Департамент образования Администрации городского округа Самара
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы «Крылатый»
городского округа Самара

Программа принята на основании
решения методического совета
протокол № 1
от «15» июля 2026 г.

Шумских Оксана Валериевна

Подписан: Шумских Оксана Валериевна
DN: C=RU, O="МБУ ДО ""ЦВР ""Крылатый"" г.о. Самара", CN=Шумских Оксана Валериевна, E=do_cvrkrilatiy@samara.edu.ru
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2026.07.16 10:49:36+04'00'
Foxit PDF Reader Версия: 11.2.2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
«ЦВР «Крылатый» г.о. Самара
_____ Шумских О.В.
«15» июля 2026 г.
Введена в действие Приказом
от «15» июля 2026 г. № 15/07/02-ОД

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо - Мастер»

Направленность – физкультурно–спортивная
Возраст обучающихся: 9 -15 лет
Срок реализации – 1 год

Разработчик: Борисов Виталий Николаевич,
педагог дополнительного образования
Пазылов Нуриддин Шухратович,
педагог дополнительного образования

г. Самара
2026 год

Паспорт программы

Название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо-Мастер»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Вид программы	модульная
Основной вид деятельности по программе	Игровая, соревновательная, спортивно - оздоровительная
Место реализации	МБУ ДО «ЦВР «Крылатый» г.о.Самара
Уровень освоения программы	продвинутый (для одарённых детей)
Форма обучения	групповая, дистанционная
Возраст обучающихся	9-15 лет
Категория состояния здоровья (включая указание на наличие ОВЗ)	Основная группа здоровья
Сведения о необходимости предоставления медицинской справки при зачислении на обучение	Медицинская справка предоставляется
Сроки реализации программы	1 год
Продолжительность реализации (в часах, в том числе по каждому году обучения	144 часа
Сведения о квалификации педагогических работников, реализующих образовательную программу	Аттестован на соответствие занимаемой должности

Содержание:

Пояснительная записка…….. 3
Учебный план ……..…… 12
Первый модуль …… 12
Второй модуль …… 14
Третий модуль ……. 15
Методическое обеспечение программы……. 17
Воспитательная работа…… 19
Список литературы…… 28
Календарный учебный график …….. 29
Приложение……..…… 30

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо-Мастер» предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы, она адаптирована под реальные условия муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей и несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов и предназначена для использования педагогами дополнительного образования. Занятия тхэквондо в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья и всестороннее развитие юных спортсменов, физическое развитие; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основы техники и тактики тхэквондо, а также нравственное воспитание, воспитание основных психологических качеств, привитие навыков личной гигиены.

Пояснительная записка

Тхэквондо - древнекорейское боевое искусство, которое очень популярно в современном мире. Причина столь высокой популярности этого единоборства заключается в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало тхэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта.

Настоящая программа «Тхэквондо-мастер» предназначена для преподавания в учреждениях дополнительного образования детей, предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

По технологии организации образовательного процесса - углублённая.

По виду программа - развивающая физкультурно – спортивную одаренность.

По уровню освоения – общеразвивающая.

По форме организации содержания – однопрофильная.

По продолжительности обучения 1 год.

Нормативные основания для создания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Программа соответствует действующим нормативным актам и государственным программным документам:

– Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. №400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;

– Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на периоддо 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

– Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

– ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05..2023 № 1230-р);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

– План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

– План мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждён распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);

– Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

– Письмо министерства образования и науки Самарской области № МО/1141-ТУ от 12.09.2022 г. «О направлении Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 467 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

– Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы

(добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

– Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" Стратегические приоритеты в сфере реализации государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" до 2030 года (в ред. Постановления Правительства РФ от 26.12.2024 № 1896) Федеральный проект «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации» Национальный проект «Молодежь и дети» Национальный проект «Образование»;

– Стратегия комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года. утвержденная Указом Президента Российской Федерации от 17.05.2023 г. № 358;

– Стратегия реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 августа 2024 г. № 2233-р;

– Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;

– Устав МБУ ДО «ЦВР «Крылатый» г.о. Самара.

Актуальность

Содержание программы ориентировано ***на приоритетные направления социально-экономического и территориального развития Самарской области*** на основе прогнозных оценок развития рынка труда, а также региональных стратегий социально-экономического и пространственного развития Самарской области, на создание условий для вовлечения детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, в мероприятия, содержащие элементы различных видов спорта, на развитие командных, индивидуальных и игровых видов деятельности, способствующих физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Отличительной особенностью программы является её разноуровневость, как в формировании групп по возрастным особенностям, так и внутри каждого модуля. В программе определены 3 уровня сложности: стартовый, базовый, мастер.

В программе учитываются образовательные потребности и интересы обучающихся, в разработку дополнительной общеобразовательной программы вовлекались обучающиеся, представители общественных объединений, работодатели и родительские сообщества.

В реализации дополнительной общеобразовательной программы используются современные методы и форматы обучения, направленные на развитие метапредметных навыков, навыков проектной, учебно-исследовательской деятельности, взаимодействия между обучающимися посредством равного обмена знаниями, умениями и навыками, при которой образовательный процесс выстраивается без активного участия в нем педагога (взаимное обучение).

Образовательная программа актуальна, поскольку выполняет социальный заказ на формирование целостной личности, обладающей широким кругозором, запасом необходимых ценностных ориентиров, без которых невозможно органичное существование человека в окружающем мире.

Актуальность данной программы в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, коррекции телосложения, достижения физического и психологического комфорта.

Проведенные педагогами и физиологами исследования показывают, что в условиях современной жизни биологическая потребность ребенка в движении остается неудовлетворенной, что ведет к нарушениям функциональной деятельности организма.

Данная дополнительная образовательная программа обладает современными образовательными технологиями, отраженными в таких принципах обучения, как доступность, индивидуальность, результативность.

Новизна программы

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Программа предусматривает реализацию модулей как самостоятельных единиц, так и использование комбинированных занятий с использованием разных модулей.

