 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 ИТФ 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. На данном этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

- 1) освоение учащимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;
- 2) формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, их закрепление и совершенствование;
- 3) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Подготовка детей 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).

Задачи и преимущественная направленность этапа начальной спортивной специализации:

- 1) повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, развитие основных физических качеств;
- 2) овладение основами техники и тактики тхэквондо (ИТФ), приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах программы;
- 3) подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;

4)приобретение знаний и навыков инструктора, судьи.

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

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)* совпадает с возрастом, благоприятным для достижения 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 (ИТФ)» является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития тхэквондо (ИТФ);
- основы философии и психологии спортивных единоборств (ИТФ);
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила тхэквондо (ИТФ), требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов по тхэквондо (ИТФ);

- 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 (ИТФ);

- 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 (ИТФ), 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 (ИТФ);
- 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 (ИТФ) 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 (ИТФ) 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 (ИТФ) по пройденному материалу.

4. *На заключительном этапе (углубленный уровень сложности – продолжительность 2 года):*

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

4.2. Участие в соревнованиях.

4.3. Подтверждение первого спортивного разряда.

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 максимального 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 экипировке, 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"	штук	1

	(12x12 м)		
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.	Костюм для вида спорта "тхэквондо"	штук	по количеству учащихся
2.	Перчатки для вида спорта "тхэквондо"	пар	по количеству учащихся
3.	Протектор-бандаж защитный	штук	по количеству учащихся
4.	Шлем защитный для вида спорта "тхэквондо"	штук	по количеству учащихся
5.	Щитки (накладки) защитные на голень для вида спорта "тхэквондо"	пар	по количеству учащихся
6.	Щитки (накладки) защитные на предплечье для вида спорта "тхэквондо"	пар	по количеству учащихся
7.	Футы для вида спорта "тхэквондо"	пар	по количеству учащихся

### *Кадровое обеспечение*

Дополнительная общеобразовательная программа «Тхэквондо (ИТФ)» 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

(1-го и 2-го годов обучения по программе базового уровня сложности)

№	Название базовой темы	Общее количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Входная диагностика	1	1	2
2	Общая физическая подготовка	2	109	111
3	Специальная физическая подготовка	2	36	38
4	Технико-тактическая подготовка	2	61	63
5	Теоретическая и психологическая подготовка	13	-	13
6	Соревновательная деятельность	-	18	18
7	Инструкторская и судейская деятельность	1	2	3
8	Контрольно-переводные испытания	1	3	4
<b>Всего</b>		<b>22</b>	<b>230</b>	<b>252</b>

### Учебный план

(3-го года обучения по программе базового уровня сложности)

№	Название базовой темы	Общее количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	1	2

2	Общая физическая подготовка	2	132	134
3	Специальная физическая подготовка	2	65	67
4	Технико-тактическая подготовка	2	88	90
5	Теоретическая и психологическая подготовка	15	-	15
6.	Соревновательная деятельность	-	20	20
7.	Инструкторская и судейская деятельность	1	4	5
8	Контрольно-переводные испытания	1	2	3
<b>Всего</b>		<b>24</b>	<b>312</b>	<b>336</b>

### Содержание программы

#### **Входная диагностика. Вводное занятие**

Теория: Проведение письменного опроса по теоретическим основам.

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

#### **Общая физическая подготовка**

Теория: Учащиеся знакомятся с историей физической культуры и спорта в России. Физической культурой как часть общей культуры, средством воспитания. История развития тхэквондо в России и за рубежом.

Практика:

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи. Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Наклоны, повороты, вращения туловища. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, гиперэкстензия. Упражнения для ног. Маховые движения, приседания, выпады, наклоны, прыжки. Растягивание мышц ног. Типовые

гимнастические упражнения в положении стоя. Гимнастические упражнения в положении сидя и лежа.

#### Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом, бегом, прыжками (баскетбол, футбол, эстафеты)

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

### **Специальная физическая подготовка**

Теория:Развитие скоростно-силовых качеств тхэквондиста. Техника выполнения специальных упражнений.

Практика:Активные и пассивные, выпады с партнером и без партнера, активные махи ногами, перекаты, шпагат. Для мышц туловища: упражнение «корзинка», скручивания, статические упражнения на удержание. Для мышц рук: махи, вращения, потягивания. Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на «дорогах».Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

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

### **Технико-тактическая подготовка**

Теория:Понятие о спортивной технике. Федеральный стандарт по виду спорта «тхэквондо».Значение тактических компонентов действий. Специализированные положения (боевые стойки) и приемы передвижений.Тактические знания: ударные поверхности, поражаемые поверхности, основные действия нападений и обороны,

пространство поля боя, продолжительность боя.Тактическое значение сохранения определенной дистанции между участниками боя, а также и до партнера во время упражнений.

Практика:техникаМасоги(разновидности спарринга): спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксомасоги).Спарринг на три шага (самбо-масоги): техника тулей(комплексные упражнения):

Методика освоения тулей программы 9–5-го гыпа: Чон-Джи (9\_й гып – белый пояс с желтой рисккой), Дан-Гун (8\_й гып – желтый пояс), До-Сан (7\_й гып – желтый пояс с зеленой рисккой)

ТульАхнЧанг\_Хо. 24 движения. Новые движения:Аннунсоги, Ганнун со бакатпальмокнупундейопмакки, Ганнунсо сан сонкуттульки, Ганнун со дунгчумокнопундейоптереги, Ганнун со нопундепальмокхечомакки, Каундеапчабусиги, Аннун со сонкальйоптереги, Вон-Хё (6-й гып – зеленый пояс). 28 движений. Новые движения:Моасоги, Моачунбисоги А (эй), Годжунсоги, Губурёсоги, Губурёчунбисоги А (эй), Нюнча со сонкальнопундеануротереги, Годжун со каундечируги, Ганнунсо банде чируги, Пальмокдолльмиомакки, Нюнча со пальмоккаундедебимакки, Каундейопчачируги, Наджунде ап чабусиги, Юль-Гок (5-й гып – зеленый пояс с голубой рисккой).

38 движений. Новые движения:Кёчасоги, Аннун со каундечируги, Нюнча со сангсонкальмакки, Ганнун со сонбадакгольчомакки (барогольчо, банде гольчомакки), Ганнун со ап палькуптереги, Кёча со дунгчумокнопундейоптереги, Ганнунсодупальмокнупундемакки.

Соревновательный спарринг: приемы передвижений, серия шагов вперед и назад, подскок, подскок и закрытие вперед, подскок и повторный подскок, серия шагов вперед и подскок, серия шагов назад и отскок, серия шагов назад и шаг вперед и подскок, серия шагов вперед и шаг вперед и подскок.

Техника ударов руками и ногами:Апчумокчуруги(прямые удары рукойпослеподшагивания – проваливания и применять атаку набеганием, из степа (с места) – маскируя начало атаки ударами ног, отшагивая назад, удары руками применяют в первую очередь для закрытия атаки и во вторую – как предатаковую подготовку для скрытия удара ногой и применения ответной атаки, Ап чаги (прямой удар вперед с места на сближение противника, с шагом, после подшагивания, из «степа», отшагивая назад).

Освоение базовых ударов из типовых стартовых ситуаций:Йоп чаги (прямой удар в сторону с места на стоящего противника, с шагом, после подшагивания, из «степа», отшагивая назад — удар), Доллео чаги (боковой удар вперед под 90° с места на стоящего

противника, с места на сближение противника, с шагом вперед для применения атаки опережением или контратаки, после подшагивания, из «степа» проводится при обыгрывании противника на момент начала атаки. Спортсмены угрожают друг другу демонстрацией начала проведения удара и выбирают благоприятный момент начала атаки отшагивая назад — удар).

Действия нападения и обороны: атаки против защит, имитация атаки, атака на угрозы, атака в защиту, атака из «степа», атака на вызов, удлинение заданной атаки повторной атакой в защиту, переход в атаку после неудавшейся контратаки, выполнение ложной атаки, нанесение удара в атаке, не реагируя на угрозы выполнения удара (запаздывающей защиты), закрытие атаки маневрированием.

Тактические установки на применение: атаки в открытый сектор; защиты и ответной атаки; атаки после выхода из клинча; атаки с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и ударом в открываемый сектор. Ситуации для применения двухтемповых комбинаций с одним финтом и ударом, атак с серией ударов. Типовые реакции противников на начало атак и защит.

Атакующий и защитный характер ведения поединка и способы выбора действий нападения и защиты, а также тактических компонентов противодействия противникам. Применение блокировки ударов противника эффективнее с одновременным уклонением.

Тактические компоненты выполнения действий: Принятие решения для начала атаки с выбором момента по самоприказу на наступающего или отступающего противника. Закрытие блоком или уклоном после неудавшейся атаки. Выжидание момента для начала применения защиты от атаки и выполнение контратаки.

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

### **Теоретическая и психологическая подготовка**

Теория: Характеристика и классификация общеразвивающих упражнений и их применение для развития физических качеств. Взаимосвязь и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Проявление двигательных качеств тхэквондиста в процессе тренировки и соревнований. Силовые и скоростно-силовые характеристики выполнения передвижений. Соотношение большого объема движений прыжкового характера и сохранения режима скоростной выносливости. Требования к общей и специальной выносливости тхэквондиста. Способы увеличения функциональных возможностей.

Скоростно-силовые усилия в ударных и защитных движениях рук и ног. Длина разгона при выполнении атак, скорость и амплитуда ударных движений при изменении направления усилий, вариативность выполнения технических действий. Измерение выносливости. Особенности психологической подготовки спортсмена к соревнованиям. Режим дня и питание спортсмена.

### **Соревновательная деятельность**

Практика: Участие в соревнованиях разного уровня: 1, 2, 3 год обучения – контрольные соревнования учрежденческого уровня. 3 год обучения – отборочные соревнования муниципального уровня.

### **Инструкторская и судейская деятельность**

Теория: правила проведения соревнований по тхэквондо (ИТФ), правила судейства соревнований по тхэквондо (ИТФ).

Практика: Наблюдение за работой судей на соревнованиях с последующим анализом.

### **Контрольно-переводные испытания**

Теория: Решение теоретических заданий и тестов.

Практика: Выполнение контрольных нормативов. Выполнение программы юношеских спортивных разрядов (согласно ЕВСК).

### **Учебный план**

**(4-го года обучения по программе базового уровня сложности)**

№	Название базовой темы	Общее количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Общая физическая подготовка	2	132	134
3	Специальная физическая подготовка	2	65	67
4	Технико-тактическая подготовка	2	88	90
5	Теоретическая и психологическая подготовка	15	-	15

6	Соревновательная деятельность	-	20	20
7	Инструкторская и судейская деятельность	1	4	5
8	Контрольно-переводные испытания	1	2	3
<b>Всего</b>		<b>24</b>	<b>312</b>	<b>336</b>

### Учебный план

(5-го и 6-го годаобучения по программе базового уровня сложности)

№	Название базовой темы	Общее количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Общая физическая подготовка	2	90	92
3	Специальная физическая подготовка	2	114	116
4	Технико-тактическая подготовка	2	164	166
5	Теоретическая и психологическая подготовка	10	-	10
6	Соревновательная деятельность	-	27	27
7	Инструкторская и судейская деятельность	-	4	4
8	Контрольно-переводные испытания	1	2	3
<b>Всего</b>		<b>18</b>	<b>402</b>	<b>420</b>

### Содержание разделов и базовых тем

#### Вводное занятие

Теория: Проведение письменного опроса по теоретическим основам.

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

## **Общая физическая подготовка**

Теория: Обзор событий в мире тхэквондо. Обсуждение новшеств.

Практика: общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи. Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Наклоны, повороты, вращения туловища. Поднимание и опускание туловища из положения лежа, гиперэкстензия. Упражнения для ног. Маховые движения, приседания, выпады, наклоны, прыжки. Растягивание мышц ног. Типовые гимнастические упражнения в положении стоя. Гимнастические упражнения в положении сидя и лежа.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками (баскетбол, футбол, эстафеты)

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

## **Специальная физическая подготовка**

Теория: Измерение и развитие скоростно-силовых качеств тхэквондиста. Правила выполнения основных комплексов упражнений.

Практика: Упражнения для развития гибкости. Активные и пассивные упражнения, выпады с партнером и без партнера, активные махи ногами, перекаты, шпагат. Для мышц туловища: упражнение «корзинка», скручивания, статические упражнения на удержание. Для мышц рук: махи, вращения, потягивания

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**

Теория: способы действий нападения и обороны в поединках. Основные тактические установки для применения разновидностей атак: атаки против защит, маневренные атаки, комбинации атак, атаки на подготовки, атаки против атак. Основы демонстрации специальной техники. Требования и ошибки при выполнении специальной техники. Организация и порядок проведения соревнований по демонстрации специальной техники



(разбивание досок в прыжке). Развитие силовых, скоростно-силовых качеств при выполнении специальной техники. Характеристики удара в прыжке, динамика и импульс движения, выбор расстояния до цели. Концентрация силы удара. Равновесие при проведении ударов. Управление дыханием. Ритм и расчет времени. Воспитание гибкости и укрепление суставов рук и ног.

Практика: тактика Масоги(разновидности спарринга): спарринг с заранее оговоренным сценарием (ясокмасоги), спарринг на два шага (ибо-масоги).

Техника тулей (комплексные упражнения): методика освоения тулей, программы 9–1-го гыпа: Чон-Джи (9-й гып – белый пояс с желтой рисккой), Дан-Гун (8-й гып – желтый пояс), До-Сан (7-й гып – желтый пояс с зеленой рисккой), Вон-Хё (6-й гып – зеленый пояс), Юль-Гок (5-й гып — зеленый пояс с голубой рисккой), Чунг-Гун (4-й гып — голубой пояс), Тэ-Ге (3-й гып — голубой пояс с красной рисккой), Хва-Ранг (2-й гып — красный пояс), Чун-Му (1-й гып — красный пояс с черной рисккой). 30 движений. Новые движения: Ганнун со сонкальнопунде ап тереги, Тимийопчачируги, Нюнча со пальмокнаджундемакки, Ганнунсонкальдунгнопунде ап тереги, Каундедвитчачируги, Аннун со пальмоккаунде ап макки, Аннун со дунгчумокнопундейоптереги, Нюнчасокёчасонкальмомчوماкки, Ганнун со сангсонбадаколлиомакки.

Специальная техника (разбивание досок в прыжке): тимийёнопи ап чабусиги – удар в прыжке ногой вверх, торо дольмийопчачируги – круговой удар в прыжке вверх, тимийёбандэдоллео чаги – обратный круговой удар в прыжке, тимийёдоллео чаги – боковой удар в прыжке, тимийёномойопчачируги – боковой удар в прыжке в длину.

Соревновательный спрринг (тренировочный бой): ап чумокчируги – с набеганием удары руками, проводится как в сериях, так и одиночно, а также в сочетании с ударами ногами.

Действия нападения и обороны: атака с места с опережением защиты, атака в защиту, атака из «челнока», повторная атака, атака набеганием, атака после бокового маневра, атака на вызов, атака на взаимосближение, атака на начало возвращения после сближения, атака против атаки, атака с опережением удара, встречная атака.

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

### **Теоретическая и психологическая подготовка**

Теория: методика выработки правильной мотивации спортсмена. Эмоциональный настрой и эмоциональная подготовка спортсмена. Психо-эмоциональное состояние спортсмена в период интенсивных физических нагрузок. Закаливание и здоровой образ жизни.

### **Соревновательная деятельность**

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

### **Инструкторская и судейская деятельность**

Теория: правила проведения соревнований по тхэквондо (ИТФ), правила судейства соревнований по тхэквондо (ИТФ). Основные этапы тренировочного занятия. Развитие умения находить ошибки и недочеты. Квалификационные требования к квалификационной категории «юный спортивный судья». Судейская этика.

Практика: Наблюдение за работой судей на соревнованиях с последующим анализом.

### **Контрольно-переводные испытания**

Теория: Решение теоретических заданий и тестов.

Практика: Выполнение контрольных нормативов. 4, 5 года обучения - выполнение программы юношеских спортивных разрядов (согласно ЕВСК), 6 год обучения - выполнение программы до 1-го спортивного разряда (согласно ЕВСК).

**Учебный план**  
**(1-го и 2-го года обучения по программе углубленного уровня сложности)**

№	Название базовой темы	Общее количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Общая физическая подготовка	2	122	124
3	Специальная физическая подготовка	2	119	121
4	Технико-тактическая подготовка	2	209	211
5	Теоретическая и психологическая подготовка	12		12
6	Соревновательная деятельность	-	27	27
7	Инструкторская и судейская деятельность	1	4	5
8	Контрольно-переводные испытания	1	1	2
<b>Всего</b>		<b>21</b>	<b>483</b>	<b>504</b>

**Содержание разделов и базовых тем**

**Вводное занятие**

Теория: Проведение письменного опроса по теоретическим основам.

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

**Общая физическая подготовка**

Теория: Особенности строения человеческого организма.

Практика: ОФП для мышц спины, выполнение разного вида планок, ОФП для мышц пресса, ОФП для мышц рук, ОФП для мышц ног. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками (баскетбол, футбол, эстафеты).

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

### **Специальная физическая подготовка**

Теория: Средства развития скоростно-силовых способностей

Практика: Силовые упражнения. Упражнения аэробного характера: бег, прыжки со скакалкой, работа на снарядах в аэробном режиме и т.д. Освоение разных беговых техник. Упражнения для укрепления мышц, связок и суставов.

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**

Теория: Основы развития физических качеств, необходимых для демонстрации специальной техники. Требования и ошибки при выполнении специальной техники. Организация и порядок проведения соревнований по демонстрации специальной техники (разбивание досок в прыжке). Характеристики удара в прыжке, динамика и импульс движения, выбор расстояния до цели. Концентрация силы удара. Равновесие при проведении ударов.

Практика: Специальная техника (разбивание досок в прыжке): совершенствование специальной техники разбивания досок в прыжке. Подготовительные упражнения для демонстрации специальной техники. Основы демонстрации специальной техники.

Развитие силовых, скоростно-силовых качеств при выполнении специальной техники. Управление дыханием. Ритм и расчет времени. Воспитание гибкости и укрепление суставов рук и ног. Основы специальной техники разбивания досок в прыжке. Соревнование по специальной технике осуществляется при выполнении ударов: тимиёнопи ап чабусиги — удар в прыжке ногой вверх, торо дольмиойопчачуриги — круговой удар в прыжке вверх, тимиёбандэдоллео чаги — обратный круговой удар в прыжке, тимиёдоллео чаги — боковой удар в прыжке, тимиёномойопчачуриги — боковой удар в прыжке в длину.

Техника масоги (разновидностей спарринга): Спарринг с заранее оговоренным сценарием (ясокмасоги), Спарринг на три шага (самбо\_масоги), спарринг на два шага (ибо\_масоги), До\_Сан (7-й гып — желтый пояс с зеленой рисккой), Вон-Хё (6-й гып — зеленый пояс), Юль-Гок (5-й гып — зеленый пояс с голубой рисккой), Чунг-Гун (4-й гып —

голубой пояс), Тэ-Ге (3-й гып — голубой пояс с красной рисккой), Хва-Ранг (2-й гып — красный пояс), Чун-Му (1-й гып — красный пояс с черной рисккой), Кван-Ге (1-й дан — черный пояс).

39 движений. Новые движения: Нарани со ханульсон, Двитбаль со сонкальнопундедебимакки, Ганнун со движибочируги, Ганнун со сонбадаколлиомакки, Моа со йопчумокнериотереги, Бакуронулло чаги, Моа со сонкальнаджунде ап макки, Рёнсок чаги, Ганнунсопальмокнаджундесбандемакки, Ганнун со нопунде банде чируги

По-н (1-й дан — черный пояс): 36 движений. Новые движения: Вебалсоги, Аннун со киокчачируги, Аннун со ап чумокнулломакки, Аннун со ан пальмокхечомакки, Аннун со двитпалькуптульки, Аннун со супьёнгчируги, Кёча со пальмокнаджунде ап макки, Нюнча со дигутжазапги, Моа со сангпалькупсупьёнгтульки, На один шаг (ильбо\_масоги).

Техника тулей (комплексные упражнения): методика освоения тулей, программы 9-го гыпа — I дана: Чон-Джи (9-й гып — белый пояс с желтой рисккой), Дан-Гун (8-й гып — желтый пояс), Аннун со дунгчумокйопдвитереги, Аннун со сонкальдунгнаджундедебимакки, Гэ-Бэк (1-й дан — черный пояс). 44 движения. Новые движения: Наджундебитуро чаги, Дубандальсоннопундемакки, Аннун со дунгчумок ап тереги, Аннун со дуру макки, Аннун со гутжамакки, Нюнча со джунжичумокдвижибочируги, Кёча со дупальмокнунопундемакки, Начо со опунсонкутнопундебаротульки, Начосоопунсонкутнопунде банде тульки, Аннунсопонкальнаджундедебимакки.