Все модули содержат контрольно-измерительные материалы, которые способствуют повышению качества спортивной подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами.

Целью физического воспитания является содействие всестороннему, гармоничному развитию личности ребенка. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основ физической культуры. Ее слагаемые - это крепкое здоровье, хорошее и правильное физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки.

Программный материал объединен в целостную систему спортивной и оздоровительной практики, включающий в себя общую и специальную физическую подготовку.

Программа тхэквондо адаптирована под реальные условия муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей и несет в себе изменения и дополнения, включенные в структуру конструирования учебного материала, в содержание программного материала, количество часов и предназначена для использования педагогами дополнительного образования.

Брендовая составляющая программы заключается в оригинальном (специфическом) названии, которое было выбрано для узнаваемости и уникальности среди подобных программ. Отличительной особенностью данной программы является притягательность занятий, в процессе которых обучающийся получает мотивацию, позитивные эмоции, навыки, позволяющие достигнуть успеха в будущем что благоприятно сказывается на его физическом и психологическом состоянии.

Объединение «Тхэквондо-мастер» имеет свою группу в социальной сети ВКонтакте, которая является важным инструментом для общения с обучающимися и их родителями (законными представителями), для продвижения программы, а также для обратной связи. Группа позволяет программе быть более доступной, а также отслеживать интересы и предпочтения аудитории.

Педагогическая целесообразность образовательной программы определена тем, что ориентирует на приобщение каждого ребенка к спортивной культуре. Кроме того, педагогическую целесообразность образовательной программы мы видим в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе, с одной стороны, и формировании самодостаточного проявления всего потенциала при выполнении индивидуальных функций спортсмена в коллективной игре, с другой стороны.

В реализации дополнительной общеобразовательной программы используются современные методы и форматы обучения, направленные на развитие:

– метапредметных навыков, навыков проектной, учебно-исследовательской деятельности;

– взаимодействия между обучающимися посредством равного обмена знаниями, умениями и навыками, при которой образовательный процесс выстраивается без активного участия в нем педагога (взаимное обучение);

– содействие эстетическому, нравственному, патриотическому, этнокультурному воспитанию детей путем приобщения к искусству, народному творчеству, художественным ремеслам и промыслам, а также сохранению культурного наследия народов Российской Федерации;

– обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания обучающихся;

– выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

– профессиональную ориентацию обучающихся;

– создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;

– социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

– обеспечение обновления содержания программ физкультурно-спортивной направленности и развитие инфраструктуры дополнительного образования в том числе с применением цифровых технологий, современных средств коммуникации, оборудования, художественных материалов.

Ознакомление с двигательным действием происходит в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать, имеющиеся в двигательном опыте спортсмена, готовые элементы и подсистемы координации, которые будут служить предпосылкой для построения движения.

Обучения двигательным действиям представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и содержанию двигательных действий. На этапе первоначального разучивания двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору и связанное с этим «сужение ведущей афферентации», что, затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

Принципы реализации образовательной программы

Общая направленность процесса предполагает реализацию следующих принципов:

1. Принцип личностно-ориентированного подхода, который восходит к идеям гуманистической психологии и педагогики, направлен на ребёнка, как полноценно развивающуюся личность.

2. Принцип природосообразности предполагает воспитание с учетом природы ребенка, его индивидуальных биологических, физиологических и психологических особенностей.

3. Принцип самостоятельности учащихся в учебном процессе предполагает его организацию таким образом, чтобы учащиеся принимали непосредственное участие в целеполагании своей деятельности, а цели обучения, задаваемые извне, становились бы их собственными, личными целями. В этом случае учащиеся чувствуют себя полноправными субъектами этого процесса, свободными в творческом достижении принятых ими целей деятельности, которая приобретает характер самодеятельности, становится их собственной потребностью. Принцип самостоятельности определяет мотивационно-потребностную сферу учения.

4. Принцип сотрудничества выражен во взаимодействии педагога и учащегося в совместном продвижении к определенным целям, отказ от принуждения, вовлечении в общий труд обучения и воспитания, вызывающий радостное чувство успеха, движения вперед.

5. Принцип здоровьесберегающих технологий заключается в том, что гигиенические условия в помещении для занятий соответствуют санитарным нормам, создан психологический комфорт обучающегося на занятии, педагог рационально организует учебный процесс, используя активные формы и методы обучения.

Цель: формирование представления о тхэквондо, оказание содействия становлению личности подрастающего поколения через пропаганду здорового образа жизни средствами спортивного единоборства тхэквондо.

Задачи:

-сформировать у обучающихся информационно - коммуникативную, социальную, здоровьесберегающую компетентность;

-сформировать умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками;

-работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты;

-обучить основам самоконтроля, самооценки;

-обучить предметной терминологии.

- создать базу физической готовности для изучения основных техник единоборства;

-обучить базовым техникам единоборства;

-обучить начальным элементам спортивной подготовки.

- развивать физические качества в: гибкости, координации, быстроты, ловкости, силы;

- развивать элементарные навыки ведения спортивного поединка;

- воспитывать любовь к своему городу, уважение к стране, в которой ты живёшь;

- способствовать социализации и социальной адаптации ребенка в обществе;

- сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом и физкультурой.

Возраст детей, режим занятий, формы обучения и сроки реализации программы

Программа «Тхэквондо» рассчитана на 1 год обучения обучающихся в возрасте от 9 до 15 лет, что подразумевает подготовку обучающегося к решению задач профессионального самоопределения личности, соответствующего ее индивидуальным особенностям и запросам современного общества.

Основные психолого-возрастные особенности:

Младший школьный возраст (7-10 лет):

Физическое развитие: Продолжается рост, совершенствуются координация движений, развивается мелкая моторика.

Интеллектуальное развитие: Развитие логического мышления, формирование понятий, повышение уровня внимания и памяти.