Соревновательный спарринг: ап чумокчируги в прыжке удары руками применяются как в атаке, так и в ответных атаках с напрыгиванием на противника и при осуществлении ударов сверху.

Действия нарядничърны: атака с опережением защиты, повторная атака, атака с замедлением, атака набеганием, атака теснением на одной ноге, атака проваливанием на маневре, атака на взаимосближение, атака преследованием, угроза или серия угроз плюс атака, атака теснением на одной ноге, атака на угрозы, атака на сближение, атака на вызов, атака с опережением удара, атака серией против серий (силовой перебой).

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

### **Теоретическая и психологическая подготовка**

Теория: Страх и отрицательные эмоции. Методики избавления от отрицательных эмоций. Самостоятельность и инициативность. Решительность и смелость. Выдержка и самообладание. Здоровые привычки. Восстановительные мероприятия.

### **Соревновательная деятельность**

Практика: Участие в соревнованиях разного уровня: 1, 2 год обучения – контрольные соревнования учрежденческого уровня, отборочные соревнования муниципального уровня, основные соревнования республиканского уровня, главные соревнования – зонального либо всероссийского уровня.

### **Инструкторская и судейская деятельность**

Практика: Нарботка судейской практики во время проведения контрольных соревнований, соревнований муниципального, республиканского уровня.

### **Контрольно-переводные испытания**

Теория: Решение теоретических заданий и тестов.

Практика: Выполнение контрольных нормативов. 1 год обучения - выполнение программы до 1-го спортивного разряда (согласно ЕВСК), 2 год обучения - выполнение программы 1-го спортивного разряда (согласно ЕВСК).

## Учебный план

(3-го и 4-го года обучения по программе углубленного уровня сложности)

№	Название базовой темы	Общее количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие	1	1	2
2	Общая физическая подготовка	2	150	152
3	Специальная физическая подготовка	2	147	149
4	Технико-тактическая подготовка	2	237	239
5	Теоретическая и психологическая подготовка	12		12
6	Соревновательная деятельность	-	27	27
7	Инструкторская и судейская деятельность	1	4	5
8	Контрольные испытания	1	1	2
<b>Всего</b>		<b>21</b>	<b>567</b>	<b>588</b>

## Содержание разделов и базовых тем

### Вводное занятие

Теория: Проведение письменного опроса по теоретическим основам.

Практика: Выполнение контрольных нормативов.

### Общая физическая подготовка

Теория: Общее повышение уровня физических возможностей организма. Спорт высших достижений (мировые рекорды, победы на Олимпийских играх, Чемпионатах мира, Европы, России и т.д.).

Практика: Спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т. д.), упражнения в лазанье, равновесии, преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики. Игры с мячом, бегом, прыжками (баскетбол, футбол, эстафеты).

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

### **Специальная физическая подготовка**

Теория: Что такое взрывная сила? Развитие взрывной силы спортсмена.

Практика: применение скоростно-силовых упражнений (метод динамических усилий). Выполнение упражнений с отягощениями с таким расчётом, чтобы по форме и характеру они соответствовали движениям, свойственным основному спортивному навыку. Выполнение специфических упражнений специальной техники тхэквондиста (в обычных или несколько изменённых условиях). Выполнение упражнений с максимальной скоростью, но свободно, без излишних напряжений. Облегчение внешних условий при выполнении скоростных упражнений (уменьшенная длина дистанции, высота препятствия, облегченные снаряды, наклонная дорожка, бег с тягой резинового жгута). Упражнения с отталкиванием и продвижениями, с доставанием предметов, с запрыгиванием на возвышения различной высоты на две и одну ногу.

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**

Теория: Техника серийных и упреждающих ударов в ситуативных условиях. Двух-трех-четырёх ударные комбинации. Контратакующие комбинации.

Практика: Техника Масоги (разновидностей спарринга): спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксомасоги). Спарринг на три шага (самбо-масоги). На один шаг (ильбо-масоги).

Техника тулей (комплексные упражнения). Методика освоения тулей, программы 9-го гыпа — 2 дана: Чон-Джи (9-й гып — белый пояс с желтой рисккой), Дан-Гун (8-й гып — желтый пояс), До-Сан (7-й гып — желтый пояс с зеленой рисккой), Вон-Хё (6-й гып — зеленый пояс), Юль-Гок (5-й гып — зеленый пояс с голубой рисккой), Чунг-Гун (4-й гып — голубой пояс), Тэ-Ге (3-й гып — голубой пояс с красной рисккой), Хва-Ранг (2-й гып — красный пояс), Чун-Му (1-й гып — красный пояс с черной рисккой), Кван-Ге (1-й дан — черный пояс), По-Ун (1-й дан — черный пояс), Гэ-Бэк (1-й дан — черный пояс), И-Ам (2-й дан — черный пояс). 45 движений. Новые движения: Моасогичунби D (ди), Ганнун со сонкальнаджундеануромакки, Ганнун со бакатпальмокнупунде банде йопмакки,



Ганнунсокёчачумокнериомакки, Ганнун со сонкаль банде чукёмакки, Кёча со дунгчумокнопундейоптереги, Нопунде банде доллио чаги, Ганнун со нопундебандальчируги, Наранисокаундедоллиоцируги, Ганнунсосонкалькаундехечомакки, Ганнунсосонкальдунгдольмиомакки, Двитбальсоохкалинсонбадакнериомакки, Нюнча со сонкальнаджундебакуромакки, Нюнча со сонкальдунгнаджундеануромакки, Двитбаль со пальмоккаундедебимаки.

Чун-Джан (2-й дан — черный пояс): 52 движения. Новые движения: Аннун со ан пальмокнопундейоп ап макки, Ганнун со дунгчумок ап береги, Ганнун со дусонкарактульки, Нюнча со сонбадак дуо макки, Муруп ап чабусиги, Двитбаль со сангсонбадакнулломакки, Ганнун со бакатпальмокнопундебаро ап макки, Нюнча со опунсонкутнопунде банде тульки, Нюнча со содунгнериотереги, Ганнун со дунгчумокйоп ап береги, Нюнча со сонкальдунгнаджундедебимаки, Ганнун со гутжамакки, Ганнун со сангсонкальсупьёнгтереги, Ганнун со бандальсоннопунде банде береги, Моа со сангинжичумокбандальчируги, Ганнун со пьёнчумокнопунде банде чируги

Чучхе (2-й дан — черный пояс): 45 движений. Новые движения: Аннун со ан пальмокнаранимаки, Вебал со бакатпальмокнаранимаки, Кёча со дунгчумокнериотереги, Горо чаги, Аннун со опунсонкутбаккурогутги, Кёча со сонкальдунгнаджунде ап макки, Ганнун со нопунпалькуптереги, Сонкальтвиодольмиотереги, Моа со ханульсон, Гокгенг и чаги, Ганнун со бандальсонбандальтереги, Двитбальсо сан палькупнериотульки, Ганнун со сангсонкальануротереги, Ганнун со нериочируги, Нюнча со бакатпальмокнериомакки, Пихамиобандэдоллио чаги, Твимиосанганг чаги, Сасон со сангсонбадакчукёмакки, Двитбаль со йоппалькуптульки, Губурёчунбисоги В (би), Нюнча со дунгчумоксупьёнгтереги, Нарани со опунсонкутанурогутги, Твимиорёнсончируги, Ганнун со сонкаль ап нериотереги.

Разбивание предметов (кёкпа). Соревновательная техника испытания силы удара при разбивании предметов (кёкпа). Основы техники разбивания предметов. Соревновательная техника испытания силы ударов у мужчин: ап чумокчируги, сонкальтереги, йопчачируги, доллео чаги, бандэдоллео чаги. Соревновательная техника испытания силы ударов у женщин: палькуптереги, сонкальтереги, йопчачируги, доллео чаги, торо йоп чаги.

Специальная техника (разбивание досок в прыжке). Совершенствование специальной техники разбивания досок в прыжке

Соревновательный спарринг. Действия и нападения обороны: атака с импульсом начала удара, атака теснением на одной ноге, атака проваливанием на маневре, атака преследованием, угроза или серия угроз плюс атака, ложная атака + атака, атака на начало

движения вверх в «степе», атака серией против серий (силовой перебой), обоюдная атака (обоюдный перебой), контратака против одиночного удара, ответ ударом в середину серией,

ответная атака на окончание удара, ответная атака на возвращение.

Основы техники испытания силы удара для различного контингента соревнующихся. Соревновательная техника испытания силы удара мужских и женских групп. Техника ударов: ап чумокчируги — прямой удар кулаком; сонкадьтереги — удар ребром ладони; йопчачируги — удар латеральной частью стопы; доллео чаги — удар подушечкой

стопы: бандэдоллео чаги — удар тыльной частью пятки; палькуптереги — удар локтем; торо йоп чаги — удар латеральной частью стопы с разворотом. Требования и ошибки при выполнении техники ударов. Организация и порядок проведения соревнований по испытанию силы удара при разбивании предметов.

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

### **Теоретическая и психологическая подготовка**

Теория: Физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов. Научно обоснованный подход к развитию силы ударов при разбивании предметов: традиционная практика, методики и принципы. Физическая сила, скорость сокращения мышц, соотношение силы и скорости при выполнении ударов. Характеристики удара, динамика и импульс движения, выбор расстояния до цели. Концентрация силы удара. Площадь поражаемой поверхности, время контакта с предметом. Эффект силы удара. Равновесие при проведении ударов. Управление дыханием. Ритм и расчет времени. Ударные точки и их закалка. Укрепление суставов рук и ног. Психические качества, необходимые тхэквондисту при испытании силы удара в разбивании предметов. Эмоциональный настрой. Концентрация внимания. Вхождение в особые трансовые состояния во время выступления на соревнованиях.

### **Соревновательная деятельность**

Практика: Участие в соревнованиях разного уровня: 3, 4 год обучения – контрольные соревнования учрежденческого уровня, отборочные соревнования муниципального уровня, основные соревнования республиканского уровня, главные соревнования – зонального либо всероссийского уровня.

## **Инструкторская и судейская деятельность**

Практика: Нарботка судейской практики во время проведения контрольных соревнований, соревнований муниципального, республиканского уровня.

## **Контрольно-переводные испытания**

Теория: Решение теоретических заданий и тестов.

Практика: Выполнение контрольных нормативов. 3 год обучения - выполнение программы 1-го спортивного разряда (согласно ЕВСК).

## **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 ИТФ» опирается на следующие педагогические принципы:

1) *Принцип деятельности* (учащийся, получая знания не в готовом виде, а добывая их сам, осознает при этом содержание и формы своей учебной деятельности, понимает и принимает систему ее норм, активно участвует в их совершенствовании, что способствует активному успешному формированию его общекультурных и деятельностных способностей).

2) *Принцип непрерывности* (означает преемственность между всеми ступенями и этапами обучения на уровне технологии, содержания и методик с учетом возрастных психологических особенностей развития детей).

3) *Принцип целостности* (предполагает формирование учащимися обобщенного системного представления о мире, природе, обществе, самом себе, социокультурном мире и мире деятельности, о роли и месте каждой науки в системе наук).

4) *Принцип минимакса* (учащемуся дается возможность освоения содержания образования на максимальном для него уровне, определяемом зоной ближайшего развития возрастной группы).

5) *Принцип психологической комфортности* (предполагает снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса, создание на занятиях доброжелательной атмосферы, ориентированной на реализацию идей педагогики сотрудничества, развитие диалоговых форм общения).

6) *Принцип вариативности* (предполагает формирование учащимися способностей к систематическому перебору вариантов и адекватному принятию решений в ситуациях выбора).

7) *Принцип сотрудничества.*

8) *Принцип наглядности* (принцип наглядности обусловлен тем, чтобы повысить эффективность обучения на занятиях, тренер комплексно использует как можно больше средств наглядности, которые позволяют создавать общее представление об изучаемом движении или о его главных деталях).

9) *Принцип доступности и индивидуализации* (предполагает обязательный учет групповых, возрастных и индивидуальных различий тхэквондистов при подборе оптимальных нагрузок в учебно-тренировочном процессе).

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(ИТФ)» 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. Входная диагностика, 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, занимающихся 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 спортсменов 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.

## **План воспитательной и профориентационной работы**

### ***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, окружающей среде и собственному здоровью.

Механизм реализации воспитательного компонента заложен в Программе воспитания (Приложение № 10) 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 классные руководители.

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 (ИТФ), а также проверку теоретических знаний учащихся (письменный опрос).

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.

В оценке сформированности базовых компетенций программа опирается на следующую модель:

Уровень	Сформированные качества и способы деятельности
---------	--

Обязательный уровень	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знание того, где информация по выбранному виду спорта может находиться;</li> <li>- общая ориентировка учащихся в способах спортивной деятельности;</li> <li>- репродуктивное воспроизведение учебных умений;</li> <li>- умение оказания и принятие помощи извне;</li> <li>- умение самостоятельно проводить общефизическую подготовку к тренировке.</li> </ul>
Уровень возможностей	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение искать недостающую информацию в различных источниках и работать с ней;</li> <li>- умение решать практические задания, используя полученные знания, в знакомых ситуациях и пытаться перенести свои ЗУН в новую ситуацию;</li> <li>- готовность оказать посильную помощь другим участникам совместной деятельности;</li> <li>- умение самостоятельно проводить специальную тренировку.</li> </ul>
Уровень мастерства	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение прогнозировать возможные затруднения и проблемы на пути поиска решения учебной практической задачи;</li> <li>- умение переносить имеющихся ЗУН в новую незнакомую ситуацию;</li> <li>- оказание помощи другим участникам совместной деятельности;</li> <li>- умение самостоятельно проводить тренировку и анализ ее;</li> <li>- умение отрефлексировать свои действия.</li> </ul>

Итоговая аттестация осуществляется по окончании освоению программы.

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, на основании решения педагогического совета и 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.* Психологический контроль выявляет социально-психологический климат в группе учащихся, их личностные характеристики и мотивацию спортивных достижений с помощью опросников В.В. Бойко, С.С. Кункевич, Н.П. Капустиной и других методик.

*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 занимающихся.

<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 об 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 (личный туль, поединки, сила удара и специальная техника).

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

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

## **Информационное обеспечение программы для педагога**

### **Список литературы для педагога**

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: Физкультура и спорт, 1980.— 231 с.
2. Джероян Г.О. Тактическая подготовка боксеров. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 110 с.
3. Захаров Е.Н., Карасер А.В., Софонов А.А. Ударная техника рукопашного боя. — М.: Культура и традиция, 2003. — 351 с.
4. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях. — Киев: Здоровья, 1977. — 184 с.
5. Морозов Г.М. Уроки профессионального бокса. — М.: Гонг, 1992. — 80 с.
6. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 112 с.
7. Родионов А.В. Психология спортивного поединка. — М.: Физкультура и спорт, 1968. — 128 с.
8. Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. — М.: Физкультура и спорт, 1979. — 189 с.
9. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб. науч. ст./ Рос.гос. акад. физ. культуры. — М., 2000. — 107 с.
10. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под ред. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. — М.: Физкультура и Спорт, 2007. — 220 с.
11. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб.для слушателей образоват. учр. и подраздел. дополнит. профобразования. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. — 232 с.
12. Теория спорта /Под ред. проф.В.Н. Платонова. — Киев: Вища школа. Головное изд\_во, 1987. — 424 с.
13. Тхэквондо. Правила соревнований. — М.: Физкультура и Спорт, 2005.- 362 с.
14. Хаберзетцер Р. Каратэ\_до. Кумитэ, самозащита. — Тераполь: Модус, 1997. — 264 с.
15. Хусайнов З.М. Тренировка нокаутирующего удара боксеров высокой квалификации. — М.: ALVA\_XXI, 1994. — 72 с.
16. Цой Хонг Хи. Энциклопедия тхэквондо. — М.: Международные отношения, 1991. — 765 с.

### **Список литературы для родителей**

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. /Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 2011 - 176 с.
2. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов /В.М. Дьячков и др. //Педагогические проблемы управления /Под общей ред. В.М. Дьячкова. М.: Физкультура и спорт, 2012. - 245 с.
3. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учебник для студ. сред. и высш. Учебных заведений. М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС.2013.- 608 с.
4. Фомин Н.А. Основы возрастной физиологии спорта: Учеб.пособие /Н.А. Фомин. Челябинск: ЧГПИ, 2011.- 193 с.

### **Список литературы для учащихся**

1. Агафонов Э.В., О.Г. Мешалкин Техника борьбы, Красноярск, 2012 - 600 с.
2. Акопян А.О. Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки /А.О. Акопян, А.А Новиков М., 2010, т. 1.- 31с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. /Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 2010 - 215 с.
4. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафронов А.А. Энциклопедия физической подготовки. (Методические основы развития физ. качества) под общей редакцией А.В. Карасев. - М., Лептос, 2010 – 368с.
5. Хайрулин А.Р. Анализ соревновательной деятельности в тхэквондо (ВТФ) / А.Р. Хайрулин // Физическая культура и спорт: проектирование, реализация, эффективность. СПб.: ГПУ им, Герцена, 2010. – 136 с.
6. Чой Мен Чер Тхэквондо: основы и принципы /Чой Мен Чер, С.М Федулов Липецк: Ориус, 1991. - 72 с.
7. Шейка В.И. Тхэквондо. Книга рефери /В.И. Шейка, А.П. Ефремов. -М.: МФТ, 2010.- 127 с.
8. Энциклопедия тхэквондо. Перевод на русский язык АО «ТКД». 2013 -769с.
9. Эпов О.Г. Конфликтное взаимодействие тхэквондистов в тактико-технических структурах при выполнении боевого маневрирования: Дис. канд. пед. наук. М., 2013. - 131 с.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК*****БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ*****1 год обучения базового уровня**

<b>№</b>	<b>Наименование раздела, тем занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Дата проведения (число, месяц, год)</b>	<b>Дата проведения По факту</b>
1.	Физическая культура и спорт в России, развитие тхэквондо в России, история тхэквондо. Входная диагностика	3	2	1	09.09.19	09.09.19
2.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3	1	2	12.09.19	12.09.19
3.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3	16.09.19	16.09.19
4.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3	1	2	19.09.19	19.09.19
5.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3	23.09.19	23.09.19
6.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3	1	2	26.09.19	26.09.19
7.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника	3		3	03.10.19	03.10.19

	ударов ногами					
8.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3	07.10.19	07.10.19
9.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3	1	2	10.10.19	10.10.19
10.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3		3	14.10.19	14.10.19
11.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3	17.10.19	17.10.19
12.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3	21.10.19	21.10.19
13.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджумаки, базовая техника ударов ногами	3	1	2	24.10.19	24.10.19
14.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3	28.10.19	28.10.19
15.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3	31.10.19	31.10.19
16.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3	1	2	04.11.19	04.11.19
17.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3	07.11.19	07.11.19

18.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3	1	2	11.11.19	11.11.19
19.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3		3	14.11.19	14.11.19
20.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3	1	2	18.11.19	18.11.19
21.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3	21.11.19	21.11.19
22.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3		3	25.11.19	25.11.19
23.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3	1	2	28.11.19	28.11.19
24.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3	02.12.19	02.12.19
25.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3		3	05.12.19	05.12.19
26.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3	1	2	09.12.19	09.12.19
27.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3	12.12.19	12.12.19
28.	ОФП, СФП, ТТП,	3	1	2	16.12.19	16.12.19

	санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами					
29.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3	1	2	19.12.19	19.12.19
30.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок. Промежуточная аттестация	3	0,5	2,5	23.12.19	23.12.19
31.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3		3	26.12.19	26.12.19
32.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3	09.01.20	09.01.20
33.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3	1	2	13.01.20	13.01.20
34.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3		3	16.01.20	16.01.20
35.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3	20.01.20	20.01.20
36.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3	23.01.20	23.01.20
37.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3	1	2	27.01.20	27.01.20

38.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3	30.01.20	30.01.20
39.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3	03.02.20	03.02.20
40.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3		3	06.02.20	06.02.20
41.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3	10.02.20	10.02.20
42.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3	13.02.20	13.02.20
43.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3		3	17.02.20	17.02.20
44.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3	20.02.20	20.02.20
45.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок. Промежуточная аттестация	3		3	24.02.20	24.02.20
46.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3		3	27.02.20	27.02.20
47.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3	1	2	02.03.20	02.03.20



48.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3	05.03.20	05.03.20
49.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3		3	09.03.20	09.03.20
50.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3	12.03.20	12.03.20
51.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3	16.03.20	16.03.20
52.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3		3	19.03.20	19.03.20
53.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3	23.03.20	23.03.20
54.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3	26.03.20	26.03.20
55.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3	1	2	02.04.20	02.04.20
56.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3	06.04.20	06.04.20
57.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3	09.04.20	09.04.20
58.	ОФП, СФП, ТТП,	3		3	13.04.20	13.04.20

	санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами					
59.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3	16.04.20	16.04.20
60.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок Промежуточная аттестация	3	1	2	20.04.20	20.04.20
61.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3	1	2	23.04.20	23.04.20
62.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3	27.04.20	27.04.20
63.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3	30.04.20	30.04.20
64.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3		3	04.05.20	04.05.20
65.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3	07.05.20	07.05.20
66.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3	11.05.20	11.05.20
67.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3		3	14.05.20	14.05.20

68.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3	18.05.20	18.05.20
69.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3	21.05.20	21.05.20
70.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3		3	25.05.20	25.05.20
71.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3	1	2	28.05.20	28.05.20
<b>Самоподготовка</b>						
72.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3		
73.	ОФП, СФП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3		3		
74.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3		
75.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3		
76.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3	1	2		
77.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3		
78.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3		

79.	ОФП, СФП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3		3		
80.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3		
81.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3		
82.	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП, СФП	3		3		
83.	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП, СФП	3	1	2		
84.	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП, СФП	3		3		
<b>ИТОГО</b>		<b>252</b>	<b>22</b>	<b>252</b>		

## 2 год обучения базового уровня

№ п/п	Наименование раздела, тем занятия	Количество часов	Теория	Практика	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения по факту
1.	История развития тхэквондо в России и за рубежом. Входная диагностика	3	2	1	01.09.20	01.09.20
2.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3	1	2	03.09.20	03.09.20
3.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3	08.09.20	08.09.20

4.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3	1	2	10.09.20	10.09.20
5.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3		3	15.09.20	15.09.20
6.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3	1	2	17.09.20	17.09.20
7.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3	22.09.20	22.09.20
8.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3		3	24.09.20	24.09.20
9.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3	1	2	29.09.20	29.09.20
10.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3	01.10.20	01.10.20
11.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3		3	06.10.20	06.10.20
12.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3	08.10.20	08.10.20
13.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3	1	2	13.10.20	13.10.20
14.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3		3	15.10.20	15.10.20

15.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3	20.10.20	20.10.20
16.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3	1	2	22.10.20	22.10.20
17.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3		3	27.10.20	27.10.20
18.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3	1	2	29.10.20	29.10.20
19.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3	03.11.20	03.11.20
20.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3	1	2	05.11.20	05.11.20
21.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3	10.11.20	10.11.20
22.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3	12.11.20	12.11.20
23.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3	1	2	17.11.20	17.11.20
24.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3		3	19.11.20	19.11.20
25.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3	24.11.20	24.11.20
26.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение	3	1	2	26.11.20	26.11.20

	челнок.					
27.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3		3	01.12.20	01.12.20
28.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3	1	2	03.12.20	03.12.20
29.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3	1	2	08.12.20	08.12.20
30.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами. Промежуточная аттестация	3	0,5	2,5	10.12.20	10.12.20
31.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3	15.12.20	15.12.20
32.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3	17.12.20	17.12.20
33.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3	1	2	22.12.20	22.12.20
34.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ. Промежуточная аттестация	3		3	24.12.20	24.12.20
35.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3	29.12.20	29.12.20
36.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3	31.12.20	31.12.20

37.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3	1	2	12.01.21	12.01.21
38.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3	14.01.21	14.01.21
39.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок.	3		3	19.01.21	19.01.21
40.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3		3	21.01.21	21.01.21
41.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3	26.01.21	26.01.21
42.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3	28.01.21	28.01.21
43.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3		3	02.02.21	02.02.21
44.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3	04.02.21	04.02.21
45.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3	09.02.21	09.02.21
46.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3	11.02.21	11.02.21
47.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3	1	2	16.02.21	16.02.21
48.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки,	3		3	18.02.21	18.02.21



	базовая техника ударов ногами					
49.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3	23.02.21	23.02.21
50.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3	25.02.21	25.02.21
51.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3		3	02.03.21	02.03.21
52.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3	04.03.21	04.03.21
53.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3	09.03.21	09.03.21
54.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3		3	11.03.21	11.03.21
55.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3	1	2	16.03.21	16.03.21
56.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3	18.03.21	18.03.21
57.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3	23.03.21	23.03.21
58.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3		3	25.03.21	25.03.21
59.	ОФП, СФП, ТТП,	3		3	30.03.21	30.03.21

	санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами					
60.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3		3	01.04.21	01.04.21
61.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3	1	2	06.04.21	06.04.21
62.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3	08.04.21	08.04.21
63.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3		3	13.04.21	13.04.21
64.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3	15.04.21	15.04.21
65.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок Промежуточная аттестация	3		3	20.04.21	20.04.21
66.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами. Промежуточная аттестация	3	1	2	22.04.21	22.04.21
67.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3	27.04.21	27.04.21
68.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3	09.04.21	09.04.21
69.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки,	3		3	04.05.21	04.05.21

	базовая техника ударов ногами					
70.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3	06.05.21	06.05.21
71.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3	1	2	11.05.21	11.05.21
72.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3		3	13.05.21	13.05.21
73.	Самоподготовка. ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3	18.05.21	18.05.21
74.	Самоподготовка. ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3	20.05.21	20.05.21
75.	Самоподготовка. ОФП, СФП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3		3	25.05.21	25.05.21
76.	Самоподготовка. ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3	1	2	27.05.21	27.05.21
<b>Самоподготовка</b>						
77.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	3		3		
78.	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	3		3		
79.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	3		3		

80.	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок.	3		3		
81.	ОФП, СФП, санджучируги, санджумаки, базовая техника ударов ногами	3		3		
82.	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП, СФП	3		3		
83.	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП, СФП	3	1	2		
84.	Самостоятельная разработка комплекса упражнений ОФП, СФП	3		3		
<b>ИТОГО</b>		<b>252</b>	<b>22</b>	<b>230</b>		

### 3 год обучения базового уровня

№ п/п	Наименование раздела, тем занятия	Количество часов	Теория	Практика	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения по факту
1	Физической культурой как часть общей культуры, средством воспитания. Входная диагностика	2	1	1	04.09.2022	04.09.2021
2	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	05.09.2021	05.09.2021
3	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	07.09.2021	07.09.2021

4	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	08.09.2021	08.09.2021
5	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	11.09.2021	11.09.2021
6	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	12.09.2021	12.09.2021
7	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2	1	1	14.09.2021	14.09.2021
8	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2	1	1	15.09.2021	15.09.2021
9	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	18.09.2021	18.09.2021
10	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	19.09.2021	19.09.2023
11	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2	1	1	21.09.2021	21.09.2023
12	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	22.09.2021	22.09.2023
13	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	25.09.2021	25.09.2023
14	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	26.09.2021	26.09.2023
15	ОФП, СФП, базовая	2		2	28.09.2021	28.09.2021

	техника, передвижение челнок					
16	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	29.09.2021	29.09.2021
17	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	02.10.2021	02.10.2021
18	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	03.10.2021	03.10.2021
19	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	05.10.2021	05.10.2021
20	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	06.10.2021	06.10.2021
21	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	09.10.2021	09.10.2021
22	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	10.10.2021	10.10.2021
23	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2	1	1	12.10.2021	12.10.2021
24	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	13.10.2021	13.10.2021
25	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджумаки, базовая техника ударов ногами	2		2	16.10.2021	16.10.2021
26	ОФП, СФП, базовая	2		2	17.10.2021	17.10.2021

	техника, передвижения степ					
27	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	19.10.2021	19.10.2021
28	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	20.10.2021	20.10.2021
29	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	23.10.2021	23.10.2021
30	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2	1	1	24.10.2021	24.10.2021
31	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2	1	1	26.10.2021	26.10.2021
32	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	27.10.2021	27.10.2021
33	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	30.10.2021	30.10.2021
34	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами.	2		2	31.10.2021	31.10.2021
35	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	02.11.2021	02.11.2021
36	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	03.11.2021	03.11.2021
37	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника	2		2	06.11.2021	06.11.2021

	ударов ногами					
38	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	07.11.2021	07.11.2021
39	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	09.11.2021	09.11.2021
40	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	10.11.2021	10.11.2021
41	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	13.11.2021	13.11.2021
42	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	14.11.2021	14.11.2021
43	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2	1	1	16.11.2021	16.11.2021
44	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	17.11.2021	17.11.2021
45	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	20.11.2021	20.11.2021
46	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	21.11.2021	21.11.2021
47	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	23.11.2021	23.11.2021
48	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	24.11.2021	24.11.2021
49	ОФП, СФП, ТТП,	2		2	27.11.2021	27.11.2021



	санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами					
50	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	28.11.2021	28.11.2021
51	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	30.11.2021	30.11.2021
52	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	01.12.2021	01.12.2021
53	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	04.12.2021	04.12.2021
54	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	05.12.2021	05.12.2021
55	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	07.12.2021	07.12.2021
56	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	08.12.2021	08.12.2021
57	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	11.12.2021	11.12.2021
58	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	12.12.2021	12.12.2021
59	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2	1	1	14.12.2021	14.12.2021
60	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение	2		2	15.12.2021	15.12.2021

	челнок					
61	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	18.12.2021	18.12.2021
62	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	19.12.2021	19.12.2021
63	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2	1	1	21.12.2021	21.12.2021
64	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	22.12.2021	22.12.2021
65	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2	1	1	25.12.2021	25.12.2021
66	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок. Промежуточная аттестация	2	0,5	1,5	26.12.2021	26.12.2021
67	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	28.12.2021	28.12.2021
68	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	29.12.2021	29.12.2021
69	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	08.01.2022	08.01.2022
70	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	09.01.2022	09.01.2022
71	ОФП, СФП, базовая	2	1	1	11.01.2022	11.01.2022

	техника, передвижения степ					
72	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	12.01.2022	12.01.2022
73	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	15.01.2022	15.01.2022
74	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	16.01.2022	16.01.2022
75	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	18.01.2022	18.01.2022
76	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2	1	1	19.01.2022	19.01.2022
77	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	22.01.2022	22.01.2022
78	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	23.01.2022	23.01.2022
79	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	25.01.2022	25.01.2022
80	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	26.01.2022	26.01.2022
81	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	29.01.2022	29.01.2022
82	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника	2		2	30.01.2022	30.01.2022

	ударов ногами					
83	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ.	2	1	1	01.02.2022	01.02.2022
84	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	05.02.2022	05.02.2022
85	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	06.02.2022	06.02.2022
86	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	08.02.2022	08.02.2022
87	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	09.02.2022	09.02.2022
88	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	12.02.2022	12.02.2022
89	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	13.02.2022	13.02.2022
90	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	15.02.2022	15.02.2022
91	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	16.02.2022	16.02.2022
92	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2	1	1	19.02.2022	19.02.2022
93	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	20.02.2022	20.02.2022

94	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	22.02.2022	22.02.2022
95	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	26.02.2022	26.02.2022
96	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	27.02.2022	27.02.2022
97	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	01.03.2022	01.03.2022
98	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	04.03.2022	04.03.2022
99	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2	1	1	05.03.2022	05.03.2022
100	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	07.03.2022	07.03.2022
101	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	11.03.2022	11.03.2022
102	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	12.03.2022	12.03.2022
103	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	14.03.2022	14.03.2022
104	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	15.03.2022	15.03.2022
105	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу	2		2	18.03.2022	18.03.2022

	маки, базовая техника ударов ногами					
106	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	19.03.2022	19.03.2022
107	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	21.03.2022	21.03.2022
108	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджумаки, базовая техника ударов ногами	2		2	22.03.2022	22.03.2022
109	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	25.03.2022	25.03.2022
110	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	26.03.2022	26.03.2022
111	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	28.03.2022	28.03.2022
112	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2	1	1	29.03.2022	29.03.2022
113	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	01.04.2022	01.04.2022
114	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	02.04.2022	02.04.2022
115	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	04.04.2022	04.04.2022
116	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	05.04.2022	05.04.2022

117	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами.	2		2	08.04.2022	08.04.2022
118	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	09.04.2022	09.04.2022
119	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	11.04.2022	11.04.2022
120	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	12.04.2022	12.04.2022
121	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	15.04.2022	15.04.2022
122	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	16.04.2022	16.04.2022
123	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	18.04.2022	18.04.2022
124	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2	1	1	19.04.2022	19.04.2022
125	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок Промежуточная аттестация	2	1	1	22.04.2022	22.04.2022
126	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	23.04.2022	23.04.2022
127	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	25.04.2022	25.04.2022

128	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	26.04.2022	26.04.2022
129	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджумаки, базовая техника ударов ногами	2	1	1	29.04.2022	29.04.2022
130	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	30.04.2022	30.04.2022
131	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	02.05.2022	02.05.2022
132	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	03.05.2022	03.05.2022
133	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	06.05.2022	06.05.2022
134	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	07.05.2022	07.05.2022
135	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	10.05.2022	10.05.2022
136	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	13.05.2022	13.05.2022
137	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	14.05.2022	14.05.2022
138	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	16.05.2022	16.05.2022



139	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	17.05.2022	17.05.2022
140	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2	1	1	20.05.2022	20.05.2022
141	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	21.05.2022	21.05.2022
142	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	23.05.2022	23.05.2022
143	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок.	2	1	1	24.05.2022	24.05.2022
144	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2	1	1	27.05.2022	27.05.2022
145	Самоподготовка. ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	28.05.2022	28.05.2022
146	Самоподготовка. ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	30.05.2022	30.05.2022
147	Самоподготовка. ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами.	2		2	31.05.2022	31.05.2022
<b>Самоподготовка</b>						
148	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2		
149	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2		

150	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2		
151	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2		
152	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2	1	1		
153	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2		
154	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2		
155	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2		
156	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2		
157	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2		
158	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2		
159	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2		
160	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2		
161	ОФП, СФП, базовая	2	1	1		

	техника, передвижение челнок					
162	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2		
163	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2		
164	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2		
165	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	2		2		
166	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	2		2		
167	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	2		2		
168	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	2		2		
ИТОГО		336	24	312		

#### 4 год обучения базового уровня

№ п/п	Наименование раздела, тем занятия	Количество часов	Теория	Практика	Дата проведения (число, месяц, год)	Дата проведения по факту
1	Обзор событий в мире тхэквондо. Обсуждение	2	1	1	04.09.2022	04.09.2022

	новшеств. Входная диагностика					
2	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	05.09.2022	05.09.2022
3	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	07.09.2022	07.09.2022
4	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	08.09.2022	08.09.2022
5	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	11.09.2022	11.09.2022
6	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	12.09.2022	12.09.2022
7	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2	1	1	14.09.2022	14.09.2022
8	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2	1	1	15.09.2022	15.09.2022
9	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	18.09.2022	18.09.2022
10	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	19.09.2022	19.09.2022
11	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2	1	1	21.09.2022	21.09.2022
12	ОФП, СФП, базовая	2		2	22.09.2022	22.09.2022

	техника, передвижения степ					
13	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	25.09.2022	25.09.2022
14	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	26.09.2022	26.09.2022
15	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	28.09.2022	28.09.2022
16	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	29.09.2022	29.09.2022
17	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	02.10.2022	02.10.2022
18	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	03.10.2022	03.10.2022
19	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	05.10.2022	05.10.2022
20	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	06.10.2022	06.10.2022
21	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджумаки, базовая техника ударов ногами	2		2	09.10.2022	09.10.2022
22	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	10.10.2022	10.10.2022
23	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2	1	1	12.10.2022	12.10.2022
24	ОФП, СФП, ТТП,	2		2	13.10.2022	13.10.2022

	санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами					
25	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	16.10.2022	16.10.2022
26	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	17.10.2022	17.10.2022
27	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	19.10.2022	19.10.2022
28	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	20.10.2022	20.10.2022
29	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	23.10.2022	23.10.2022
30	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами. Промежуточный контроль	2	1	1	24.10.2022	24.10.2022
31	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2	1	1	26.10.2022	26.10.2022
32	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	27.10.2022	27.10.2022
33	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	30.10.2022	30.10.2022
34	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ.	2		2	31.10.2022	31.10.2022

35	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	02.11.2022	02.11.2022
36	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджумаки, базовая техника ударов ногами	2		2	03.11.2022	03.11.2022
37	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	06.11.2022	06.11.2022
38	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	07.11.2022	07.11.2022
39	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	09.11.2022	09.11.2022
40	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	10.11.2022	10.11.2022
41	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	13.11.2022	13.11.2022
42	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	14.11.2022	14.11.2022
43	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2	1	1	16.11.2022	16.11.2022
44	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	17.11.2022	17.11.2022
45	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	20.11.2022	20.11.2022

46	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	21.11.2022	21.11.2022
47	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	23.11.2022	23.11.2022
48	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	24.11.2022	24.11.2022
49	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	27.11.2022	27.11.2022
50	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	28.11.2022	28.11.2022
51	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	30.11.2022	30.11.2022
52	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	01.12.2022	01.12.2022
53	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	04.12.2022	04.12.2022
54	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	05.12.2022	05.12.2022
55	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	07.12.2022	07.12.2022
56	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	08.12.2022	08.12.2022
57	ОФП, СФП, базовая	2		2	11.12.2022	11.12.2022



	техника, передвижения степ					
58	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	12.12.2022	12.12.2022
59	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2	1	1	14.12.2022	14.12.2022
60	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	15.12.2022	15.12.2022
61	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	18.12.2022	18.12.2022
62	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	19.12.2022	19.12.2022
63	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2	1	1	21.12.2022	21.12.2022
64	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	22.12.2022	22.12.2022
65	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ. Промежуточная аттестация	2	1	1	25.12.2022	25.12.2022
66	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	26.12.2022	26.12.2022
67	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	28.12.2022	28.12.2022

68	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	29.12.2022	29.12.2022
69	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	08.01.2023	08.01.2023
70	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	09.01.2023	09.01.2023
71	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2	1	1	11.01.2023	11.01.2023
72	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	12.01.2023	12.01.2023
73	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	15.01.2023	15.01.2023
74	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	16.01.2023	16.01.2023
75	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	18.01.2023	18.01.2023
76	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2	1	1	19.01.2023	19.01.2023
77	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	22.01.2023	22.01.2023
78	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	23.01.2023	23.01.2023
79	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу	2		2	25.01.2023	25.01.2023

	маки, базовая техника ударов ногами					
80	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	26.01.2023	26.01.2023
81	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	29.01.2023	29.01.2023
82	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	30.01.2023	30.01.2023
83	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ.	2	1	1	01.02.2023	01.02.2023
84	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	05.02.2023	05.02.2023
85	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	06.02.2023	06.02.2023
86	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	08.02.2023	08.02.2023
87	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	09.02.2023	09.02.2023
88	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	12.02.2023	12.02.2023
89	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	13.02.2023	13.02.2023
90	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение	2		2	15.02.2023	15.02.2023

	челнок					
91	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	16.02.2023	16.02.2023
92	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2	1	1	19.02.2023	19.02.2023
93	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	20.02.2023	20.02.2023
94	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	22.02.2023	22.02.2023
95	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	26.02.2023	26.02.2023
96	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	27.02.2023	27.02.2023
97	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	01.03.2023	01.03.2023
98	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	04.03.2023	04.03.2023
99	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2	1	1	05.03.2023	05.03.2023
100	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	07.03.2023	07.03.2023
101	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	11.03.2023	11.03.2023

102	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	12.03.2023	12.03.2023
103	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	14.03.2023	14.03.2023
104	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджумаки, базовая техника ударов ногами	2		2	15.03.2023	15.03.2023
105	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	18.03.2023	18.03.2023
106	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	19.03.2023	19.03.2023
107	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	21.03.2023	21.03.2023
108	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	22.03.2023	22.03.2023
109	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	25.03.2023	25.03.2023
110	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	26.03.2023	26.03.2023
111	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	28.03.2023	28.03.2023
112	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2	1	1	29.03.2023	29.03.2023
113	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу	2		2	01.04.2023	01.04.2023

	маки, базовая техника ударов ногами.					
114	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	02.04.2023	02.04.2023
115	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	04.04.2023	04.04.2023
116	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	05.04.2023	05.04.2023
117	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ.	2		2	08.04.2023	08.04.2023
118	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	09.04.2023	09.04.2023
119	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	11.04.2023	11.04.2023
120	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	12.04.2023	12.04.2023
121	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок Промежуточная аттестация	2	0,5	1,5	15.04.2023	15.04.2023
122	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	16.04.2023	16.04.2023
123	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	18.04.2023	18.04.2023
124	ОФП, СФП, базовая	2	1	1	19.04.2023	19.04.2023