Социально-эмоциональное развитие: Развитие самостоятельности, уверенности в себе, усиление чувства принадлежности к коллективу, появление конфликтов с взрослыми.

Особенности обучения: Активное усвоение знаний и навыков, появление интереса к учебному процессу, необходимо учитывать усталость и необходимость в смене видов деятельности.

Средний школьный возраст (10-14 лет):

Физическое развитие: Активный рост, появление половых признаков, изменения в телесной структуре, увеличение физической выносливости.

Интеллектуальное развитие: Развитие абстрактного мышления, повышение уровня аналитических способностей, появление интереса к самостоятельным исследованиям, формирование индивидуальных склонностей и талантов.

Социально-эмоциональное развитие: Стремление к самостоятельности, усиление влияния сверстников, появление интереса к противоположному полу, формирование ценностных ориентаций, проба различных социальных ролей.

Особенности обучения: Появление критического мышления, усиление интереса к проблемным заданиям, необходимо учитывать потребность в самовыражении, использовать разнообразные методы обучения, активные формы работы.

Общие особенности психолого-возрастного развития:

Повышенная эмоциональность: Дети этого возраста часто испытывают яркие эмоции, которые могут влиять на их поведение.

Нестабильность внимания: Детям этого возраста трудно сосредоточиться на одном предмете длительное время.

Развитие социальных навыков: Дети этого возраста активно осваивают правила поведения в обществе, учатся работать в группе.

Важно понимать: Психолого-возрастные особенности детей 5-14 лет динамичны, они меняются с возрастом и индивидуальны для каждого ребенка. Педагог должен знать и учитывать эти особенности, чтобы построить эффективный образовательный процесс, создать комфортную атмосферу для обучения и развития личности ребенка.

13-15 лет (средний подростковый возраст):

Физическое развитие: Завершение полового созревания, формирование телосложения, возможны резкие перепады настроения, связанные с гормональной перестройкой.

Когнитивное развитие: Развитие абстрактного мышления, способность к рефлексии, постановка философских вопросов, интерес к самопознанию.

Социально-эмоциональное развитие: Стремление к самоопределению, поиск своего места в мире, повышенная эмоциональность, чувствительность к несправедливости, первый романтический опыт.

Особенности обучения: Важна возможность выбора, самостоятельность в учебе, интерес к дискуссиям и дебатам, связь материала с реальной жизнью.

Процесс обучения строится в соответствии с возрастными, психологическими возможностями и особенностями детей. Коллектив разбивается на группы в соответствии с возрастом и уровнем развития и подготовленности, и по сменам в школе.

Занятия проводятся с одарёнными детьми 2 раза в неделю по 2 часа, в группе от 12 до 16 человек.

Распределение учебного времени производится с учётом структуры учебного процесса, с обязательным перерывом, который способствует предотвращению состояний переутомления обучающегося.

В случае возникновения эпидемиологической ситуации реализация данной программы возможна дистанционно, с применением видео уроков, вебинаров, электронной почты, группового обсуждения в беседах на странице объединения в социальной сети «ВКонтакте». Прием в объединение осуществляется на добровольной основе, а также путем заключения договоров с учреждениями общего образования.

Ожидаемые результаты

Личностные	- Умение самостоятельно организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками; - сформированная социальная компетентность в понимании себя и других людей и прогнозировании межличностных событий; - овладение основами самоконтроля, самооценки; – умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты.
Метапредметные	Регулятивные УУД: умение самостоятельно, совместно с учителем и другими ребятами давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии и деятельности всей группы; Познавательные УУД: умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; Коммуникативные УУД: сформированная коммуникативная компетентность обучающихся.
Предметные	Знать: -технику безопасности и правила поведения на занятиях; -основы данного вида борьбы; основные понятия, термины; -комплексы упражнений № 1,2,3,4,5,6; -правила поединка; -понимание жестов рефери; -отличие тактики работы 1-м и 2-м номером; -технику и тактику поединка; -тактику ведения спарринга первым, вторым номером; -применение клинча в тактике ведения поединка; -правила судейства; -права судейской коллегии и обязанности судей. Уметь: -выполнять строевые и порядковые упражнения; -выполнять комплексы упражнений № 1,2,3,4,5,6 на разряды; -вести условный бой по правилам ВТФ; -уйти с линии атаки с последующим контратакующим ударом;

	-применять технику блокировки в поединке; -выполнять нормативы по ОФП и по аттестации на пояса; -выполнять 2-х и 3-х ходовые атакующие связки.

Общественно – значимые результаты: в процессе обучения будет создано творческое содружество учащегося и педагога; будут достигнуты презентабельные результаты деятельности учащихся: призовые места в учрежденческих, городских, областных и международных мероприятиях.

Для определения степени подготовленности обучающихся к освоению частей программы в начале каждого года обучения проводится входная диагностика, а также промежуточная и итоговая диагностики для контроля за освоением учащимися получаемых знаний и навыков, их физическим развитием. Диагностирование осуществляется в форме прохождения аттестации на пояса и участие в соревнованиях: внутригрупповых, районных, городских, региональных и международных уровней.

Критерии и способы определения результативности

1. Личностный блок.

Этапы	Предмет контроля	Методы контроля
1. Предварительный (начало обучения по модулю) 2. Итоговый по окончанию модуля обучения.	Выявление умения организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками.	Педагогическое наблюдение

2. Метапредметный блок.

Этапы	Предмет контроля	Методы контроля
1. Предварительный (начало обучения по модулю) 2. Итоговый по окончанию модуля обучения.	Регулятивные УУД: умение совместно с учителем и другими ребятами давать эмоциональную оценку своей деятельности на занятии и деятельности всей группы; Познавательные УУД: умение ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного; Коммуникативные УУД: сформированная коммуникативная компетентность обучающихся.	Сюжетно-ролевая игра, тестирование. Творческая работа Методика В.Ф. Ряховского

3. Предметный блок.

Уровни освоения	Результат	Формы проведения аттестации
Высокий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной и познавательной деятельности, составляющей содержание программы. На итоговой аттестации показывают отличное знание теоретического материала, работают с	Сдача контрольных нормативов

	учебными материалами самостоятельно, не испытывают особых трудностей; выполняют практические задания с элементами творчества; умеют анализировать различные информационные источники, применять полученную информацию на практике.	Портфолио достижений обучающегося
Средний уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговой аттестации показывают хорошее знание теоретического материала, работают с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; умеют пользоваться информационными источниками.	
Низкий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговой аттестации показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям, в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.	

3.Общественно – значимые результаты: призовые места в учрежденческих, городских, областных, всероссийских и международных мероприятиях (конкурсы).

Для определения комфортности и мотивации данной программы необходимо проводить психолого-педагогический мониторинг с привлечением специалистов.

Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения всех модулей с учётом общественно-значимых результатов.

Учебный план

№ п\п	Наименование модуля	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1	Постановка спарринга по правилам ВТФ.	8	60	68
2	Освоение начальной прыжковой техники	10	34	44
3	Инструкторская и судейская практика.	8	24	32
	Итого	**24**	**120**	**144**

Первый модуль «Постановка спарринга по правилам ВТФ»

Цель: формирование представления о тхэквондо, пропаганда здорового образа жизни средствами спортивного единоборства тхэквондо.

Задачи	-сформировать у обучающихся информационно - коммуникативную, социальную, здоровьесберегающую компетентность; -сформировать умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками; -работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать

	конфликты; сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом и физкультурой
Ожидаемые результаты	Обучающиеся будут знать: -технику безопасности и правила поведения на занятиях; -основы данного вида борьбы; -основные понятия - термины; -комплексы упражнений -правила поединка; -понимание жестов рефери; -выполнять строевые и порядковые упражнения; -выполнять комплексы упражнений на разряды; -вести условный бой по правилам ВТФ.

Учебно-тематический план первого модуля

№	Наименование тем	Количество часов		Всего	*Формы аттестации/ контроля*
		Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2	Входящая диагностика
2.	Теоретическая подготовка	4	-	4	Наблюдение.
3.	Физическая подготовка.	1	37	38	Наблюдение.
4.	Техника и тактика тхэквондо.	1	21	22	Наблюдение.
5.	Итоговая аттестация.	-	2	2	Учебный спарринг
	ИТОГО:	**8**	**60**	**68**	

Содержание программы первого модуля

Раздел 1. Диагностика

Обследование необходимо для установления характера нарушений физического развития, а также выявления степени задержки или отставания в физическом развитии. Эти данные помогают определить средства дифференциального коррекционного воздействия в процессе занятий и выбрать способы индивидуальной работы.

Раздел 2. Основы теоретических знаний

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории Тхэквондо и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение детей элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением детьми соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Раздел. 3. Профилактика заболеваний и травм рук

1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности и санитарной гигиене. Правила поведения на занятиях.

2. Теоретическая подготовка

Теория: Спортивная дисциплина. Профилактика травм и заболеваний. Тхэквондо ВТФ – как Олимпийский вид спорта.

3. Физическая подготовка.

Теория: Комплекс общеразвивающих упражнений. Специальные и соревновательные упражнения. Удержание ноги на прямой удар.

Практика. Выполнение нормативов по ОФП.

4.Техника и тактика тхэквондо.

Теория: Отработка ударов впереди стоящей ногой из спарринговой стойки. «Двойка» с различных стоек. Элементарные контратакующие действия. Контратака одиночным ударом. Плавный вынос и удержание ноги на прямой, круговой и боковой удары. Жесты рефери. Тактика ведения спарринга первым и вторым номерами.

Практика. Повторение формальных комплексов №1, №2, №3. Отработка контратакующих ударов по лапам со смещением назад и в сторону. Разучивание комплекса № 4. Повтор комплекса № 2, 3. Отработка действий при работе первым и вторым номером в свободном спарринге.

5. Итоговая аттестация

Практика: Учебный спарринг.

Второй модуль «Освоение начальной прыжковой техники»

Цель: формирование представления о тхэквондо, оказание содействия становлению личности подрастающего поколения через пропаганду здорового образа жизни средствами спортивного единоборства тхэквондо.

Задачи	-сформировать у обучающихся информационно - коммуникативную, социальную, здоровьесберегающую компетентность; -сформировать умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками; -работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты; сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом и физкультурой
Ожидаемые результаты	Обучающиеся будут знать: -технику безопасности и правила поведения на занятиях; -основы данного вида борьбы; -основные понятия - термины; -комплексы упражнений -правила поединка; -понимание жестов рефери; -отличие тактики работы 1-м и 2-м номером; -технику и тактику поединка; Уметь: -выполнять строевые и порядковые упражнения; -выполнять комплексы упражнений на разряды; -уйти с линии атаки с последующим контратакующим ударом; - применять технику блокировки

Учебно – тематический план второго модуля.

№	Наименование тем	Количество часов		Всего	*Формы аттестации/ контроля*
		Теория	**Практика**		
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2	Входящая диагностика
2	Теоретическая подготовка	4	-	4	Наблюдение.
3	Физическая подготовка.	2	14	16	Наблюдение.
4	Спарринговая подготовка.	2	18	20	Наблюдение.
5	Итоговая аттестация.	-	2	2	Учебный спарринг
	ИТОГО:	**10**	**34**	**44**	

Содержание программы второго модуля

1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

2. Теоретическая подготовка

Теория: Анализ соревнований. Гигиенические знания. История развития тхэквондо ВТФ в России. Терминология тхэквондо. Методика обучения и тренировки.

3. Физическая подготовка.

Теория: Комплекс общеразвивающих упражнений. Специальные и соревновательные упражнения. Удержание ноги на прямой, боковой и круговой удары.

Практика. Выполнение нормативов по ОФП.

4. Спарринговая подготовка.