	техника, передвижение челнок					
125	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	22.04.2023	22.04.2023
126	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	23.04.2023	23.04.2023
127	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	25.04.2023	25.04.2023
128	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	26.04.2023	26.04.2023
129	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2	1	1	29.04.2023	29.04.2023
130	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	30.04.2023	30.04.2023
131	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	02.05.2023	02.05.2023
132	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	03.05.2023	03.05.2023
133	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	06.05.2023	06.05.2023
134	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	07.05.2023	07.05.2023
135	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение	2		2	10.05.2023	10.05.2023

	челнок					
136	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	13.05.2023	13.05.2023
137	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	14.05.2023	14.05.2023
138	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	16.05.2023	16.05.2023
139	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	17.05.2023	17.05.2023
140	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2	1	1	20.05.2023	20.05.2023
141	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2	21.05.2023	21.05.2023
142	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	23.05.2023	23.05.2023
143	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ.	2	1	1	24.05.2023	24.05.2023
144	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2	1	1	27.05.2023	27.05.2023
145	Самоподготовка. ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2	28.05.2023	28.05.2023
146	Самоподготовка. ОФП,	2		2	30.05.2023	30.05.2023



	СФП, базовая техника, передвижение челнок					
147	Самоподготовка. ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2	31.05.2023	31.05.2023
<b>Самоподготовка</b>						
148	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ.	2		2		
149	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2		
150	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2		
151	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2		
152	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2	1	1		
153	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2		
154	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2		
155	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2		
156	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника	2		2		

	ударов ногами					
157	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2		
158	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2		
159	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2		
160	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2		
161	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2	1	1		
162	ОФП, СФП, ТТП, санджучируги, санджу маки, базовая техника ударов ногами	2		2		
163	ОФП, СФП, базовая техника, передвижения степ	2		2		
164	ОФП, СФП, базовая техника, передвижение челнок	2		2		
165	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	2		2		
166	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	2		2		
167	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	2		2		
168	Самостоятельная	2		2		

	разработка комплексов упражнений ОФП, СФП					
ИТОГО		336	24	312		

### 5 год обучения базового уровня

№ п/п	Наименование раздела, тем занятия	Количе ство часов	Теория	Практика	Дата прове дения (число, месяц, год)	Дата прове дения по факту
1	Обзор событий в мире тхэквондо. Обсуждение новшеств. Входная диагностика	2	1	1	04.09.2023	04.09.2023
2	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	05.09.2023	05.09.2023
3	СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках,	2		2	06.09.2023	06.09.2023
4	СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках,	2		2	07.09.2023	07.09.2023
5	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	08.09.2023	08.09.2023
6	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	11.09.2023	11.09.2023

7	СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках	2		2	12.09.2023	12.09.2023
8	СПФ, ОФП, закаливание и здоровой образ жизни	2		2	13.09.2023	13.09.2023
9	СПФ, ОФП, закаливание и здоровой образ жизни	2		2	14.09.2023	14.09.2023
10	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2	1	1	15.09.2023	15.09.2023
11	СПФ, ОФП, эмоциональный настрой и эмоциональная подготовка спортсмена	2		2	18.09.2023	18.09.2023
12	СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках	2		2	19.09.2023	19.09.2023
13	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2	1	1	20.09.2023	20.09.2023
14	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	21.09.2023	21.09.2023
15	СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках	2		2	22.09.2023	22.09.2023
16	СПФ, ОФП, закаливание и здоровой образ жизни	2		2	25.09.2023	25.09.2023
17	СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках	2		2	26.09.2023	26.09.2023

18	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	27.09.2023	27.09.2023
19	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	28.09.2023	28.09.2023
20	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	29.09.2023	29.09.2023
21	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	02.10.2023	02.10.2023
22	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	03.10.2023	03.10.2023
23	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	04.10.2023	04.10.2023
	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	05.10.2023	05.10.2023
24	СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках	2		2	06.10.2023	06.10.2023
25	СПФ, ОФП, эмоциональный настрой и эмоциональная подготовка спортсмена	2		2	09.10.2023	09.10.2023
26	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения	2		2	10.10.2023	10.10.2023

	разновидностей атак					
27	СПФ, ОФП, закаливание и здоровой образ жизни	2	1	1	11.10.2023	11.10.2023
28	СПФ, ОФП, закаливание и здоровой образ жизни	2	1	1	12.10.2023	12.10.2023
29	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	13.10.2023	13.10.2023
30	СПФ, ОФП, эмоциональный настрой и эмоциональная подготовка спортсмена	2		2	16.10.2023	16.10.2023
31	СПФ, ОФП, эмоциональный настрой и эмоциональная подготовка спортсмена	2		2	15.10.2023	15.10.2023
32	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	17.10.2023	17.10.2023
33	СПФ, ОФП, эмоциональный настрой и эмоциональная подготовка спортсмена	2		2	19.10.2023	19.10.2023
34	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	20.10.2023	20.10.2023
35	СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках	2		2	21.10.2023	21.10.2023
36	СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках	2		2	23.10.2023	23.10.2023
37	СПФ, ОФП, судейская и инструкторская деятельность,	2		2	24.10.2023	24.10.2023

	соревновательная деятельность					
38	СПФ, ОФП, судейская и инструкторская деятельность, соревновательная деятельность	2		2	25.10.2023	25.10.2023
39	СПФ, ОФП, судейская и инструкторская деятельность, соревновательная деятельность	2		2	26.10.2023	26.10.2023
40	СПФ, ОФП, судейская и инструкторская деятельность, соревновательная деятельность	2		2	27.10.2023	27.10.2023
41	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	30.10.2023	30.10.2023
42	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	31.10.2023	31.10.2023
43	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	01.11.2023	01.11.2023
44	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	02.11.2023	02.11.2023
45	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	03.11.2023	03.11.2023
46	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	06.11.2023	06.11.2023
47	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	07.11.2023	07.11.2023
48	СПФ, ОФП, тактика	2		2	08.11.2023	08.11.2023

	Масоги					
49	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	09.11.2023	09.11.2023
50	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	10.11.2023	10.11.2023
51	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	13.11.2023	13.11.2023
52	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	14.11.2023	14.11.2023
53	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2	1	1	15.11.2023	15.11.2023
54	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2	1	1	16.11.2023	16.11.2023
55	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	17.11.2023	17.11.2023
56	СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках,	2		2	20.11.2023	20.11.2023
57	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	21.11.2023	21.11.2023
58	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	22.11.2023	22.11.2023
59	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	23.11.2023	23.11.2023



60	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	24.11.2023	24.11.2023
61	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	27.11.2023	27.11.2023
62	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	28.11.2023	28.11.2023
63	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	29.11.2023	29.11.2023
64	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	30.11.2023	30.11.2023
65	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	01.12.2023	01.12.2023
66	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	04.12.2023	04.12.2023
67	СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках,	2		2	05.12.2023	05.12.2023
68	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	06.12.2023	06.12.2023
69	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	07.12.2023	07.12.2023
70	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	08.12.2023	08.12.2023
71	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	11.12.2023	11.12.2023
72	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	12.12.2023	12.12.2023
73	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	13.12.2023	13.12.2023

	техника					
74	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2	1	1	14.12.2023	14.12.2023
75	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	15.12.2023	15.12.2023
76	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	18.12.2023	18.12.2023
77	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	19.12.2023	19.12.2023
78	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	20.12.2023	20.12.2023
79	СПФ, ОФП, судейская и инструкторская деятельность, соревновательная деятельность	2		2	21.12.2023	21.12.2023
80	СПФ, ОФП, судейская и инструкторская деятельность, соревновательная деятельность	2		2	22.12.2023	22.12.2023
81	СПФ, ОФП, тактика Масоги, Промежуточная аттестация	2	1	1	23.12.2023	23.12.2023
82	СПФ, ОФП, тактика Масоги, промежуточный контроль	2		2	25.12.2023	25.12.2023
83	СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках	2		2	26.12.2023	26.12.2023

84	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	28.12.2023	28.12.2023
85	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	29.12.2023	29.12.2023
86	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	30.12.2023	30.12.2023
87	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	08.01.2024	08.01.2024
88	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	09.01.2024	09.01.2024
89	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	11.01.2024	11.01.2024
90	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	10.01.2024	10.01.2024
91	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	12.01.2024	12.01.2024
92	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	15.01.2024	15.01.2024
93	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	16.01.2024	16.01.2024
94	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	2		2	18.01.2024	18.01.2024
95	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	2		2	17.01.2024	17.01.2024
96	СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках	2	1	1	19.01.2024	19.01.2024
97	СПФ, ОФП, действия	2		2	22.01.2024	22.01.2024

	нападения и обороны					
98	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	23.01.2024	23.01.2024
99	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	24.01.2024	24.01.2024
100	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	25.01.2024	25.01.2024
101	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	26.01.2024	26.01.2024
102	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	2		2	29.01.2024	29.01.2024
103	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	30.01.2024	30.01.2024
104	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2	1	1	01.02.2024	01.02.2024
105	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	04.02.2024	04.02.2024
106	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	05.02.2024	05.02.2024
107	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	06.02.2024	06.02.2024
108	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	07.02.2024	07.02.2024
109	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения	2		2	08.02.2024	08.02.2024

	разновидностей атак					
110	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	09.02.2024	09.02.2024
111	СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках	2		2	12.02.2024	12.02.2024
112	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	2		2	13.02.2024	13.02.2024
113	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	14.02.2024	14.02.2024
114	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	15.02.2024	15.02.2024
115	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	2		2	16.02.2024	16.02.2024
116	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2	1	1	19.02.2024	19.02.2024
117	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	20.02.2024	20.02.2024
118	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	21.02.2024	21.02.2024
119	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	22.02.2024	22.02.2024
120	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	2		2	26.02.2024	26.02.2024
121	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	2		2	27.02.2024	27.02.2024
122	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	01.03.2024	01.03.2024
123	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	2		2	04.03.2024	04.03.2024
124	СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках	2	1	1	05.03.2024	05.03.2024
125	СПФ, ОФП, тактика	2		2	07.03.2024	07.03.2024

	Масоги					
126	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	11.03.2024	11.03.2024
127	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	12.03.2024	12.03.2024
128	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	13.03.2024	13.03.2024
129	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	14.03.2024	14.03.2024
130	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	15.03.2024	15.03.2024
131	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	18.03.2024	18.03.2024
132	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	19.03.2024	19.03.2024
133	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	20.03.2024	20.03.2024
134	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	21.03.2024	21.03.2024
135	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	22.03.2024	22.03.2024
136	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	25.03.2024	25.03.2024
137	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	26.03.2024	26.03.2024
138	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	27.03.2024	27.03.2024
139	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	28.03.2024	28.03.2024
140	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2	1	1	29.03.2024	29.03.2024
141	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	01.04.2024	01.04.2024
142	СПФ, ОФП, специальная	2		2	02.04.2024	02.04.2024

	техника					
143	СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках	2		2	03.04.2024	03.04.2024
144	СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках	2		2	04.04.2024	04.04.2024
145	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	05.04.2024	05.04.2024
146	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	08.04.2024	08.04.2024
147	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	2		2	09.04.2024	09.04.2024
148	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	10.04.2024	10.04.2024
149	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	11.04.2024	11.04.2024
150	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	12.04.2024	12.04.2024
151	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	2		2	15.04.2024	15.04.2024
152	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	16.04.2024	16.04.2024
153	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	17.04.2024	17.04.2024
154	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	18.04.2024	18.04.2024
155	СПФ, ОФП, судейская и инструкторская деятельность, соревновательная деятельность	2	1	1	19.04.2024	19.04.2024
156	СПФ, ОФП, судейская и инструкторская	2		2	22.04.2024	22.04.2024

	деятельность, соревновательная деятельность					
157	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	23.04.2024	23.04.2024
158	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	25.04.2024	25.04.2024
159	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	25.04.2024	25.04.2024
160	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	26.04.2024	26.04.2024
161	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны Промежуточная аттестация	2	1	1	29.04.2024	29.04.2024
162	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	30.04.2024	30.04.2024
163	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	02.05.2024	02.05.2024
164	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	03.05.2024	03.05.2024
165	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	06.05.2024	06.05.2024
166	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	07.05.2024	07.05.2024
167	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	08.05.2024	08.05.2024
168	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	10.05.2024	10.05.2024
169	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	13.05.2024	13.05.2024
170	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	14.05.2024	14.05.2024
171	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	15.05.2024	15.05.2024



172	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	16.05.2024	16.05.2024
173	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	17.05.2024	17.05.2024
174	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	20.05.2024	20.05.2024
175	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	21.05.2024	21.05.2024
176	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	22.05.2024	22.05.2024
177	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	23.05.2024	23.05.2024
178	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	24.05.2024	24.05.2024
179	СПФ, ОФП, специальная техника	2	1	1	27.05.2024	27.05.2024
180	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	28.05.2024	28.05.2024
181	Самоподготовка. СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	29.05.2024	29.05.2024
182	Самоподготовка. СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	30.05.2024	30.05.2024
183	Самоподготовка. СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	31.05.2024	31.05.2024
<b>Самоподготовка</b>						
184	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2		
185	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2		
186	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2		

187	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2		
188	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2		
189	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2	1	1		
190	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2		
191	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2		
192	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2		
193	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2		
194	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны,	2		2		
195	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2		
196	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2		
197	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2		
198	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2		
199	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2		
200	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны,	2	1	1		
201	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны,	2		2		
202	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны, итоговый контроль	2		2		
203	СПФ, ОФП, действия	2		2		

	нападения и обороны					
204	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	2		2		
205	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	2		2		
206	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	2		2		
207	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	2		2		
208	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	2		2		
209	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	2		2		
210	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	2		2		
ИТОГО		420	18	402		

**6 год обучения базового уровня**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела, тем занятия</b>	<b>Количе ство часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Дата прове дения (число, месяц, год)</b>	<b>Дата прове дения по факту</b>
1	Обзор событий в мире тхэквондо. Обсуждение новшеств. Входная диагностика	2	1	1	04.09.2024	04.09.2024
2	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	05.09.2024	05.09.2024

3	СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках,	2		2	06.09.2024	06.09.2024
4	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	07.09.2024	07.09.2024
5	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	08.09.2024	08.09.2024
6	СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках	2		2	11.09.2024	11.09.2024
7	СПФ, ОФП, закаливание и здоровой образ жизни	2		2	12.09.2024	12.09.2024
8	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	13.09.2024	13.09.2024
9	СПФ, ОФП, эмоциональный настрой и эмоциональная подготовка спортсмена	2		2	14.09.2024	14.09.2024
10	СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках	2	1	1	15.09.2024	15.09.2024
11	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	18.09.2024	18.09.2024
12	СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках	2		2	19.09.2024	19.09.2024

13	СПФ, ОФП, закаливание и здоровой образ жизни	2	1	1	20.09.2024	20.09.2024
14	СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках	2		2	21.09.2024	21.09.2024
15	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	22.09.2024	22.09.2024
16	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	25.09.2024	25.09.2024
17	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	26.09.2024	26.09.2024
18	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	27.09.2024	27.09.2024
19	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	28.09.2024	28.09.2024
20	СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках,	2		2	29.09.2024	29.09.2024
21	СПФ, ОФП, эмоциональный настрой и эмоциональная подготовка спортсмена	2		2	02.10.2024	02.10.2024
22	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	03.10.2024	03.10.2024

23	СПФ, ОФП, закаливание и здоровой образ жизни	2		2	04.10.2024	04.10.2024
	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	05.10.2024	05.10.2024
24	СПФ, ОФП, эмоциональный настрой и эмоциональная подготовка спортсмена	2		2	06.10.2024	06.10.2024
25	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	09.10.2024	09.10.2024
26	СПФ, ОФП, эмоциональный настрой и эмоциональная подготовка спортсмена	2		2	10.10.2024	10.10.2024
27	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2	1	1	11.10.2024	11.10.2024
28	СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках	2	1	1	12.10.2024	12.10.2024
29	СПФ, ОФП, судейская и инструкторская деятельность, соревновательная деятельность	2		2	13.10.2024	13.10.2024
30	СПФ, ОФП, судейская и инструкторская деятельность, соревновательная деятельность	2		2	16.10.2024	16.10.2024
31	СПФ, ОФП, судейская и инструкторская	2		2	15.10.2024	15.10.2024

	детская, соревновательная деятельность					
32	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	17.10.2024	17.10.2024
33	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	19.10.2024	19.10.2024
34	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	20.10.2024	20.10.2024
35	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	21.10.2024	21.10.2024
36	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	23.10.2024	23.10.2024
37	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	24.10.2024	24.10.2024
38	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	25.10.2024	25.10.2024
39	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	26.10.2024	26.10.2024
40	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	27.10.2024	27.10.2024
41	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	30.10.2024	30.10.2024
42	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	31.10.2024	31.10.2024
43	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	01.11.2024	01.11.2024
44	СПФ, ОФП, способы	2		2	02.11.2024	02.11.2024

	действий нападения и обороны в поединках					
45	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	03.11.2024	03.11.2024
46	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	06.11.2024	06.11.2024
47	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	07.11.2024	07.11.2024
48	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	08.11.2024	08.11.2024
49	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	09.11.2024	09.11.2024
50	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	10.11.2024	10.11.2024
51	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	13.11.2024	13.11.2024
52	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	14.11.2024	14.11.2024
53	СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках	2	1	1	15.11.2024	15.11.2024
54	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2	1	1	16.11.2024	16.11.2024
55	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	17.11.2024	17.11.2024
56	СПФ, ОФП, тактика	2		2	20.11.2024	20.11.2024



	Масоги					
57	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	21.11.2024	21.11.2024
58	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	22.11.2024	22.11.2024
59	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	23.11.2024	23.11.2024
60	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	24.11.2024	24.11.2024
61	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	27.11.2024	27.11.2024
62	СПФ, ОФП, судейская и инструкторская деятельность, соревновательная деятельность	2		2	28.11.2024	28.11.2024
63	СПФ, ОФП, судейская и инструкторская деятельность, соревновательная деятельность	2		2	29.11.2024	29.11.2024
64	СПФ, ОФП, тактика Масоги, промежуточный контроль	2		2	30.11.2024	30.11.2024
65	СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках	2		2	01.12.2024	01.12.2024
66	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	04.12.2024	04.12.2024

67	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	05.12.2024	05.12.2024
68	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	06.12.2024	06.12.2024
69	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	07.12.2024	07.12.2024
70	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	08.12.2024	08.12.2024
71	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	11.12.2024	11.12.2024
72	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	12.12.2024	12.12.2024
73	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	13.12.2024	13.12.2024
74	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	2	1	1	14.12.2024	14.12.2024
75	СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках	2		2	15.12.2024	15.12.2024
76	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	18.12.2024	18.12.2024
77	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	19.12.2024	19.12.2024
78	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	20.12.2024	20.12.2024

79	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	21.12.2024	21.12.2024
80	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг. Промежуточная аттестация	2	1	1	22.12.2024	22.12.2024
81	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2	1	1	23.12.2024	23.12.2024
82	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	25.12.2024	25.12.2024
83	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	26.12.2024	26.12.2024
84	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	28.12.2024	28.12.2024
85	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	29.12.2024	29.12.2024
86	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	30.12.2024	30.12.2024
87	СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках	2		2	08.01.2025	08.01.2025
88	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	2		2	09.01.2025	09.01.2025
89	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	11.01.2025	11.01.2025
90	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	2		2	10.01.2025	10.01.2025

91	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	12.01.2025	12.01.2025
92	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	15.01.2025	15.01.2025
93	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	16.01.2025	16.01.2025
94	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	2		2	18.01.2025	18.01.2025
95	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	2		2	17.01.2025	17.01.2025
96	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2	1	1	19.01.2025	19.01.2025
97	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	2		2	22.01.2025	22.01.2025
98	СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках	2		2	23.01.2025	23.01.2025
99	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	24.01.2025	24.01.2025
100	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	25.01.2025	25.01.2025
101	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	26.01.2025	26.01.2025
102	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	29.01.2025	29.01.2025
103	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	30.01.2025	30.01.2025
104	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2	1	1	01.02.2025	01.02.2025

105	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	04.02.2025	04.02.2025
106	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	05.02.2025	05.02.2025
107	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	06.02.2025	06.02.2025
108	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	07.02.2025	07.02.2025
109	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	08.02.2025	08.02.2025
110	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	09.02.2025	09.02.2025
111	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2	12.02.2025	12.02.2025
112	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	13.02.2025	13.02.2025
113	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	14.02.2025	14.02.2025
114	СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках	2		2	15.02.2025	15.02.2025
115	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	16.02.2025	16.02.2025
116	СПФ, ОФП, специальная техника	2	1	1	19.02.2025	19.02.2025
117	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	2		2	20.02.2025	20.02.2025
118	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	21.02.2025	21.02.2025
119	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	22.02.2025	22.02.2025
120	СПФ, ОФП, соревновательный	2		2	26.02.2025	26.02.2025