Теория: Боковой удар. Удар по окружности в прыжке. Работа в клинче (вход, выход из клинча с ударом). Техника блокировки ударов. Блокировка с последующим ударом.

Практика. Отработка ударов в прыжке по лапам. Отработка элементов клинча в парах (в протекторах). Разучивание комплекса № 5. Повтор комплекса № 3, 4.

4. Итоговая аттестация

Практика: Учебный спарринг.

- поединке.

Третий модуль «Инструкторская и судейская практика тхэквондо»

Цель: формирование представления о тхэквондо, оказание содействия становлению личности подрастающего поколения через пропаганду здорового образа жизни средствами спортивного единоборства тхэквондо.

Задачи	-сформировать у обучающихся информационно - коммуникативную, социальную, здоровьесберегающую компетентность; -сформировать умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность со взрослыми и сверстниками; -работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты; сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом и физкультурой

Ожидаемые результаты	Обучающиеся будут: знать: -технику безопасности и правила поведения на занятиях; -основы данного вида борьбы; -основные понятия - термины; -комплексы упражнений; -правила поединка; -понимание жестов рефери; -отличие тактики работы 1-ми 2-м номером; -технику и тактик поединка; -тактику ведения спарринга первым, вторым номером; -применение клинча в тактике ведения поединка; -правила судейства; -права судейской коллегии и обязанности судей. Уметь: -выполнять строевые и порядковые упражнения; -выполнять комплексы упражнений на разряды; -вести условный бой по правилам ВТФ; -уйти с линии атаки с последующим контратакующим ударом; -применять технику блокировки в поединке; -выполнять нормативы по ОФП и по аттестации на пояса; -выполнять 2-х и 3-х ходовые атакующие связки.

Учебно – тематический план третьего модуля

№	Наименование тем	Количество часов		Всего	*Формы аттестации/ контроля*
		Теория	Практика		
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	-	2	Входящая диагностика
2	Теоретическая подготовка	2	-	2	Наблюдение.
3	Физическая подготовка.	1	5	6	Наблюдение.
4	Спарринговая подготовка.	-	8	8	Наблюдение.
	Инструкторская и судейская практика	3	9	12	Наблюдение.
5	Итоговая аттестация.	-	2	2	Учебный спарринг
	ИТОГО:	**8**	**24**	**32**	

Содержание программы третьего модуля

1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по технике безопасности на занятиях.

2. Теоретическая подготовка

Теория: Анализ соревнований. Гигиенические знания. История развития тхэквондо ВТФ в России. Терминология тхэквондо. Методика обучения и тренировки.

3. Физическая подготовка.

Теория: Комплекс общеразвивающих упражнений. Специальные и соревновательные упражнения. Удержание ноги на прямой, боковой и круговой удары.

Практика. Выполнение нормативов по ОФП.

4. Спарринговая подготовка.

Практика. Отработка ударов в прыжке по лапам. Отработка элементов клинча в парах (в протекторах). Разучивание комплекса № 5. Повтор комплекса № 3, 4.

5. Инструкторская и судейская практика.

Теория: Основные элементы и блоки тренировочного занятия. Обязанности и права рефери, судей, главного судьи, секундантов. Критерии оценки технических действий в поединке.

Практика. Ознакомление с правилами судейства, обязанностями судей, критериями оценки технических действий на занятиях и соревнованиях. Разучивание комплекса № 6. Повтор комплекса № 4, 5.

4. Итоговая аттестация

Практика: Учебный спарринг

Ресурсное обеспечение.

Информационно-методическое обеспечение.

Для диагностики личностных, метапредметных и предметных результатов обучения используются различные диагностики из Приложения к дополнительным общеобразовательным программам «Мониторинг качества образовательно-воспитательной деятельности в МБУ ДО «ЦВР «Крылатый».

Для реализации образовательного процесса на занятиях применяются следующие методы:

- *объяснительно-иллюстративный*, способствующий формированию у воспитанников знаний о виде спорта, потребности изучения популярной и специальной литературы по истории спорта, просмотра имеющихся в видеотеке материалов по технике ведения поединков лучшими спортсменами мира,

- *репродуктивный (воспроизводящий)* в качестве основного метода реализации программы, способствующего развитию у воспитанников практических навыков и умений, связанных с изучением и освоением различных элементов тактики и техники ведения поединков, закреплением основных двигательных действий, выработкой навыков самостоятельного наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Обучение проводится в форме учебно-тренировочных занятий, каждое из которых включает вводную (теоретическую) часть, общефизическую разминку, практическую часть и восстановительные мероприятия.

Для определения степени усвоения обучающимися положений программы предусматривается проведение диагностики в начале (входная) и конце года обучения (итоговая), а также промежуточная после изучения крупных тематических узлов программы путем сдачи контрольных нормативов.

Приемы и методы организации занятий.

I Методы организации и осуществления занятий

1. Перцептивный акцент:

а) словесные методы (рассказ, беседа, инструктаж, чтение справочной литературы);

б) наглядные методы (демонстрации мультимедийных презентаций, фотографии);

в) практические методы (упражнения, задачи).

2. Гностический аспект:

а) иллюстративно- объяснительные методы;

б) репродуктивные методы;

в) проблемные методы (методы проблемного изложения) дается часть готового знания;

г) эвристические (частично-поисковые) большая возможность выбора вариантов;

д) исследовательские – дети сами открывают и исследуют знания.

3. Логический аспект:

а) индуктивные методы, дедуктивные методы;

б) конкретные и абстрактные методы, синтез и анализ, сравнение, обобщение, абстрагирование, классификация, систематизация, т.е. методы как мыслительные операции..

II Методы стимулирования и мотивации деятельности

Методы стимулирования мотива интереса к занятиям:

познавательные задачи, учебные дискуссии, опора на неожиданность, создание ситуации новизны, ситуации гарантированного успеха и т.д.

Методы стимулирования мотивов долга, сознательности, ответственности, настойчивости: убеждение, требование, приучение, упражнение, поощрение.

Применяемые технологии и средства обучения и воспитания:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия.

1. Словесные методы обучения:
   - устное изложение;
   - беседа;
   - анализ текста.
2. Наглядные методы обучения
   - показ видеоматериалов, иллюстраций;
   - наблюдение.

Методы, в основе которых лежит деятельность детей.

1. Объяснительно-иллюстративные методы.

При таком методе обучения дети воспринимают и усваивают готовую информацию.

2. Репродуктивные методы.

В этом случае учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

3. Поисковые методы.

Участие детей не только в коллективном, но и в самостоятельном поиске.

4. Исследовательские методы.

Овладение детьми методами научного познания, самостоятельной творческой работы и другие.

Выбор методов зависит от возраста и индивидуальных особенностей обучающихся.

Психолого-педагогическое и социологическое сопровождение

Педагог - опытный тренер, обладающий знаниями по биологии, анатомии психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса. Проводятся социологические исследования, такие как «Изучение потребностей и ожиданий обучающихся» и психологические диагностики, например, «Диагностика личности на мотивацию к успеху» и «Оценка психологической атмосферы в коллективе», владеющий физической, психолого-педагогической и специальной подготовкой.

Кадровое обеспечение

Реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляет педагог МБУ ДО ЦВР «Крылатый», аттестованный на соответствие занимаемой должности.

Техническое оснащение

Для обеспечения успешной работы объединения «Тхэквондо» необходим следующий инвентарь:

скакалки - 10 шт.;

комплекты защитной экипировки -5 шт.;

шлемы. - 2 шт.;

лапы - 5 шт..

Также группа должна быть обеспечена спортивной формой тхэквондо (WTF)-добок.

Воспитательная работа

Ведущая роль в решении задач воспитания в объединении принадлежит воспитательной системе Центра, определяющей ценностно-смысловую направленность воспитательной деятельности, ее технологичность и результативность.

Основой воспитательного процесса в образовательных организациях является национальный воспитательный идеал- это высоконравственный. творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее своей страны, укоренённый в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (таких как семья, груд, отечество, природа, мир. знания, культура, здоровье, человек) и специфики дополнительного образования, формулируется общая **цель воспитания в объединении:**

Личностное развитие обучающихся, проявляющееся:

- в освоении обучающимися социальных знаний, которые общество выработало на основе общественных ценностей, в том числе о современных сферах человеческой деятельности (то есть, в освоении социально значимых знаний и приобретении опыта социального взаимодействия, направленных на формирование гражданской идентичности, патриотизма, гражданской ответственности, чувства гордости за историю России, воспитание культуры межнационального общения).
- в формировании опыта самоопределения (личностного и профессионального) в разных сферах человеческой жизни посредством участия в экономических, социокультурных, профессиональных пробах;
- в овладении обучающимися способами саморазвития и самореализации в современном мире, в том числе формирования современных компетентностей и грамотностей, соответствующих основным направлениям стратегии социально-экономическою развития страны, актуальным вызовам будущего.

Данная цель ориентирует педагога не на обеспечение соответствия личности ребенка единому уровню воспитанности, а на обеспечение позитивной динамики развития его личности. В связи с этим важно сочетание усилий педагога по развитию личности ребенка и

усилий самого ребенка по своему саморазвитию. Их сотрудничество, партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели.

Достижению поставленной цели воспитания будет способствовать решение следующих **основных задач:**

- реализовывать потенциал наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия людей разных поколений, мотивировать к саморазвитию и самореализации на пользу людям:
- использовать в воспитании детей возможности занятий по дополнительным общеобразовательным программам, как источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству;
- содействовать развитию и активной деятельности детских общественных объединений;
- содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках;
- поддерживать и развивать формы детской активности через развитие клубной деятельности;
- развивать социальное партнерство как один из способов достижения эффективности деятельности.

Эффективное выполнение этих задач позволит ребенку получить необходимые социальные навыки, которые помогут ему лучше ориентироваться в сложном мире человеческих взаимоотношений, эффективнее налаживать коммуникацию с окружающими, увереннее себя чувствовать во взаимодействии с ними, продуктивнее сотрудничать с людьми разных возрастов и разного социального положения, смелее искать и находить выходы из трудных жизненных ситуаций, осмысленнее выбирать свой жизненный путь в сложных поисках счастья для себя и окружающих его людей.

Виды, формы и содержание воспитательной деятельности

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

Направление воспитания	**Модуль**	**Задачи воспитания**	**Виды, формы, содержание деятельности**
Занятия по ДООП	Воспитываем обучая	использовать в воспитании детей возможности занятия по дополнительным общеобразовательным программам как источник поддержки	• демонстрация детям примеров ответственного. гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности: • подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения проблемных ситуаций для обсуждения на занятиях; • применение интерактивных форм работы, которые дают обучающимся возможность

		и развития интереса к познанию и творчеству.	приобрести опыт ведения конструктивного диалога, командной работы и взаимодействия с другими детьми; • включение в занятие игровых технологий, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в объединении, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия; • включение проектных технологий, позволяющих обучающимся приобрести навык генерирования и оформления собственных идей, навык самостоятельного решения проблемы, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения и т.д.; • применение ролевого подхода к созданию организационной структуры детского творческого коллектива: организация выборов «старосты», «президента», «руководителя» и т.д.; поддержка формирований различных функциональных мини-трупп «младшие научные сотрудники», «старшие студийцы», «юные исследователи» и т.д.; • включение в образовательный процесс технологий самодиагностики, рефлексии, позволяющих ребенку освоить навык выражения личностного отношения к различным явлениям и событиям. *Содержание деятельности:* • актуализация воспитательных практик (мероприятий, дел, изр и пр.) в процессе реализации ДООП: • организация игровых учебных пространств; • обновление содержания совместной творческой деятельности педагога и обучающихся. • разработка современного образовательного и воспитательного контента; • содействие н становлении детско-взрослых научных сообществ; • проектирование дискуссионных образовательных пространств; • проектирование игровых образовательных пространств; • организация и педагогическая поддержка социально-значимой деятельности и социальных