	спарринг					
121	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	27.02.2025	27.02.2025
122	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	01.03.2025	01.03.2025
123	СПФ, ОФП, судейская и инструкторская деятельность, соревновательная деятельность	2		2	04.03.2025	04.03.2025
124	СПФ, ОФП, судейская и инструкторская деятельность, соревновательная деятельность	2	1	1	05.03.2025	05.03.2025
125	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2	07.03.2025	07.03.2025
126	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	11.03.2025	11.03.2025
127	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	2		2	12.03.2025	12.03.2025
128	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	13.03.2025	13.03.2025
129	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	2		2	14.03.2025	14.03.2025
130	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	2		2	15.03.2025	15.03.2025
131	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	18.03.2025	18.03.2025
132	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	19.03.2025	19.03.2025

133	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	20.03.2025	20.03.2025
134	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	21.03.2025	21.03.2025
135	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	22.03.2025	22.03.2025
136	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	2		2	25.03.2025	25.03.2025
137	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	26.03.2025	26.03.2025
138	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	27.03.2025	27.03.2025
139	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	2		2	28.03.2025	28.03.2025
140	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2	1	1	29.03.2025	29.03.2025
141	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	01.04.2025	01.04.2025
142	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	02.04.2025	02.04.2025
143	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	2		2	03.04.2025	03.04.2025
144	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	04.04.2025	04.04.2025
145	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	05.04.2025	05.04.2025
146	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	2		2	08.04.2025	08.04.2025
147	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	09.04.2025	09.04.2025

148	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	10.04.2025	10.04.2025
149	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	2		2	11.04.2025	11.04.2025
150	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	12.04.2025	12.04.2025
151	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	15.04.2025	15.04.2025
152	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	2		2	16.04.2025	16.04.2025
153	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	17.04.2025	17.04.2025
154	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	18.04.2025	18.04.2025
155	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	2	1	1	19.04.2025	19.04.2025
156	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	22.04.2025	22.04.2025
157	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	2		2	23.04.2025	23.04.2025
158	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны Промежуточная аттестация	2	0,5	1,5	25.04.2025	25.04.2025
159	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	2		2	25.04.2025	25.04.2025
160	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	2		2	26.04.2025	26.04.2025



161	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2	1	1	29.04.2025	29.04.2025
162	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	30.04.2025	30.04.2025
163	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	2		2	02.05.2025	02.05.2025
164	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	03.05.2025	03.05.2025
165	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	2		2	06.05.2025	06.05.2025
166	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	07.05.2025	07.05.2025
167	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	08.05.2025	08.05.2025
168	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	10.05.2025	10.05.2025
169	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	13.05.2025	13.05.2025
170	СПФ, ОФП, действия нападения и обороны	2		2	14.05.2025	14.05.2025
171	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	15.05.2025	15.05.2025
172	СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках,	2		2	16.05.2025	16.05.2025
173	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	17.05.2025	17.05.2025
174	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения	2		2	20.05.2025	20.05.2025

	разновидностей атак.					
175	СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках	2		2	21.05.2025	21.05.2025
176	СПФ, ОФП, закаливание и здоровой образ жизни	2		2	22.05.2025	22.05.2025
177	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	23.05.2025	23.05.2025
178	СПФ, ОФП, эмоциональный настрой и эмоциональная подготовка спортсмена	2		2	24.05.2025	24.05.2025
179	СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках	2	1	1	27.05.2025	27.05.2025
180	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2	28.05.2025	28.05.2025
181	Самоподготовка. СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках	2		2	29.05.2025	29.05.2025
182	Самоподготовка. СПФ, ОФП, закаливание и здоровой образ жизни	2		2	30.05.2025	30.05.2025
183	Самоподготовка. СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках	2		2	31.05.2025	31.05.2025
<b>Самоподготовка</b>						
184	СПФ, ОФП, основные	2		2		

	тактические установки для применения разновидностей атак					
185	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2		
186	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2		
187	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2		
188	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2		
189	СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках,	2	1	1		
190	СПФ, ОФП, эмоциональный настрой и эмоциональная подготовка спортсмена	2		2		
191	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2		
192	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2		
193	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2		
194	СПФ, ОФП, эмоциональный настрой и	2		2		

	эмоциональная подготовка спортсмена					
195	СПФ, ОФП, основные тактические установки для применения разновидностей атак	2		2		
196	СПФ, ОФП, эмоциональный настрой и эмоциональная подготовка спортсмена	2		2		
197	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2		
198	СПФ, ОФП, способы действий нападения и обороны в поединках	2		2		
199	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2		
200	СПФ, ОФП, специальная техника	2	1	1		
201	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2		
202	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2		
203	СПФ, ОФП, специальная техника	2		2		
204	СПФ, ОФП, тактика Масоги	2		2		
205	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	2		2		
206	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	2		2		
207	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	2		2		

208	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	2		2		
209	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	2		2		
210	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	2		2		
ИТОГО		420	18	402		

### **УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ**

#### **1 год обучения углубленного уровня**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование раздела, тем занятия</b>	<b>Количе ство часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Дата прове дения (число, месяц, год)</b>	<b>Дата прове- дения по факту</b>
1	Повторение ранее пройденного материала. Вводная диагностика	3	1	2	01.09.2025	01.09.2025
2	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	02.09.2025	02.09.2025
3	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	04.09.2025	04.09.2025
4	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	05.09.2025	05.09.2025
5	СПФ, ОФП, техника тулей, здоровые привычки	3	1	2	08.09.2025	08.09.2025
6	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	09.09.2025	09.09.2025
7	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	11.09.2025	11.09.2025
8	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	12.09.2025	12.09.2025
9	СПФ, ОФП,	3		3	15.09.2025	15.09.2025

	соревновательный спарринг					
10	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	16.09.2025	16.09.2025
11	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	18.09.2025	18.09.2025
12	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	19.09.2025	19.09.2025
13	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	22.09.2025	22.09.2025
14	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	23.09.2025	23.09.2025
15	СПФ, ОФП, методики избавления от отрицательных эмоций	3		3	25.09.2025	25.09.2025
16	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	26.09.2025	26.09.2025
17	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	29.09.2025	29.09.2025
18	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	30.09.2025	30.09.2025
19	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	02.10.2025	02.10.2025
20	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	03.10.2025	03.10.2025
21	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	06.10.2025	06.10.2025
22	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	07.10.2025	07.10.2025
23	СПФ, ОФП, методики избавления от отрицательных эмоций	3		3	09.10.2025	09.10.2025
24	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	10.10.2025	10.10.2025
25	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	13.10.2025	13.10.2025
26	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	14.10.2025	14.10.2025
27	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	16.10.2025	16.10.2025

	техника					
28	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	17.10.2020	17.10.2025
29	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	20.10.2025	20.10.2025
30	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	21.10.2025	21.10.2025
31	СПФ, ОФП, специальная техника. Судейская и инструкторская деятельность. Соревновательная деятельность	3	1	2	23.10.2025	23.10.2025
32	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг. Судейская и инструкторская деятельность. Соревновательная деятельность	3		3	24.10.2025	24.10.2025
33	СПФ, ОФП, методики избавления от отрицательных эмоций. Восстановительные мероприятия	3	1	2	27.10.2025	27.10.2025
34	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	28.10.2025	28.10.2025
35	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	30.10.2025	30.10.2025
36	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	31.10.2025	31.10.2025
37	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	03.11.2025	03.11.2025
38	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	04.11.2025	04.11.2025
39	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	06.11.2025	06.11.2025

40	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	07.11.2025	07.11.2025
41	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	10.11.2025	10.11.2025
42	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	11.11.2025	11.11.2025
43	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3	1	2	13.11.2025	13.11.2025
44	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	14.11.2025	14.11.2025
45	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	17.11.2025	17.11.2025
46	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	18.11.2025	18.11.2025
47	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	20.11.2025	20.11.2025
48	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	21.11.2025	21.11.2025
49	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	24.11.2025	24.11.2025
50	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	25.11.2025	25.11.2025
51	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3	1	2	27.11.2025	27.11.2025
52	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	28.11.2025	28.11.2025
53	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	01.12.2025	01.12.2025
54	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	02.12.2025	02.12.2025
55	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	04.12.2025	04.12.2025
56	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	05.12.2025	05.12.2025
57	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	08.12.2025	08.12.2025
58	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3	1	2	09.12.2025	09.12.2025
59	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	11.12.2025	11.12.2025
60	СПФ, ОФП,	3		3	12.12.2025	12.12.2025



	соревновательный спарринг					
61	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	15.12.2025	15.12.2025
62	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	16.12.2025	16.12.2025
63	СПФ, ОФП, методики избавления от отрицательных эмоций	3		3	18.12.2025	18.12.2025
64	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	19.12.2025	19.12.2025
65	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	22.12.2025	22.12.2025
66	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг. Судейская и инструкторская деятельность. Соревновательная деятельность	3	1	2	23.12.2025	23.12.2025
67	СПФ, ОФП, специальная техника. Промежуточная аттестация	3	1	2	25.12.2025	25.12.2025
68	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг. Восстановительные мероприятия	3		3	26.12.2025	26.12.2025
69	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	29.12.2025	29.12.2025
70	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	30.12.2025	30.12.2025
71	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	08.01.2026	08.01.2026
72	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	09.01.2026	09.01.2026
73	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	12.01.2026	12.01.2026

74	СПФ, ОФП, техника тулей	3	1	2	13.01.2026	13.01.2026
75	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	15.01.2026	15.01.2026
76	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	16.01.2026	16.01.2026
77	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	19.01.2026	19.01.2026
78	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	20.01.2026	20.01.2026
79	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3	1	2	22.01.2026	22.01.2026
80	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	23.01.2026	23.01.2026
81	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	26.01.2026	26.01.2026
82	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	27.01.2026	27.01.2026
83	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	29.01.2026	29.01.2026
84	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	30.01.2020	30.01.2026
85	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	02.02.2020	02.02.2026
86	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	03.02.2020	03.02.2026
87	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	05.02.2020	05.02.2026
88	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	06.02.2020	06.02.2026
89	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	09.02.2020	09.02.2026
90	СПФ, ОФП, техника тулей	3	1	2	10.02.2020	10.02.2026
91	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	12.02.2026	12.02.2026
92	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	13.02.2026	13.02.2026
93	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	16.02.2026	16.02.2026

94	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	17.02.2026	17.02.2026
95	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	19.02.2026	19.02.2026
96	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	20.02.2026	20.02.2026
97	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	24.02.2026	24.02.2026
98	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	26.02.2026	26.02.2026
99	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	27.02.2026	27.02.2026
100	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	02.03.2026	02.03.2026
101	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	03.03.2026	03.03.2026
102	СПФ, ОФП, специальная техника	3	1	2	05.03.2026	05.03.2026
103	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	06.03.2026	06.03.2026
104	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	09.03.2026	09.03.2026
105	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	10.03.2026	10.03.2026
106	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	12.03.2026	12.03.2026
107	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	13.03.2026	13.03.2026
108	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	16.03.2026	16.03.2026
109	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	17.03.2026	17.03.2026
110	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	19.03.2026	19.03.2026
111	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	20.03.2026	20.03.2026
112	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	23.03.2026	23.03.2026
113	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	24.03.2026	24.03.2026
114	СПФ, ОФП, специальная	3		3	26.03.2026	26.03.2026

	техника					
115	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	27.03.2026	27.03.2026
116	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	30.03.2026	30.03.2026
117	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3	1	2	31.03.2026	31.03.2026
118	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	02.04.2026	02.04.2026
119	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	03.04.2026	03.04.2026
120	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	06.04.2026	06.04.2026
121	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	07.04.2026	07.04.2026
122	СПФ, ОФП, методики избавления от отрицательных эмоций	3	1	2	09.04.2026	09.04.2026
123	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	10.04.2026	10.04.2026
124	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	13.04.2026	13.04.2026
125	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	14.04.2026	14.04.2026
126	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	16.04.2026	16.04.2026
127	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	17.04.2026	17.04.2026
128	СПФ, ОФП, техника тулей. Судейская и инструкторская деятельность. Соревновательная деятельность	3		3	20.04.2026	20.04.2026
129	СПФ, ОФП, соревновательный	3	1	2	21.04.2026	21.04.2026

	спарринг. Судейская и инструкторская деятельность. Соревновательная деятельность					
130	СПФ, ОФП, техника тулей. Восстановительные мероприятия Промежуточная аттестация	3	1	2	23.04.2026	23.04.2026
131	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	24.04.2026	24.04.2026
132	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	27.04.2026	27.04.2026
133	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	28.04.2026	28.04.2026
134	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	30.04.2026	30.04.2026
135	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	04.05.2026	04.05.2026
136	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	05.05.2026	05.05.2026
137	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	07.05.2026	07.05.2026
138	СПФ, ОФП, техника тулей	3	1	2	08.05.2026	08.05.2026
139	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	11.05.2026	11.05.2026
140	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	12.05.2026	12.05.2026
141	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	14.05.2026	14.05.2026
142	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	15.05.2026	15.05.2026
143	СПФ, ОФП, техника тулей	3	1	2	18.05.2026	18.05.2026
144	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	19.05.2026	19.05.2026
145	Самоподготовка. СПФ,	3		3	21.05.2026	21.05.2026

	ОФП, специальная техника					
146	Самоподготовка. СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	22.05.2026	22.05.2026
147	Самоподготовка. СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	25.05.2026	25.05.2026
148	Самоподготовка. СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	26.05.2026	26.05.2026
149	Самоподготовка. СПФ, ОФП, техника тулей	3	1	2	28.05.2026	28.05.2026
150	Самоподготовка. СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	29.05.2026	29.05.2026
<b>Самоподготовка</b>						
151	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3		
152	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3		
153	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3		
154	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3		
155	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3		
156	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3		
157	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3		
158	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3		
159	СПФ, ОФП, техника тулей	3	1	2		
160	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3		
161	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3		
162	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3		
163	СПФ, ОФП, техника тулей	3	1	2		
164	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3		
165	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	3		3		
166	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	3		3		

167	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	3		3		
168	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	3		3		
ИТОГО		504	21	483		

## 2 год обучения углубленного уровня

№ п/п	Наименование раздела, тем занятия	Количе ство часов	Теория	Практика	Дата прове дения (число, месяц, год)	Дата прове дения по факту
1	Повторение ранее пройденного материала. Входная диагностика	3	1	2	01.09.2026	01.09.2026
2	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	02.09.2026	02.09.2026
3	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	03.09.2026	03.09.2026
4	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	07.09.2026	07.09.2026
5	СПФ, ОФП, техника тулей, здоровые привычки	3	1	2	08.09.2026	08.09.2026
6	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	09.09.2026	09.09.2026
7	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	10.09.2026	10.09.2026
8	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	14.09.2026	14.09.2026
9	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	15.09.2026	15.09.2026
10	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	16.09.2026	16.09.2026
11	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	17.09.2026	17.09.2026

12	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	21.09.2026	21.09.2026
13	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	22.09.2026	22.09.2026
14	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	23.09.2026	23.09.2026
15	СПФ, ОФП, методики избавления от отрицательных эмоций	3		3	24.09.2026	24.09.2026
16	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	28.09.2026	28.09.2026
17	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	29.09.2026	29.09.2026
18	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	30.09.2026	30.09.2026
19	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	01.10.2026	01.10.2026
20	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	05.10.2026	05.10.2026
21	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	06.10.2026	06.10.2026
22	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	07.10.2026	07.10.2026
23	СПФ, ОФП, методики избавления от отрицательных эмоций	3		3	08.10.2026	08.10.2026
24	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	12.10.2026	12.10.2026
25	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	13.10.2026	13.10.2026
26	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	14.10.2026	14.10.2026
27	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	15.10.2026	15.10.2026
28	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	19.10.2026	19.10.2026
29	СПФ, ОФП,	3		3	20.10.2026	20.10.2026



	соревновательный спарринг					
30	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	21.10.2026	21.10.2026
31	СПФ, ОФП, судейская и инструкторская деятельность. Соревновательная деятельность	3	1	2	22.10.2026	22.10.2026
32	СПФ, ОФП, судейская и инструкторская деятельность. Соревновательная деятельность	3		3	26.10.2026	26.10.2026
33	СПФ, ОФП, методики избавления от отрицательных эмоций. Восстановительные мероприятия	3	1	2	27.10.2026	27.10.2026
34	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	28.10.2026	28.10.2026
35	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	29.10.2026	29.10.2026
36	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	02.11.2026	02.11.2026
37	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	03.11.2026	03.11.2026
38	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	04.11.2026	04.11.2026
39	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	05.11.2026	05.11.2026
40	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	09.11.2026	09.11.2026
41	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	10.11.2026	10.11.2026
42	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	11.11.2026	11.11.2026
43	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	12.11.2026	12.11.2026

44	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	16.11.2026	16.11.2026
45	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	17.11.2026	17.11.2026
46	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	18.11.2026	18.11.2026
47	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	19.11.2026	19.11.2026
48	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	23.11.2026	23.11.2026
49	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	24.11.2026	24.11.2026
50	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	25.11.2026	25.11.2026
51	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3	1	2	26.11.2026	26.11.2026
52	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	30.11.2026	30.11.2026
53	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	01.12.2026	01.12.2026
54	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	02.12.2026	02.12.2026
55	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	03.12.2026	03.12.2026
56	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	07.12.2026	07.12.2026
57	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	08.12.2026	08.12.2026
58	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	09.12.2026	09.12.2026
59	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	10.12.2026	10.12.2026
60	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	14.12.2026	14.12.2026
61	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	15.12.2026	15.12.2026
62	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	16.12.2026	16.12.2026
63	СПФ, ОФП, методики избавления от	3		3	17.12.2026	17.12.2026

	отрицательных эмоций					
64	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	21.12.2026	21.12.2026
65	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	22.12.2026	22.12.2026
66	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг. Судейская и инструкторская деятельность. Соревновательная деятельность	3	1	2	23.12.2026	23.12.2026
67	СПФ, ОФП, специальная техника. Промежуточная аттестация	3	1	2	24.12.2026	24.12.2026
68	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг. Восстановительные мероприятия	3		3	28.12.2026	28.12.2026
69	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	29.12.2026	29.12.2026
70	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	30.12.2026	30.12.2026
71	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	31.12.2026	31.12.2026
72	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	11.01.2027	11.01.2027
73	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	12.01.2027	12.01.2027
74	СПФ, ОФП, техника тулей	3	1	2	13.01.2027	13.01.2027
75	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	14.01.2027	14.01.2027
76	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	18.01.2027	18.01.2027
77	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	19.01.2027	19.01.2027
78	СПФ, ОФП, специальная	3		3	20.01.2027	20.01.2027

	техника					
79	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3	1	2	21.01.2027	21.01.2027
80	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	25.01.2027	25.01.2027
81	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	26.01.2027	26.01.2027
82	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	27.01.2027	27.01.2027
83	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	28.01.2027	28.01.2027
84	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	01.02.2027	01.02.2027
85	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	02.02.2027	02.02.2027
86	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	03.02.2027	03.02.2027
87	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	04.02.2027	04.02.2027
88	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	08.02.2027	08.02.2027
89	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	09.02.2027	09.02.2027
90	СПФ, ОФП, техника тулей	3	1	2	10.02.2027	10.02.2027
91	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	11.02.2027	11.02.2027
92	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	15.02.2027	15.02.2027
93	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	16.02.2027	16.02.2027
94	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	17.02.2027	17.02.2027
95	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	18.02.2027	18.02.2027
96	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	22.02.2027	22.02.2027
97	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	24.02.2027	24.02.2027
98	СПФ, ОФП,	3		3	25.02.2027	25.02.2027

	соревновательный спарринг					
99	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	01.03.2027	01.03.2027
100	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	02.03.2027	02.03.2027
101	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	03.03.2027	03.03.2027
102	СПФ, ОФП, специальная техника	3	1	2	04.03.2027	04.03.2027
103	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	09.03.2027	09.03.2027
104	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	10.03.2027	10.03.2027
105	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	11.03.2027	11.03.2027
106	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	15.03.2027	15.03.2027
107	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	16.03.2027	16.03.2027
108	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	17.03.2027	17.03.2027
109	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	18.03.2027	18.03.2027
110	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	22.03.2027	22.03.2027
111	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	23.03.2027	23.03.2027
112	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	24.03.2027	24.03.2027
113	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	25.03.2027	25.03.2027
114	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	29.03.2027	29.03.2027
115	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	30.03.2027	30.03.2027
116	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	31.03.2027	31.03.2027
117	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3	1	2	01.04.2027	01.04.2027
118	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	05.04.2027	05.04.2027