			проб обучающихся; • формирование и развитие сетевых (наука, бизнес, образование и т.д.) образовательных детско-взрослых сообществ; • организация и педагогическая поддержка просветительской, исследовательской, поисковой, практико-ориентированной, рефлексивной деятельности обучающихся, направленной на освоение социальных знаний, формирование позитивного отношения к общественным ценностям, приобретения опыта социально-значимых дел.
Воспитательные мероприятия объединения	Воспитательное пространство в детском объединении	• содействовать развитию и активной деятельности детских общественных объединений; • содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках; • поддерживать и развивать формы детской активности через развитие клубной деятельности.	• коллективные формы (зрелищные программы): тематические концерты, спектакли, литературно-музыкальные композиции, ярмарки, праздники, балы, фестивали, митинги, парады, акции, шоу, флешмобы, батлы и т.п.; • групповые формы: а) досуговые развлекательные тематические вечера, салоны, гостиные (отличительная черта камерность и общность интересов участников); б) игровые программы: конкурсы, квесты, квизы, театрализации, интеллектуальные игры,; в) круглые столы, мастер-классы, тематические программы, агитбригады, тематические лекции, тренинги; • индивидуальные формы: беседы, консультации, наставничество, тьюторство, адресное обслуживание (для людей с ОВЗ).
Работа с родителями	Совместное воспитание Семьи и Центра	• обеспечить согласованность позиций семьи и Центра для более эффективного достижения цели воспитания, • оказать методическую помощь в организации	На групповом уровне: • семейные клубы, предоставляющие родителям, педагогам и детям площадку для совместного проведения досуга и общения; • родительские гостиные, на которых обсуждаются вопросы возрастных особенностей детей, формы и способы доверительного взаимодействия родителей с детьми, проводятся мастер-классы, семинары, круглые столы с приглашением специалистов; • родительские дни, во время которых

		взаимодействия с родителями (законными представителями) обучающихся в системе дополнительного образования, • повысить уровень коммуникативной компетентности родителей (законных представителей) в контексте семейного общения, исходя из ответственности за детей и их социализацию.	родители могут посещать занятия для получения представления о ходе учебно-воспитательного процесса в Центре; • общие родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания обучающихся; • семейный всеобуч, на котором родители могли бы получать ценные рекомендации и советы от профессиональных психологов, врачей, социальных работников и обмениваться собственным творческим опытом и находками в деле воспитания детей; • организация на базе Центра семенных праздников, конкурсов, соревнований, направленных на сплочение семьи и Центра; • организация на базе Центра совместной познавательной, трудовой, культурно-досуговой деятельности, направленной на сплочение семьи; • родительские форумы при интернет-сайте и в социальных сетях Центра, на которых обсуждаются интересующие родителей вопросы, а также осуществляются виртуальные консультации психологов и педагогов. <u>На индивидуальном уровне:</u> • работа специалистов по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций: • участие родителей в педагогических консилиумах, собираемых в случае возникновения острых проблем, связанных с обучением и воспитанием конкретного ребенка: • помощь со стороны родителей в подготовке и проведении мероприятий воспитательной направленности; • индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.
Передача опыта, основанная на партнерстве наставника и	Наставничество и тьюторство	• реализовывать потенциал наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия людей разных	<u>Взаимодействие наставника и наставляемого может проходить в рамках</u>: • участия в совместных конкурсах и проектных работах; • участия в конкурсах и олимпиадах; • совместных походов на спортивные и культурные мероприятия; • создания клуба по интересам;

наставляемого		поколений; • мотивировать к саморазвитию и самореализации на пользу людям; • выявление и развитие образовательных интересов и мотивов обучающегося; • использование актуальных и современных образовательных ресурсов, необходимых для разработки индивидуальной образовательной программы; • работа с образовательным заказом, поступающим от семьи обучающегося; • формирование у обучающегося учебной и образовательной рефлексии	• создания продукта: • выездных мероприятий; • экскурсий в место обучения, место работы наставника; • совместного участия в занятиях с целью определения образовательной траектории наставляемого) и др. <u>Формы тьюторского сопровождения:</u> • индивидуальная тьюторская беседа (консультация); • групповые тьюторские консультации; • учебный тьюторский семинар (тьюториал); • тренинг; • образовательное событие и др. Технологии тьюторского сопровождения: • проектирование; • технология портфолио; • проведение дебатов; • экспериментальная работа; • творческая мастерская: • развитие критического мышления: • игровые технологии: • вопросно-ответные технологии. Содержание деятельности: • установление партнерских отношений; • изучение необходимого и достаточного информационного поля об устройстве образовательного пространства (объединения, курсы, кружки и т.д.); поддержка процессов самоопределения и самореализации обучающегося: • корректировка самоопределения обучающегося; • повышение образовательной мотивации обучающегося: • активизация творческой инициативы обучающегося и др.
Добровольческая и общественно-значимая деятельность	Волонтёрство	• оказание безвозмездной помощи людям, нуждающимся в ней; • формирование и развитие гражданской позиции,	• Помощь детям «группы риска», неблагополучным семьям. • Помощь инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья. • Помощь ветеранам, одиноким престарелым и пожилым людям. • Участие в защите окружающей среды, благоустройстве территорий, экологические проекты.