119	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	06.04.2027	06.04.2027
120	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	07.04.2027	07.04.2027
121	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	08.04.2027	08.04.2027
122	СПФ, ОФП, методики избавления от отрицательных эмоций	3	1	2	12.04.2027	12.04.2027
123	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	13.04.2027	13.04.2027
124	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	14.04.2027	14.04.2027
125	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	15.04.2027	15.04.2027
126	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	19.04.2027	19.04.2027
127	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	20.04.2027	20.04.2027
128	СПФ, ОФП, техника тулей. Судейская и инструкторская деятельность. Соревновательная деятельность	3		3	21.04.2027	21.04.2027
129	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг. Судейская и инструкторская деятельность. Соревновательная деятельность	3	1	2	22.04.2027	22.04.2027
130	СПФ, ОФП, техника тулей. Восстановительные	3	1	2	26.04.2027	26.04.2027

	мероприятия Промежуточная аттестация					
131	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	27.04.2027	27.04.2027
132	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	28.04.2027	28.04.2027
133	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	29.04.2027	29.04.2027
134	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	03.05.2027	03.05.2027
135	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	04.05.2027	04.05.2027
136	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	05.05.2027	05.05.2027
137	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	06.05.2027	06.05.2027
138	СПФ, ОФП, техника тулей	3	1	2	10.05.2027	10.05.2027
139	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	11.05.2027	11.05.2027
140	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	12.05.2027	12.05.2027
141	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	13.05.2027	13.05.2027
142	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	17.05.2027	17.05.2027
143	СПФ, ОФП, техника тулей	3	1	2	18.05.2027	18.05.2027
144	СПФ, ОФП, соревновательный спарринг	3		3	19.05.2027	19.05.2027
145	Самоподготовка. СПФ, ОФП, специальная техника	3		3	20.05.2027	20.05.2027
146	Самоподготовка. СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	24.05.2027	24.05.2027
147	Самоподготовка. СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	25.05.2027	25.05.2027
148	Самоподготовка. СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	26.05.2027	26.05.2027

149	Самоподготовка. СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	27.05.2027	27.05.2027
150	Самоподготовка. СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	31.05.2027	31.05.2027
<b>Самоподготовка</b>						
151	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3		
152	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3		
153	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3		
154	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3		
155	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3		
156	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3		
157	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3		
158	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3		
159	СПФ, ОФП, техника тулей	3	1	2		
160	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3		
161	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3		
162	СПФ, ОФП, специальная техника	3		3		
163	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3		
164	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3		
165	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	3		3		
166	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	3		3		
167	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	3		3		
168	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	3		3		



ИТОГО	504	21	483		
-------	-----	----	-----	--	--

### 3 годобучения углубленного уровня

№ п/п	Наименование раздела, тем занятия	Количе ство часов	Теория	Практика	Дата прове дения (число, месяц, год)	Дата прове дения по факту
1.	Повторение ранее пройденного материала. Входная диагностика	3	1	2	01.09.2027	01.09.2027
2.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	02.09.2027	02.09.2027
3.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	04.09.2027	04.09.2027
4.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	05.09.2027	05.09.2027
5.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	2		2	07.09.2027	07.09.2027
6.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	08.09.2027	08.09.2027
7.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	09.09.2027	09.09.2027
8.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	11.09.2027	11.09.2027
9.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	12.09.2027	12.09.2027
10.	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	2		2	14.09.2027	14.09.2027
11.	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	3	1	2	15.09.2027	15.09.2027
12.	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	3		3	16.09.2027	16.09.2027

13.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	18.09.2027	18.09.2027
14.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	19.09.2027	19.09.2027
15.	СПФ, ОФП, техника тулей	2		2	21.09.2027	21.09.2027
16.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	22.09.2027	22.09.2027
17.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	23.09.2027	23.09.2027
18.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	25.09.2027	25.09.2027
19.	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	3	1	2	26.09.2027	26.09.2027
20.	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	2		2	29.09.2027	29.09.2027
21.	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	3		3	29.09.2027	29.09.2027
22.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	30.09.2027	30.09.2027
23.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	02.10.2027	02.10.2027
24.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	03.10.2027	03.10.2027
25.	СПФ, ОФП, техника тулей	2		3	05.10.2027	05.10.2027
26.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	06.10.2027	06.10.2027
27.	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	3	1	2	07.10.2027	07.10.2027
28.	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	3		3	09.10.2027	09.10.2027

	техника					
29.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	10.10.2027	10.10.2027
30.	СПФ, ОФП, техника тулей	2		2	12.10.2027	12.10.2027
31.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	13.10.2027	13.10.2027
32.	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	3	1	2	14.10.2027	14.10.2027
33.	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	3		3	16.10.2027	16.10.2027
34.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	17.10.2027	17.10.2027
35.	СПФ, ОФП, техника тулей	2		2	19.10.2027	19.10.2027
36.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	20.10.2027	20.10.2027
37.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	21.10.2027	21.10.2027
38.	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	3	1	2	23.10.2027	23.10.2027
39.	СПФ, ОФП, инструкторская и судейская деятельность, соревновательная деятельность	3		3	24.10.2027	24.10.2027
40.	СПФ, ОФП, техника тулей	2		2	26.10.2027	26.10.2027
41.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	27.10.2027	27.10.2027
42.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	28.10.2027	28.10.2027
43.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	30.10.2027	30.10.2027
44.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	31.10.2027	31.10.2027
45.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	2		2	02.11.2027	02.11.2027

46.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	03.11.2027	03.11.2027
47.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	06.11.2027	06.11.2027
48.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	07.11.2027	07.11.2027
49.	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	3	1	2	10.11.2027	10.11.2027
50.	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	2		2	10.11.2027	10.11.2027
51.	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	3		3	11.11.2027	11.11.2027
52.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	13.11.2027	13.11.2027
53.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	14.11.2027	14.11.2027
54.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	17.11.2027	17.11.2027
55.	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	3	1	2	18.11.2027	18.11.2027
56.	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	2		2	19.11.2027	19.11.2027
57.	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	3		3	20.11.2027	20.11.2027
58.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	21.11.2027	21.11.2027
59.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	23.11.2027	23.11.2027

60.	СПФ, ОФП, техника тулей	2		2	24.11.2027	24.11.2027
61.	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	3	1	2	25.11.2027	25.11.2027
62.	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	3		3	27.11.2027	27.11.2027
63.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	28.11.2027	28.11.2027
64.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	01.12.2027	01.12.2027
65.	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	3	1	2	02.12.2027	02.12.2027
66.	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	2		2	03.12.2027	03.12.2027
67.	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	3		3	04.12.2027	04.12.2027
68.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	05.12.2027	05.12.2027
69.	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	3		3	08.12.2027	08.12.2027
70.	СПФ, ОФП, техника тулей	3	1	2	09.12.2027	09.12.2027
71.	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	2		2	11.12.2027	11.12.2027
72.	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	3		3	12.12.2027	12.12.2027

	техника					
73.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	15.12.2027	15.12.2027
74.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	16.12.2027	16.12.2027
75.	СПФ, ОФП, техника тулей	2		2	17.12.2027	17.12.2027
76.	СПФ, ОФП, техника тулей Промежуточная аттестация	3	1	2	18.12.2027	18.12.2027
77.	СПФ, ОФП, инструкторская и судейская деятельность, соревновательная деятельность	3	1	2	19.12.2027	19.12.2027
78.	СПФ, ОФП, инструкторская и судейская деятельность, соревновательная деятельность	3		3	22.12.2027	22.12.2027
79.	СПФ, ОФП, восстановительные мероприятия	3		3	23.12.2027	23.12.2027
80.	СПФ, ОФП, техника тулей	2		2	24.12.2027	24.12.2027
81.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	25.12.2027	25.12.2027
82.	СПФ, ОФП, техника тулей. Промежуточная аттестация	3	1	2	26.12.2027	26.12.2027
83.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	29.12.2027	29.12.2027
84.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	30.12.2027	30.12.2027
85.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	2		2	31.12.2027	31.12.2027
86.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	12.01.2028	12.01.2028
87.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	13.01.2028	13.01.2028
88.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	15.01.2028	15.01.2028
89.	СПФ, ОФП, техники ведения	3		3	16.01.2028	16.01.2028

	спарринга					
90.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	2		2	17.01.2028	17.01.2028
91.	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	3	1	2	19.01.2028	19.01.2028
92.	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	3		3	20.01.2028	20.01.2028
93.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	22.01.2028	22.01.2028
94.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	23.01.2028	23.01.2028
95.	СПФ, ОФП, техника тулей	2		2	25.01.2028	25.01.2028
96.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	26.01.2028	26.01.2028
97.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	27.01.2028	27.01.2028
98.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	29.01.2028	29.01.2028
99.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	30.01.2028	30.01.2028
100	СПФ, ОФП, техника тулей	2		2	01.02.2028	01.02.2028
101	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	02.02.2028	02.02.2028
102	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	03.02.2028	03.02.2028
103	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	04.02.2028	04.02.2028
104	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	05.02.2028	05.02.2028
105	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	2		2	08.02.2028	08.02.2028

106	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	3	1	2	09.02.2028	09.02.2028
107	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	3		3	10.02.2028	10.02.2028
108	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	12.02.2028	12.02.2028
109	СПФ, ОФП, инструкторская и судейская деятельность, соревновательная деятельность	3	1	2	13.02.2028	13.02.2028
110	СПФ, ОФП, инструкторская и судейская деятельность, соревновательная деятельность	2		2	15.02.2028	15.02.2028
111	СПФ, ОФП, восстановительные мероприятия	3		3	16.02.2028	16.02.2028
112	СПФ, ОФП, восстановительные мероприятия	3		3	17.02.2028	17.02.2028
113	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	19.02.2028	19.02.2028
114	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	20.02.2028	20.02.2028
115	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	2		2	22.02.2028	22.02.2028
116	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	24.02.2028	24.02.2028
117	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	26.02.2028	26.02.2028
118	СПФ, ОФП, техники ведения	3		3	27.02.2028	27.02.2028



	спарринга					
119	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	01.03.2028	01.03.2028
120	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	2		2	02.03.2028	02.03.2028
121	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	03.03.2028	03.03.2028
122	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	04.03.2028	04.03.2028
123	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	05.03.2028	05.03.2028
124	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	09.03.2028	09.03.2028
125	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	2		2	10.03.2028	10.03.2028
126	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	11.03.2028	11.03.2028
127	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	12.03.2028	12.03.2028
128	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	15.03.2028	15.03.2028
129	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	16.03.2028	16.03.2028
130	СПФ, ОФП, техника тулей	2		2	17.03.2028	17.03.2028
131	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	18.03.2028	18.03.2028
132	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	19.03.2028	19.03.2028
133	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	22.03.2028	22.03.2028
134	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	23.03.2028	23.03.2028
135	СПФ, ОФП, техника тулей	2		2	24.03.2028	24.03.2028
136	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	25.03.2028	25.03.2028
137	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	26.03.2028	26.03.2028
138	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	29.03.2028	29.03.2028
139	СПФ, ОФП, техники ведения	3		3	30.03.2028	30.03.2028

	спарринга					
140	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	2		2	31.03.2028	31.03.2028
141	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	01.04.2028	01.04.2028
142	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	3	1	2	02.04.2028	02.04.2028
143	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	3		3	05.04.2028	05.04.2028
144	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	06.04.2028	06.04.2028
145	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	2		2	07.04.2028	07.04.2028
146	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	08.04.2028	08.04.2028
147	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	09.04.2028	09.04.2028
148	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	11.04.2028	11.04.2028
149	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	12.04.2028	12.04.2028
150	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	2		2	13.04.2028	13.04.2028
151	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	14.04.2028	14.04.2028
152	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	15.04.2028	15.04.2028
153	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	19.04.2028	19.04.2028
154	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	3		3	20.04.2028	20.04.2028

155	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	2		2	21.04.2028	21.04.2028
156	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	3		3	22.04.2028	22.04.2028
157	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга Промежуточная аттестация	3	1	2	23.04.2028	23.04.2028
158	СПФ, ОФП, инструкторская и судейская деятельность, соревновательная деятельность	3		3	26.04.2028	26.04.2028
159	СПФ, ОФП, восстановительные мероприятия	3		3	27.04.2028	27.04.2028
160	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	2		2	28.04.2028	28.04.2028
161	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	29.04.2028	29.04.2028
162	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	30.04.2028	30.04.2028
163	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	03.05.2028	03.05.2028
164	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	04.05.2028	04.05.2028
165	СПФ, ОФП, техника тулей	2		2	05.05.2028	05.05.2028
166	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	3	1	2	06.05.2028	06.05.2028
167	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	3		3	07.05.2028	07.05.2028
168	СПФ, ОФП, техники ведения	3		3	10.05.2028	10.05.2028

	спарринга					
169	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	11.05.2028	11.05.2028
170	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	2		2	12.05.2028	12.05.2028
171	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	3	1	2	13.05.2028	13.05.2028
172	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	3		3	14.05.2028	14.05.2028
173	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	17.05.2028	17.05.2028
174	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	18.05.2028	18.05.2028
175	СПФ, ОФП, техника тулей	2		2	19.05.2028	19.05.2028
176	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	20.05.2028	20.05.2028
177	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	21.05.2028	21.05.2028
178	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	24.05.2028	24.05.2028
179	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	25.05.2028	25.05.2028
180	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	2		2	26.05.2028	26.05.2028
181	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	27.05.2028	27.05.2028
182	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	28.05.2028	28.05.2028
183	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	31.05.2028	31.05.2028
<b>Самоподготовка</b>						
184	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3		
185	СПФ, ОФП, техники ведения	2		2		

	спарринга					
186	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3		
187	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3		
188	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	3		3		
189	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	3		3		
190	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	2		2		
191	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга.	3		3		
192	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3		
193	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3		
194	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3		
195	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	2		2		
196	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3		
197	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3		
198	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3		
199	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3		
200	СПФ, ОФП, техника тулей	2		2		
201	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3		
202	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3		

203	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3		
204	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3		
205	СПФ, ОФП, техника тулей	2		2		
206	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	3		3		
207	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	3		3		
208	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	3		3		
209	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	3		3		
210	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	2		2		
ИТОГО		588	21	567		

#### 4 годобучения углубленного уровня

№ п/п	Наименование раздела, тем занятия	Количе ство часов	Теория	Практика	Дата прове дения (число, месяц, год)	Дата прове дения по факту
1.	Повторение ранее пройденного материала. Входная диагностика	3	1	2	01.09.2027	01.09.2027
2.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	02.09.2027	02.09.2027
3.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	04.09.2027	04.09.2027
4.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	05.09.2027	05.09.2027
5.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	2		2	07.09.2027	07.09.2027
6.	СПФ, ОФП, техники ведения	3		3	08.09.2027	08.09.2027

	спарринга					
7.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	09.09.2027	09.09.2027
8.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	11.09.2027	11.09.2027
9.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	12.09.2027	12.09.2027
10.	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	2		2	14.09.2027	14.09.2027
11.	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	3	1	2	15.09.2027	15.09.2027
12.	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	3		3	16.09.2027	16.09.2027
13.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	18.09.2027	18.09.2027
14.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	19.09.2027	19.09.2027
15.	СПФ, ОФП, техника тулей	2		2	21.09.2027	21.09.2027
16.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	22.09.2027	22.09.2027
17.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	23.09.2027	23.09.2027
18.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	25.09.2027	25.09.2027
19.	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	3	1	2	26.09.2027	26.09.2027
20.	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная	2		2	29.09.2027	29.09.2027

	техника					
21.	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	3		3	29.09.2027	29.09.2027
22.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	30.09.2027	30.09.2027
23.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	02.10.2027	02.10.2027
24.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	03.10.2027	03.10.2027
25.	СПФ, ОФП, техника тулей	2		3	05.10.2027	05.10.2027
26.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	06.10.2027	06.10.2027
27.	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	3	1	2	07.10.2027	07.10.2027
28.	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	3		3	09.10.2027	09.10.2027
29.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	10.10.2027	10.10.2027
30.	СПФ, ОФП, техника тулей	2		2	12.10.2027	12.10.2027
31.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	13.10.2027	13.10.2027
32.	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	3	1	2	14.10.2027	14.10.2027
33.	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	3		3	16.10.2027	16.10.2027
34.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	17.10.2027	17.10.2027
35.	СПФ, ОФП, техника тулей	2		2	19.10.2027	19.10.2027
36.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	20.10.2027	20.10.2027
37.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	21.10.2027	21.10.2027



38.	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	3	1	2	23.10.2027	23.10.2027
39.	СПФ, ОФП, инструкторская и судейская деятельность, соревновательная деятельность	3		3	24.10.2027	24.10.2027
40.	СПФ, ОФП, техника тулей	2		2	26.10.2027	26.10.2027
41.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	27.10.2027	27.10.2027
42.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	28.10.2027	28.10.2027
43.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	30.10.2027	30.10.2027
44.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	31.10.2027	31.10.2027
45.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	2		2	02.11.2027	02.11.2027
46.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	03.11.2027	03.11.2027
47.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	06.11.2027	06.11.2027
48.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	07.11.2027	07.11.2027
49.	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	3	1	2	10.11.2027	10.11.2027
50.	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	2		2	10.11.2027	10.11.2027
51.	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	3		3	11.11.2027	11.11.2027
52.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	13.11.2027	13.11.2027
53.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	14.11.2027	14.11.2027

54.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	17.11.2027	17.11.2027
55.	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	3	1	2	18.11.2027	18.11.2027
56.	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	2		2	19.11.2027	19.11.2027
57.	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	3		3	20.11.2027	20.11.2027
58.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	21.11.2027	21.11.2027
59.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	23.11.2027	23.11.2027
60.	СПФ, ОФП, техника тулей	2		2	24.11.2027	24.11.2027
61.	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	3	1	2	25.11.2027	25.11.2027
62.	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	3		3	27.11.2027	27.11.2027
63.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	28.11.2027	28.11.2027
64.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	01.12.2027	01.12.2027
65.	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	3	1	2	02.12.2027	02.12.2027
66.	СПФ, ОФП, разбивание	2		2	03.12.2027	03.12.2027

	предметов , специальная техника					
67.	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	3		3	04.12.2027	04.12.2027
68.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	05.12.2027	05.12.2027
69.	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	3		3	08.12.2027	08.12.2027
70.	СПФ, ОФП, техника тулей	3	1	2	09.12.2027	09.12.2027
71.	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	2		2	11.12.2027	11.12.2027
72.	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	3		3	12.12.2027	12.12.2027
73.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	15.12.2027	15.12.2027
74.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	16.12.2027	16.12.2027
75.	СПФ, ОФП, техника тулей	2		2	17.12.2027	17.12.2027
76.	СПФ, ОФП, техника тулей Промежуточная аттестация	3	1	2	18.12.2027	18.12.2027
77.	СПФ, ОФП, инструкторская и судейская деятельность, соревновательная деятельность	3	1	2	19.12.2027	19.12.2027
78.	СПФ, ОФП, инструкторская и судейская деятельность, соревновательная деятельность	3		3	22.12.2027	22.12.2027
79.	СПФ, ОФП, восстановительные	3		3	23.12.2027	23.12.2027

	мероприятия					
80.	СПФ, ОФП, техника тулей	2		2	24.12.2027	24.12.2027
81.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	25.12.2027	25.12.2027
82.	СПФ, ОФП, техника тулей. Промежуточная аттестация	3	1	2	26.12.2027	26.12.2027
83.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	29.12.2027	29.12.2027
84.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	30.12.2027	30.12.2027
85.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	2		2	31.12.2027	31.12.2027
86.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	12.01.2029	12.01.2028
87.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	13.01.2028	13.01.2028
88.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	15.01.2028	15.01.2028
89.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	16.01.2028	16.01.2028
90.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	2		2	17.01.2028	17.01.2028
91.	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	3	1	2	19.01.2028	19.01.2028
92.	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	3		3	20.01.2028	20.01.2028
93.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	22.01.2028	22.01.2028
94.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	23.01.2028	23.01.2028
95.	СПФ, ОФП, техника тулей	2		2	25.01.2028	25.01.2028
96.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	26.01.2028	26.01.2028
97.	СПФ, ОФП, техники ведения	3		3	27.01.2028	27.01.2028

	спарринга					
98.	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	29.01.2028	29.01.2028
99.	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	30.01.2028	30.01.2028
100	СПФ, ОФП, техника тулей	2		2	01.02.2028	01.02.2028
101	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	02.02.2028	02.02.2028
102	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	03.02.2028	03.02.2028
103	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	04.02.2028	04.02.2028
104	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	05.02.2028	05.02.2028
105	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	2		2	08.02.2028	08.02.2028
106	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	3	1	2	09.02.2028	09.02.2028
107	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	3		3	10.02.2028	10.02.2028
108	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	12.02.2028	12.02.2028
109	СПФ, ОФП, инструкторская и судейская деятельность, соревновательная деятельность	3	1	2	13.02.2028	13.02.2028
110	СПФ, ОФП, инструкторская и судейская деятельность, соревновательная деятельность	2		2	15.02.2028	15.02.2028

111	СПФ, ОФП, восстановительные мероприятия	3		3	16.02.2028	16.02.2028
112	СПФ, ОФП, восстановительные мероприятия	3		3	17.02.2028	17.02.2028
113	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	19.02.2028	19.02.2028
114	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	20.02.2028	20.02.2028
115	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	2		2	22.02.2028	22.02.2028
116	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	24.02.2028	24.02.2028
117	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	26.02.2028	26.02.2028
118	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	27.02.2028	27.02.2028
119	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	01.03.2028	01.03.2028
120	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	2		2	02.03.2028	02.03.2028
121	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	03.03.2028	03.03.2028
122	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	04.03.2028	04.03.2028
123	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	05.03.2028	05.03.2028
124	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	09.03.2028	09.03.2028
125	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	2		2	10.03.2028	10.03.2028
126	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	11.03.2028	11.03.2028
127	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	12.03.2028	12.03.2028
128	СПФ, ОФП, техники ведения	3		3	15.03.2028	15.03.2028

	спарринга					
129	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	16.03.2028	16.03.2028
130	СПФ, ОФП, техника тулей	2		2	17.03.2028	17.03.2028
131	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	18.03.2028	18.03.2028
132	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	19.03.2028	19.03.2028
133	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	22.03.2028	22.03.2028
134	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	23.03.2028	23.03.2028
135	СПФ, ОФП, техника тулей	2		2	24.03.2028	24.03.2028
136	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	25.03.2028	25.03.2028
137	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	26.03.2028	26.03.2028
138	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	29.03.2028	29.03.2028
139	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	30.03.2028	30.03.2028
140	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	2		2	31.03.2028	31.03.2028
141	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	01.04.2028	01.04.2028
142	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	3	1	2	02.04.2028	02.04.2028
143	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	3		3	05.04.2028	05.04.2028
144	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	06.04.2028	06.04.2028
145	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	2		2	07.04.2028	07.04.2028
146	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	08.04.2028	08.04.2028

147	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	09.04.2028	09.04.2028
148	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	11.04.2028	11.04.2028
149	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	12.04.2028	12.04.2028
150	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	2		2	13.04.2028	13.04.2028
151	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	14.04.2028	14.04.2028
152	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	15.04.2028	15.04.2028
153	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	19.04.2028	19.04.2028
154	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	3		3	20.04.2028	20.04.2028
155	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	2		2	21.04.2028	21.04.2028
156	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	3		3	22.04.2028	22.04.2028
157	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга Промежуточная аттестация	3	1	2	23.04.2028	23.04.2028
158	СПФ, ОФП, инструкторская и судейская деятельность, соревновательная деятельность	3		3	26.04.2028	26.04.2028
159	СПФ, ОФП, восстановительные мероприятия	3		3	27.04.2028	27.04.2028
160	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	2		2	28.04.2028	28.04.2028



161	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	29.04.2028	29.04.2028
162	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	30.04.2028	30.04.2028
163	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	03.05.2028	03.05.2028
164	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	04.05.2028	04.05.2028
165	СПФ, ОФП, техника тулей	2		2	05.05.2028	05.05.2028
166	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	3	1	2	06.05.2028	06.05.2028
167	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	3		3	07.05.2028	07.05.2028
168	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	10.05.2028	10.05.2028
169	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	11.05.2028	11.05.2028
170	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	2		2	12.05.2028	12.05.2028
171	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	3	1	2	13.05.2028	13.05.2028
172	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	3		3	14.05.2028	14.05.2028
173	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	17.05.2028	17.05.2028
174	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	18.05.2028	18.05.2028
175	СПФ, ОФП, техника тулей	2		2	19.05.2028	19.05.2028

176	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	20.05.2028	20.05.2028
177	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	21.05.2028	21.05.2028
178	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	24.05.2028	24.05.2028
179	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	25.05.2028	25.05.2028
180	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	2		2	26.05.2028	26.05.2028
181	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3	27.05.2028	27.05.2028
182	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	28.05.2028	28.05.2028
183	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3	31.05.2028	31.05.2028
<b>Самоподготовка</b>						
184	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3		
185	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	2		2		
186	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3		
187	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3		
188	СПФ, ОФП, физические и психические качества, необходимые тхэквондисту на соревнованиях по разбиванию предметов	3		3		
189	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	3		3		
190	СПФ, ОФП, разбивание предметов , специальная техника	2		2		
191	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга.	3		3		
192	СПФ, ОФП, техники ведения	3		3		

	спарринга					
193	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3		
194	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3		
195	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	2		2		
196	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3		
197	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3		
198	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3		
199	СПФ, ОФП, техники ведения спарринга	3		3		
200	СПФ, ОФП, техника тулей	2		2		
201	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3		
202	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3		
203	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3		
204	СПФ, ОФП, техника тулей	3		3		
205	СПФ, ОФП, техника тулей	2		2		
206	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	3		3		
207	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	3		3		
208	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	3		3		
209	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	3		3		
210	Самостоятельная разработка комплексов упражнений ОФП, СФП	2		2		

ИТОГО	588	21	567		
-------	-----	----	-----	--	--

**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

<i><b>Виды подготовки</b></i>	<i><b>Наименование упражнений</b></i>	<i><b>оптимальный уровень (5 баллов)</b></i>	<i><b>допустимый уровень (4 балла)</b></i>	<i><b>критический уровень (3 балла)</b></i>
Общая физическая подготовка	Сгибание разгибание рук в упоре лежа «отжимания»	Правильное устойчивое положение тела, живот не «провисает». При сгибании рук предплечья находятся под углом 90 градусов. 14 раз	Правильное устойчивое положение тела, живот не «провисает». Допускаются небольшие погрешности при сгибании рук. 12 раз	Провисает живот, при сгибании рук предплечья находятся под углом намного больше, чем 90 градусов 10 раз
	Подъем туловища из положения лежа «пресс»	20 раз	16 раз	менее 15 раз
	Приседания	10 раз	8 раз	7 раз и менее
	Подтягивания на перекладине	6 раз	4 раза	3 раза и менее
Специальная физическая подготовка	Шпагат (левосторонний, правосторонний, фронтальный)	Угол шпагата 160-180 градусов	Угол шпагата 140-160 градусов	Угол шпагата острее 140 градусов

### 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):

35-30 баллов –оптимальный уровень

29-25 баллов–допустимый уровень

24 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)***

№ 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 1 года обучения базового уровня сложности для перевода на 2 год  
обучения базового уровня сложности

#### Теория

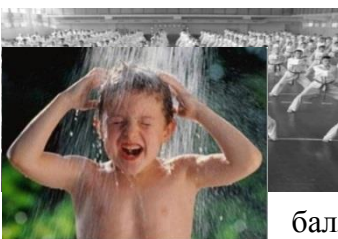
	Вопрос	Варианты ответов
1.	Вид спорта 	<ul style="list-style-type: none"><li>• Цирк.</li><li>• Тяжелая атлетика.</li><li>• Бадминтон.</li><li>• Бодибилдинг.</li></ul>
2.	Названия боевых искусств (лишнее зачеркни).	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Каратэ-до.</li><li>2. Йога.</li><li>3. Дзюдо.</li><li>4. Тэквон-до.</li><li>5. Биатлон.</li></ol>
3.	В какой стране зародилось тхэквондо?	<p>США.</p> <p>Корея.</p> <p>Китай.</p> <p>Япония.</p> <p>Россия.</p>

**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)*

№	Ф	Срезы знаний по темам	Т	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 ):*

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)***

№ п/п	Фамилия, имя учащегося		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 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***

№	Ө	Срезы знаний по темам	Г	С	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 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. ✓ Масаги. ✓ Туль.
--	--	----------------------------------

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

это \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

2. Вставь слово: Моасаги – 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 туляЧон-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: Апджумок - .....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**

№ 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 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 туляЧон-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: Апджумок - .....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 + Годжунсоги, Губурио со соги, Моачунбисоги
2. Твимиодольо чаги, Твимио ап чаги, Твимиоюп чаги, Твимио ап чаги, Твимиодольо чаги
3. 4 варианта
4. С ударом ап джумокчируги
5. Сон калыюптаэриги, Ап джумокчируги, 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.	Название стойки 	<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**

№ 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 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>• Непокколебимость духа.</li> </ul>
2.	Что важно при выполнении удара? (зачеркни лишнее)	1. Концентрация силы.  2. 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	1. Вон-хё. 2. До-сан 3. Чон-Джи.

	этим человеком просветительской деятельности и участию в движении за освобождение Кореи. О каком Туле идет речь?	
3.	<p>Название движения:</p> 	<p>1. Ап джумокчируги</p> <p>2. Опунсонкуттульки</p> <p>3. Санкальйоптериги</p>

**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;

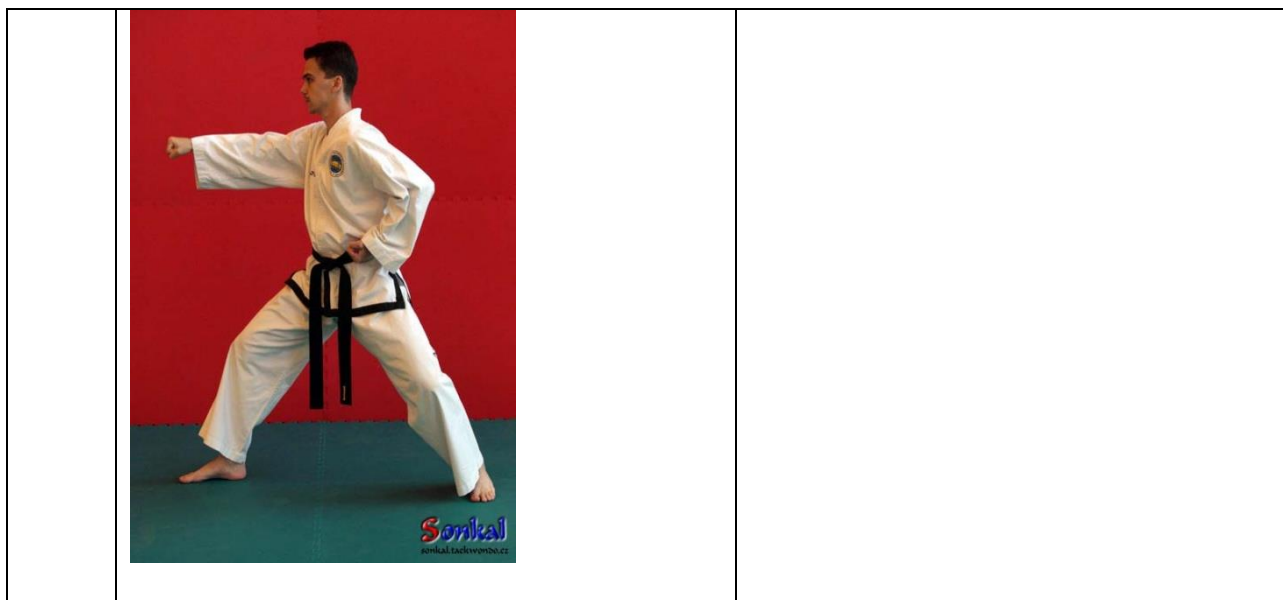
51 балл и меньше – критический уровень.

**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 рисккой 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 + Годжунсоги, Губурио со соги, Моачунбисоги
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</p>	<p>1. Почтительность.</p> <p>2. Собранность.</p>



	тхэквондо идет речь?	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:*

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>  <p style="text-align: center; font-size: small;">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:*

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***

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

п/п		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 + Годжунсоги, Губурио со соги, Моачунбисоги
2. Ап джумокчируги, дунгджумок, сон кальюптаэриги, пальмокдебимакги
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.	<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 развитии 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***

№	Ө	Срезы знаний по темам	Г	Б	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):

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 —	1. До-сан.

	изобретателя боевого корабля (1592 г.), ставшего прообразом современных подводных лодок. О каком туле идет речь?	2. Вон-хё. 3. Чун-Му
3.	<p>Название удара</p> 	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 + Годжунсоги, губурио со соги, моачунбисоги
3. Сангпальмокмакги, нажундэ сон кальдебимакги, ап джумокчируги, дунгджумок, сон кальюптаэриги, пальмокдебимакги, сон кальануротэриги
4. 8 раундов по 2 мин.
5. 3 Гып + Юп чаги, Пандэдолю 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.	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.

#### 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*

№ 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 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 + Вэбальсоги
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***

№	Ф	Срезы знаний по темам	Т	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, нанесший 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**

№		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 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 ЧунгМу
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.**

№	Вопрос	Ответ
---	--------	-------

п/п		
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.

### Приложение № 3

**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	Подтягивания из виса на низкой перекладине 5 баллов – не менее 15 раз

	3 балла – менее 3 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 3 балла – менее 165 см	Прыжок в длину с места 5 баллов – не менее 150 см 4 балла – 149-145 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	Продольный шпагат 5 баллов – не более 10 см от

	паха 4 балла – 16-18 см 3 балла – более 19 см	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	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с 5 баллов – не менее 26 раз

	3 балла – менее 25 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 x 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 x 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 x 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 x 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 3 балла – менее 26 раз	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с 5 баллов – не менее 27 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 \_\_\_\_\_

### Памятка для учащихся

#### Философия тхэквондо – путь к прозрению

Хотя дословный перевод слова Taekwon-do – искусство владеть ударами ногами и руками (*«Taе» – 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 слабых, 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 развиться 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 насмерть 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

- ◆ до джанг - тренировочный зал, площадка для состязаний;
- ◆ до бок - форма для занятий;
- ◆ гып - ученическая степень;
- ◆ дан - мастерская степень;
- ◆ сон - рука, руки;
- ◆ баль - нога, ноги;
- ◆ соги - стойка;
- ◆ макги - блок;
- ◆ чаги - удар ногой;
- ◆ чируги - пробивающий удар;

- ◆ териги - рубящий удар;
- ◆ тулькги - колющий удар;
- ◆ ап, йоп, двит - вперед, в сторону, назад;
- ◆ ан, баккат - внутренний, наружный;
- ◆ ануро, бакуро - внутрь, наружу;
- ◆ нэрио, оллё - вниз, вверх;
- ◆ баро - прямой (одноименный), банде - обратный (разноименный);
- ◆ надзундэ, каундэ, нопундэ - нижняя, средняя, верхняя части тела;
- ◆ доро - поворот;
- ◆ долио - по дуге, по кругу;
- ◆ кёча - скрестно;
- ◆ санг - двойной;
- ◆ хечё - раздвигающий;
- ◆ юльтонг - "волна" (принцип движений в Таэквон-До);
- ◆ хим - концентрация движения, мощь;
- ◆ туль - Технические комплексы;
- ◆ массоги - спарринг;
- ◆ кихап - "освобождение энергии" - крик, сопровождающий движение;

#### Команды.

- ◆ мойо - построиться;
- ◆ нарани - выровняться
- ◆ чарёт - смирно (принять стойку "Чарётсоги");
- ◆ кюнэ - поклон;
- ◆ джунби - приготовиться;
- ◆ си джак - выполнить;
- ◆ баро - прямо (вернуться в исходное положение);
- ◆ бандэро - обратно, в другую сторону;
- ◆ анджёт - сесть;
- ◆ иро сот - встать;
- ◆ добокчондон - поправить форму;
- ◆ хана, дуль, сэт, нэт, дасот, ёсот, ильгоп, ёдуль, ахон, ёль - счет от 1-го до Ю. Ударные и блокирующие части тела
- ◆ джумок - кулак;
- ◆ ап джумок - передняя часть кулака;
- ◆ йопджумок - боковая часть кулака;

- ◆ дунгджумок - тыльная часть кулака;
- ◆ сонкал - ребро ладони со стороны мизинца;
- ◆ сонкальдунг - ребро ладони со стороны большого пальца; сонкут - кончики пальцев рук;
- ◆ палмок - предплечье;
- ◆ бальмок - голень;
- ◆ сонбодак - ладонь;
- ◆ ан (баккат) пальмок - внутренняя (внешняя) часть предплечья; апкумчи - подушечка пальцев ноги;
- ◆ двитчук - пятка со стороны голени;
- ◆ муруп - колено;
- ◆ палькуп - локоть;

### Стойки

- ◆ наранисоги - "параллельная" стойка;
- ◆ чарётсоги - стойка "смирно";
- ◆ аннунсоги - стойка "всадника";
- ◆ гуннунсоги - стойка "ходьбы"<sup>4</sup> (шага);
- ◆ нюнцасоги - L-образная стойка;
- ◆ губурёсоги - стойка на согнутой ноге;
- ◆ моасоги - стойка «ноги вместе»;
- ◆ джумбисоги - стойка «готовности»;

### Удары руками

- ◆ барочируги - прямой удар;
- ◆ банде чируги - прямой разноименный удар;
- ◆ севочируги - вертикальный удар;
- ◆ нэриотериги - удар сверху вниз;
- ◆ сон сонкуттулки - удар кончиками пальцев, ладонь вертикально.

### Удары ногами

- ◆ ап чаги - удар вперед;
- ◆ ёп чаги - удар в сторону;



- ◆ двит чаги - удар назад;
- ◆ долио чаги - круговой удар.

### Блоки

- ◆ назандемакги - защита нижней части тела;
- ◆ каундемакги - защита средней части тела;
- ◆ нопундемакги - защита верхней части тела;
- ◆ ап макги - прямой блок;
- ◆ йопапмакги - прямой боковой блок;
- ◆ дебимакги - блок, при котором вторая рука защищает туловище;
- ◆ чокио маки - верхний блок;
- ◆ сангмакги - двойной блок;
- ◆ хечемакги - расклинивающий блок.

**Конспект**  
**занятия по Тхэквондо**  
**«От белого пояса к черному»**  
**(введение в образовательную программу «Тхэквондо»)**

**Цель занятия:** познакомить учащихся с тхэквондо, как видом боевого искусства, с ее основными принципами.

**Задачи занятия:**

***Образовательные:***

- дать понятие о боевом искусстве тхэквондо;
- научить стоять в стойке;
- выполнять упражнения разминки;
- выполнять простейшие движения тхэквондо;
- работать в паре и в команде.

***Развивающие:***

- развивать внимание и память;
- развивать двигательные способности организма;
- развивать познавательную активность.

***Воспитательные:***

- воспитывать уважение к тренеру и друг к другу;
- воспитывать дисциплинированность во время занятия;

***Здоровьесберегающие:***

- формирование навыка здорового образа жизни.

Ход занятия:

**I. Организационно-вводная часть.**

1. Вход детей в зал под музыку.

**Педагог:** Здравствуйте, проходите. Меня зовут Софья Николаевна. Я прошу вас построиться

на линии в шеренгу и обратить ваше внимание на экран. Как вы думаете, что объединяет всех людей, которых вы видели на экране? Что между ними общего? (Ответы детей).

Скажите, а кем бы вы хотели стать, о чем вы мечтаете? (Ответы детей).

А как вы думаете, какие качества надо в себе развивать, чтобы достигнуть своей мечты? (Ответы детей).

Ребята, а поднимите руки, кто из вас занимается спортом? (Ответы детей). В зависимости от ответов детей – вот вы назвали футбол, гимнастику, плавание. Все это очень хорошие виды спорта. И вообще заниматься любым видом спорта – это здорово.

А я вот занимаюсь тхэквондо уже 20 лет и сегодня, на нашем занятии, я хочу вам рассказать и показать, почему я выбрала именно тхэквондо, что такое тхэквондо, какой это удивительный вид боевого искусства. И я хочу вам доказать, что тхэквондо может помочь вам осуществить любую мечту, добиться любой цели. А поможет мне мой ученик Роман Гарафутдинов, Он занимается тхэквондо всего 4 года и уже добился больших результатов, хотя учится только в 4-ом классе.

**Учащийся:** Просто я уже знаю дорогу к мечте и могу вам показать ее.

**Педагог:** А начнем мы со стойки и приветствия (педагог объясняет, Рома показывает стойку, на экране слова, сопровождающие поклон).

Ребята повторяют вслух слова вместе С.Н.

## **II. Основная часть.**

### **Теоретические сведения о тхэквондо.**

**Педагог:** Ребята, может, кто-то из вас знает, что такое тхэквондо? (ответы детей, если кто-то знает – молодец...). «Таэ» — подразумевает собой нанесение ударов стопой ноги в прыжке,

«квон» — наносящий удар кулак,

«до» — путь познания, самосовершенствования.

Внимание на экран. (На экране – видео).

**Педагог:** Тхэквондо– это боевое искусство, основанное на традиционных корейских видах боевых искусств. Рома, продолжай рассказ.

**Учащийся:** Только в тхэквондо есть прыжковая техника ударов ногами. Посмотрите. Это очень красиво, зрелищно. Все голливудские актеры занимаются по технике тхэквондо.

**Педагог:** В тхэквондо есть принципы и заповеди, которые все спортсмены выполняют беспрекословно.

**Учащийся:** Принципы тхэквондо – это почтительность, собранность, настойчивость, самообладание, непоколебимость духа

**Педагог:** Рома, ребята тебя внимательно выслушали, но чтобы они поняли все принципы, необходимо самим попробовать заниматься тхэквондо.

**Учащийся:** Софья Николаевна, разрешите начать занятие? Мой поклон, ребята – это дань почтительности и уважения моему учителю, это первый принцип и первая заповедь тхэквондо. Мы с вами отправляемся в путь, скажите, как вы думаете, какой цвет символизирует начало? (Ответы детей).

**Педагог:** Правильно. Белый цвет, чистый лист – это начало, подготовка. Встаньте на белые линии. Сейчас мы немного поиграем и проведем с вами небольшую разминку. Она нужна для подготовки тела и духа. Даже если вы будете делать просто разминку каждый день, вы будете здоровы. Итак, начинаем игру-разминку. Все упражнения мы будем выполнять вместе с Ромой. Музыка нам поможет выполнять упражнения ритмично. Будьте собраны.

### **Комплекс разминки**

**Наша разминка сегодня будет посвящена всем видам спорта.**

#### **1. Дыхательные упражнения**

Ребята, все вы уже знаете, как важно правильно дышать. А в тхэквондо дыхание помогает еще концентрировать силу. Сейчас мы с вами выполним дыхательное упражнение, которое применяется для концентрации силы.

#### **2. Упражнения для мышц шеи (повороты вправо, влево; наклоны вперед, назад).**

**Эти упражнения для мышц шеи выполняют все спортсмены.**

#### **3. Упражнения для плечевого пояса и рук.**

**Теперь мы – штангисты, тяжелоатлеты. Подъем плеч вверх, опускание вниз  
Метатели диска. Упражнения для кистей, локтей, круговые движения  
руками.**

#### **4. Упражнения для мышц живота и спины.**

**Представьте, что мы – боксеры. Приседая, проходим под воображаемым препятствием.**

#### **5. Упражнения для укрепления мышц и суставов ног.**

**Мы занимаемся легкой атлетикой, футболом. Бег с различными заданиями.**

**Мы – баскетболисты, волейболисты. Прыжки.**

#### **6. Ходьба, восстановление дыхания.**

**Учащийся:** Ребята, я хочу вам сказать, что это только малая часть разминки, потому что прежде чем выполнять прыжки и удары, всегда надо хорошо разминаться, разогревать мышцы, чтобы не травмировать их. Мы на занятиях делаем разминку, которая длится не менее 40 минут. Именно разминка помогает нам быть собранными.

**Педагог:** Итак ребята, вы на себе попробовали второй принцип тхэквондо – собранность.

**Учащийся:** Ребята, как вы думаете, собранность поможет приблизиться к своей мечте? Это правильный вывод, и мы можем идти дальше. Скажите, а какой дорогой лучше идти – светлой или темной? А какой цвет символизирует свет? (Ответы детей). Правильно, и мы переходим с вами на желтые линии.

**Педагог:** Чтобы выполнить более сложное задание, встанем по 5 человек. На этих линиях вам надо проявить настойчивость в достижении цели. Для этого мы проведем небольшую эстафету. Тхэквондо - восточное единоборство, а на востоке всегда повторяли движения животных, учились у животных, чтобы развить в себе силу, ловкость, быстроту. Вы тоже будете передвигаться, подражая животным. Правила эстафеты такие - необходимо добежать до зеленой линии, изображая животного, затем вернуться к своей команде быстрым бегом, далее упражнение выполняет следующий. Когда вся команда выполняет упражнение, она поднимает руки вверх.

Паук (первой пришла.... команда, но остальные тоже молодцы).

Хромая лиса (хромая лиса получилась лучше у ... команды).

Лягушка (лягушками лучше прыгали ребята из ... команды).

**Учащийся:** Ребята, попробуйте всей командой вспомнить и показать движение какого-то еще животного и объяснить какие качества развивает это движение.

**Педагог:** Вы проявили настойчивость, а это третий принцип тхэквондо, и одержали свои первые победы.

**Учащийся:** Мы можем двигаться дальше. Только вот куда? Попробуйте отгадать. Один из важных принципов жизни и тхэквондо – это самообладание. Именно от самообладания зависит то, что ты выберешь в жизни, какой будет твоя жизнь. С каким цветом ассоциируется жизнь на Земле? (Ответы детей). Правильно. Мы идем на зеленые линии.

**Педагог:** На зеленых линиях ребята мы с вами выполним туль и научимся считать по-корейски до четыре. Кто может сказать, а почему мы будем считать именно по-корейски, а не каком-нибудь другом языке? (Ответы детей). Правильно, мы должны уважать культуру народа, создавшего эту борьбу. Кто знает, что такое туль? (если знает кто-то, выслушать ответ). Рома, дай правильный ответ.

**Учащийся:** Туль - комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности. В тхэквондо 24 туля. Движения туля — это бой с воображаемым соперником, варианты действий в различных ситуациях.

**Педагог:** Молодец, Рома. Тули, ребята, построены по возрастанию сложности движений. Каждый имеет свое название, он может быть посвящен какой либо дате, личности. Если исполнять туль на снегу или песке, то останется иероглиф. Все спортсмены осваивают их по мере роста своего самообладания и своей спортивной квалификации.

Сегодня мы с вами выполним два движения подготовительного туля, который называется САНДЖУ ЧИРУГИ, весь туль состоит из 14 движений. Сначала выполним движения вместе с Ромой и посчитаем (при выполнении движений педагог подходит к учащимся, поправляет их). Не огорчайтесь, если сразу не получается, главное – это самообладание.

Вы научились правильно делать первые движения, это ваше первое личное достижение в тхэквондо.

**Рома.** Ребята, а, как вы думаете, откуда берутся сила и воля? (Ответы детей). Правильно, если быть собранными, настойчивыми, мы научимся владеть собой и станем непоколебимыми духом.

**Педагог:** Рома, ты говоришь о росте. Ребята, а рост – это движение куда? (Ответы детей). Правильно. Вверх.

**Учащийся:** Если на улице мы посмотрим вверх, что мы увидим? (Ответы детей). Правильно, небо.

**Педагог:** И мы переходим в синюю зону. Разделимся на пары по вашему желанию. Кто не может определиться с парой, Рома вам поможет. Лучше если в паре будут одинаковые по росту ребята. Конечно, боевое искусство предполагает поединок двух спортсменов, т.е. спарринг. По-корейски – **массоги**. Сегодня спарринг будет игровой. Прежде чем мы начнем выполнение упражнений в парах, я хотела бы обратить ваше внимание, что тхэквондо – это спорт, это не драка, это состязание равных, уважающих друг друга бойцов.

**Учащийся:** Вы не должны делать друг другу больно, просто касайтесь рукой плеча, и считайте свои касания. У кого их будет больше – тот победитель. И помните: непоколебимость духа делает вас сильнее.

### ***После спарринга.***

**Педагог:** Поднимите руки, у кого больше касаний. Вы сегодня победители, но старались все. Ребята, для чего в спорте нужны спарринги, поединки, как вы думаете? (Ответы детей). В спарринге на соревнованиях можно определить, какой спортсмен лучше тренируется, больше старается, стремится к победе.

**Учащийся:** А я хотел сказать вам, что тхэквондо может пригодиться для самообороны. Посмотрите на экран. Чтобы научиться стоять за себя и за других, надо заниматься упорно и старательно.

### **III. Подведение итогов, рефлексия.**

**Педагог:** А я бы хотела добавить, что тхэквондо - Олимпийский вид спорта, а какой спортсмен не мечтает побывать на Олимпийских играх и не стать Олимпийским чемпионом. Это мечта. Она синяя, как небо, далекая, как горизонт, но достижимая, как любая граница.

**Учащийся:** Ребята, у меня тоже есть мечта, я хочу стать обладателем черного пояса, стать мастером. Пока я учусь, и тхэквондо помогает мне и хорошо учиться в школе

**Педагог:** Мечты есть у каждого человека, каждый мечтает о своем. Тебе, чтобы стать мастером, нужно получить черный пояс, 9 дан. А это - огромное стремление

и, как ты уже знаешь, очень большой труд. Но принципы тхэквондо помогают достичь любой мечты. Ребята, кто из вас их запомнил? (Ответы детей). Ребята, я не зря вас познакомила с Ромой. Он пример того, как таэквон-до помогает достичь любой цели даже в вашем возрасте. Рома, но чтобы ребята поверили тебе окончательно, я бы хотела, чтобы ты показал туль. Ребята, сядьте на линию, скрестив ноги.

**Туль Ромы Гарафутдинова.**

**Педагог:** А теперь внимание на экран. Мы сегодня с вами двигались от белой линии до синей.

Начали с белого листа, обрели под ногами почву, проросли первыми ростками умения и приблизились к своей мечте, синей, как небо (прорисовка картинка на экране).

И белый, и желтый, и зеленый, и синий - все это, ребята, цвета поясов в тхэквондо, обозначающие мастерство бойца (на экране таблица поясов). Если вы захотите, вы узнаете, что означает красный и черный цвета поясов.

Для чего же может пригодиться в жизни тхэквондо?

Кто может вспомнить, что такое тхэквондо?

Какую пользу могут принести занятия тхэквондо?

Молодцы. Я бы хотела, чтобы вы еще запомнили сегодня одну заповедь тхэквондо. Может быть, вы не станете заниматься тхэквондо и будете заниматься другими видами спорта, вы вырастаете, станете большими и сильными. Запомните эту заповедь, пусть она для вас станет жизненным правилом.

Я никогда не применю силу для достижения несправедливой цели.

**Учащийся:** Чтобы вы запомнили эту заповедь лучше, мы подарим вам вот эти медали с эмблемой тхэквондо, на обратной стороне которой вы сможете прочитать эту заповедь.

С.Н. Закончим наше занятие по первому принципу почтительности поклоном. Встали в стойку. Чарёт, кённе, таэквон.

**Приложение № 8**

**План – конспект**



**открытого занятия по тхэквондо  
педагога дополнительного образования**

**Тема занятия:**

**«Учебный спарринг. Навыки судейства»**

**Цель занятия:** Формирование социальной одаренности обучающихся

**Задачи:**

***Обучающие:***

- обучать технике ведения спарринга;
- обучать тактическим навыкам спарринга.
- обучать навыкам судейства в качестве бокового судьи и центр-рефери.

***Развивающие:***

- развивать быстроту и ловкость;
- развивать выносливость, силу, и координацию.
- развивать быстроту реакции.

***Воспитательные:***

- воспитывать целеустремлённость;
- воспитывать морально-волевые качества .
- воспитывать лидерские качества.

***Здоровьесберегающие:***

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- сохранять здоровье.

**Место проведения:** спортивный зал МУДО «ДТДиМ» г. Воркуты

**Возраст обучающихся:**9-17 лет.

**Форма организации учебной деятельности:**

- фронтальная;
- работа в парах.

**Структурная схема занятия:**

**1. Подготовительная часть** - 10 минут:

- организация обучающихся;
- ознакомление с ходом занятия, техника безопасности.
- подготовка частей и систем организма к предстоящей тренировочной нагрузке.

**2. Основная часть** - 30 минут:

- проведение спаррингов .

**3. Заключительная часть** - 5 минут:

- комплекс расслабляющих упражнений;
- подведение итогов занятия.

**Оборудование:**

- накладки на руки
- футы
- защита голени
- паховый бандаж
- шлем
- капа

***Ход занятия***

***Подготовительная часть***

**1. Начало занятия.**

Построение.

Приветствие

Меня зовут Софья Николаевна.

**2. Ознакомление с ходом занятия.**

*Цель и задачи занятия:*

Тема нашего занятия «Воспитание лидерских качеств через занятия тхэквондо». Сегодня мы будем стремиться одержать первенство в группе, применяя технико-тактические навыки ведения спаррингов. Вы уже знаете, что для победы необходимо многое знать, уметь и применять эти знания на практике:

Спарринг требует, чтобы организм был готов к физическим нагрузкам, поэтому мы начинаем с разминки.

**3. Подготовить опорно-двигательную и сердечно-сосудистую системы к предстоящей нагрузке (10 минут):**

- легкий бег
- с высоким подниманием бедра

- с захлестом голени назад
- с захлестом голени внутрь
- с приставными шагами правым боком и левым боком
- по команде выпрыгивание вверх с одновременным подтягиванием колен к груди.

Упражнения на расслабление:

- шаг, одновременно упражнения на восстановление дыхания.

Строевые упражнения.

Перестроение из одной колонны в колонны по 4.

ОРУ (общеразвивающие упражнения).

1. Упражнения для шейного отдела позвоночника:

- И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе,
- повороты головой вправо и влево;
- наклоны головой вправо, влево, вперед, назад;
- круговые движения головой вправо и влево

2. Упражнения на лучезапястный сустав.

- И.П. – ноги на ширине плеч. Пальцы рук «в замок».
- круговые движения кистями.

3. Упражнения на локтевой сустав.

И.П. – ноги на ширине плеч. Руки вперед-в сторону:

- круговые движения в локтевом суставе внутрь, наружу

4. Упражнения на плечевые суставы.

И.П. - ноги на ширине плеч. Руки вниз:

- круговые движения вперед и назад (руки к плечам).
- круговые движения руками вперед, назад.

5. Упражнения на грудной отдел позвоночника.

И.П. – ноги на ширине плеч. Руки перед грудью согнуты в локтевых суставах:

- рывки руками на счет «раз, два»: рывки согнутыми руками. На счет «три, четыре»: поворот в правую или левую сторону, руки в локтях разгибаются, при этом ладони поворачиваются вверх;
- ладони сжаты в кулак на уровне груди, повороты в правую и левую стороны.

6. И.П. – ноги на ширине плеч. Руки на поясе:

- наклоны в левую и правую стороны поочередно;

Наклоны к правой ноге, вперед, к левой ноге и назад.

7. Упражнения на тазобедренный сустав.

И.П. – ноги на ширине плеч. Руки на поясе:

- круговые движения туловищем.

8. Взмахи ногами.

И.П. – ноги вместе, руки вперед- в сторону.

- махи вперед. Выполняются разноименно, левой ногой к правой руке и правой ногой к левой руке.

- махи в стороны. Поочередно влево и вправо.

### **Основная часть**

Определить пары.

*Объяснение правил спарринга:*

- при проведении спарринга вы должны наносить удары только в зону от пояса до головы включительно

- запрещено наносить удары ниже пояса, в спину и в затылочную часть головы.

*Запрещено наносить удары локтями и коленями.*

*, подготовка экипировки.*

Сейчас мы с вами выявим победителя в двух возрастных категориях:

- 9-10 лет до 35 кг

- 11-12 лет до 45 кг

### **Заключительная часть**

*Комплекс восстановительных упражнений.*

*Выявление победителя, призеров. Поощрение*

*Выводы по занятию.*

Почему победу одержали именно эти обучающиеся?

Стремление к первенству, быть самым лучшим, самым сильнейшим, а для этого нужно развивать в себе физические качества, вырабатывать спортивный характер, уметь преодолевать трудности в подготовке и т.д.

Даже если вы не оказались среди победивших, все равно вы остались в выигрыше, т. к. вы стали еще на одну ступень ближе к вашей победе-победе над собой.

До скорых встреч!

## **Приложение № 9**

### **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 доисходного 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.

Социально-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 и 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.

## 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.

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.

3. Формировать высоконравственные взгляды на семейные ценности.
4. Формировать внутреннюю потребность личности в здоровом образе жизни.
5. Способствовать формированию экологической культуры и экологического сознания учащихся.
6. 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
2	Социально-психологический микроклимат спокойный, доброжелательный	Беседы с детьми и родителями, ролевые 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)

## 2. Механизм оценки результатов реализации программы

Для оценивания результатов реализации программы воспитания применяются следующие основные методики:

- методика диагностики уровня воспитанности учащихся по М.И. Шиловой (1 - 4 классы);
- методика диагностики уровня воспитанности учащихся по Н.П. Капустиной (5 - 11 классы);
- 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.

### **Диагностические материалы для определения уровня реализации программы воспитания объединения по интересам «Тхэквондо»**

#### **Диагностика уровня воспитанности по методике М.И. Шиловой**

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 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; 2 - сам много читает; 1 - читает при побуждении взрослых, учителей 0 - читает недостаточно, на побуждения учителя не реагирует
6. Стремление реализовать свои интеллектуальные способности	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
7. Саморазвитие	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.
8. Организованность в учении	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
<b>Отношение к физическому труду</b>	
<b>3. Трудолюбие</b>	
9. Инициативность и творчество в труде	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.
10. Самостоятельность	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
11. Бережное отношение к результатам труда	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.
12. Осознание значимости труда	3 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам и помогает товарищам; 2 - осознает значение труда, сам находит работу по своим силам; 1 - не имеет четкого представления о значимости труда; при выполнении работ по силам нуждается в руководстве; 0 - не осознает значимости труда, не умеет и не любит трудиться.
<b>Отношение к людям</b>	
<b>4. Доброта и отзывчивость</b>	
13. Уважительное отношение к старшим	3 - уважает старших, не терпит неуважительного отношения к ним со стороны сверстников; 2 - уважает старших; 1 - к старикам не всегда уважителен, нуждается в руководстве; 0 - не уважает старших, допускает грубость.
14. Дружелюбное отношение к сверстникам	3 - отзывчив к друзьям и близким, дружелюбно относится к сверстникам, осуждает грубость; 2 - отзывчив к друзьям, близким и сверстникам; 1 - проявляет дружелюбие, нуждается в побуждении со стороны товарищей и старших; 0 - груб и эгоистичен
15. Милосердие	3 - сочувствует и помогает слабым, больным, беспомощным и настраивает на это других; 2 - сочувствует и помогает слабым, больным; 1 - помогает слабым, больным при условии поручения, наличия контроля 0 - неотзывчив, иногда жесток
16. Честность в отношениях с товарищами и взрослыми	3 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми, не терпит проявления лжи и обмана со стороны других

	<p>2 - честен в отношениях с товарищами и взрослыми;  1 - не всегда честен;  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;  1 - развивает волю в организованных взрослыми ситуациях, нередко подчиняясь воле других;  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;  2 - добровольно соблюдает правила культуры поведения, не заботится о других;  1 - нормы, правила поведения соблюдает при наличии контроля;  0 - нормы и правила не соблюдает</p>
19. Организованность и пунктуальность	<p>3 - своевременно и качественно выполняет любое дело, требует этого от других;  2 - своевременно и качественно выполняет свои дела;  1 - при выполнении дел и заданий нуждается в контроле;  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;  2 - требователен к себе, стремится проявить себя в хороших делах и поступках;  1 - не всегда требователен, не стремится проявить себя в хороших делах и поступках;  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 способности	Саморазвитие	Организованность в учении	Инициативность и творчество в труде	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, этикет, чистота одежды	Организованность и пунктуальность	Требовательность к себе			
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 бескультурия.
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 бояться. 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, то отреагирует, 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 прикладывает 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 замавав 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 положением 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 «шкурки», 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 объединения

Критерии воспитанности	Количество учащихся			
	<i>устойчиво-позитивное отношение</i>	<i>ситуативно-позитивное отношение</i>	<i>ситуативно-негативное отношение</i>	<i>устойчиво-негативное отношение</i>
Отношение подростка к семье				
Отношение подростка к Отечеству				
Отношение подростка к Земле (природе)				
Отношение подростка к миру				
Отношение подростка к труду				
Отношение подростка к культуре				
Отношение подростка к знаниям				
Отношение подростка к человеку как таковому				
Отношение подростка к человеку как другому				
Отношение подростка к человеку как				

<b>Иному</b>				
<b>Отношение подростка к своему телесному «Я»</b>				
<b>Отношение подростка к своему душевному «Я»</b>				
<b>Отношение подростка к своему духовному «Я»</b>				

## 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, грампластинок	3б. Следить за состоянием, развитием растений
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.
15б. 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, гравёр, 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.

**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.	01.09.22-02.09.22	
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 «Правовое воспитание»	Спортивная игра: «В погоне за здоровьем»	Формирование потребности в здоровом образе жизни	ПО Мотуз Д.Т., 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>						
	Модуль «Духовно-	Беседа «Ее величество	Сформировано	ПДО,	06.03.2023	

1	нравственное воспитание»	женщина» посвященная Международному женскому дню.	уважительное отношение к женщине.	учащиеся		
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	
	Модуль «Гражданско – патриотическое воспитание»	Беседа «День космонавтики».	Знание истории развития космонавтики. Гордость за достижения своей страны в развитии космонавтики.	ПДО, учащиеся	12.04.2023	

	Модуль «Здоровый образ жизни»	Фестиваль ГТО	Формирование осознанного отношения к собственному здоровью и необходимости систематических занятий физической культурой.	ПО Бахмутова Е.С., ПДО, учащиеся	20.04.2023	
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	