		социальной ответственности, самоорганизации, солидарности, взаимопомощи и милосердия в обществе; • развитие и поддержка детских и молодёжных инициатив, направленных на организацию добровольческого (волонтёрского) труда молодёжи; • интеграция обучающихся, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, в жизнь общества.	• Зоозащита. • Участие в создании возможностей для творческого самовыражения и раскрытия творческого потенциала каждого гражданина, сохранении исторического и культурного наследия, восстановлении и сохранении историко-культурной среды обитания. • Участие в развитии и популяризации физической культуры, спорта и активного досуга, в организации и проведении муниципальных, региональных, межрегиональных общественных и международных физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе спортивных соревнований. • Участие в ведении работы по пропаганде здорового образа жизни, организация и проведение профилактической работы по противодействию распространению социально значимых заболеваний; • Участие в укреплении мира, дружбы и согласия между народами, предотвращении социальных, межнациональных, межэтнических, религиозных конфликтов. • Образовательные проекты. • Помощь в организации культурно - массовых мероприятий. • Социально-культурные проекты.
Воспитание посредством музейной педагогики	Музейное воспитание	• Приобщение к музею и музейной культуре с раннего возраста. • Формирование потребности в общении с культурным наследием и ценностного отношения к нему. • Активизация творческих способностей личности и творческой деятельности в музее. Поиск новых	• Создание музейного комплекса, через реализацию сквозной воспитательной программы Центра «Я поведу тебя в музей…» для 40% обучающихся; • Проведение экскурсий совместно с детьми и родителями; • дидактические и творческие выставки; • • школы визуального и пространственного мышления, приобщающей личность к окружающему миру через памятники культуры и искусства; • пространства, аккумулирующего эстетический опыт человечества и предоставляющего индивиду возможность самоидентификации; • фильтра качества в отношении человека к жизни и окружающей среде в ее предметном, философско-этическом плане.

		форм общения с культурным наследием. • Создание многоступенчатой системы музейного образования (школа – музей – учреждения дополнительного образования - вуз).	
Воспитательные мероприятия Центра	Духовно-нравственные ценности в традиционных мероприятиях Центра	создавать воспитательное пространство возможностей для приобретения опыта социального взаимодействия и продуктивной деятельности, личного самоопределения.	• Формы коллективной деятельности детей и взрослых, где воспитательное взаимодействие осуществляется скрыто, незаметно по ходу общей работы: коллективные творческие дела, коллективные творческие праздники, коллективные творческие игры. • Формы прямого открытого воспитательного воздействия воспитательные мероприятия и воспитательные занятия, где педагог целенаправленно формирует какое- либо общественно значимое нравственно обусловленное свойство личности пли конкретное мнение (например, проектная и исследовательская деятельность). На уровне учреждения это могут быть: разновозрастные сборы; традиционные творческие праздники; торжественные ритуалы; КТД совместно с родительским сообществом; церемонии награждения, социальные проекты, открытые дискуссионные площадки, праздники, фестивали и представления и др. • В воспитательном процессе учреждения большую роль будут играть традиции, сложившиеся в детских творческих объединениях и учреждении - традиции чести и красоты коллектива; традиции, позволяющие продолжать и углублять освоение содержания ДООП, устанавливать, развивать, усложнять позитивные воспитательные отношения.
Охрана здоровья и окружающей	От здорового образа жизни к здорово	• Формирование потребности здорового образа жизни у обучающихся;	• Просветительская работа с обучающимися, их родителями (законными представителями) и работниками Центра: лекции, беседы, консультации. • Экологические десанты на территории района,

среды	й планете	• Поднятие престижа здорового образа жизни среди детей, родителей и педагогов • Формирование осознания необходимости охраны окружающей среды для здоровой и полноценной жизни людей на Земле	города и области • Спортивные мероприятия: «папа, мама, я – спортивная семья», «Весёлые старты» и т.п. • Социальные акции, направленные на борьбу со СПИДом, наркотиками, курением • Внедрение здоровьесберегающих технологий в образовательный и воспитательный процесс

Основные направления самоанализа воспитательной работы

Самоанализ воспитательной работы, организуемой в объединении, осуществляется по выбранным направлениям деятельности и проводится с целью выявления основных проблем воспитания в детском коллективе и последующего их решения.

Самоанализ осуществляется ежегодно силами педагога с привлечением (при необходимости и по самостоятельному решению) администрации Центра.

Основными принципами, на основе которых осуществляется самоанализ воспитательной работы являются:

- **принцип гуманистической направленности** осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на уважительное отношение как к воспитанникам,так и к педагогам, реализующим воспитательный процесс;

- **принцип приоритета анализа сущностных сторон воспитания,** ориентирующий экспертов на изучение не количественных его показателей, а качественных – таких как содержание и разнообразие деятельности, характер общения и отношений между детьми и педагогами;

- **принцип развивающего характера** осуществляемого анализа, ориентирующий экспертов на использование его результатов для совершенствования воспитательной деятельности педагогов: грамотной постановки ими цели и задач воспитания, умелого планирования своей воспитательной работы, адекватного подбора видов, форм и содержания их совместной с детьми деятельности;

- **принцип разделенной ответственности** за результаты личностного развития воспитанников, ориентирующий на понимание того, что личностное развитие ребёнка – это результат как социального воспитания (в котором детский сад участвует наряду с другими социальными институтами), так и стихийной социализации, и саморазвития детей.

Основными направлениями анализа организуемого в учреждении воспитательного процесса могут быть следующие.

Состояние организуемой совместной деятельности детей и родителей

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является наличие в объединении и Центре интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых.

Способами получения информации о состоянии организуемой совместной деятельности

детей и взрослых могут быть беседы с детьми их родителями, педагогами, при необходимости – их анкетирование. Полученные результаты обсуждаются на заседании педагогического совета.

Показателями организуемой в Центре совместной деятельности детей и взрослых являются:

- системность воспитательной деятельности (наличие общих ключевых мероприятий, традиций коллектива, реализуемых интегрированных проектов и т.п.);
- координация всех звеньев воспитательной системы;
- наличие положительной эмоциональной атмосферы обучения, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил обучающихся;
- открытость воспитательного и преобразовательного процессов объединения общественности (наличие медиа пространства, социального партнёрства, организация социально значимой деятельности и др.);
- освещение деятельности объединения обучающимися детских медиа коллективов;
- соответствие личностно развивающего потенциала занятий в рамках реализации ДООП воспитательной миссии и традициям учреждения;
- наличие форм работы по самоопределению и профориентации обучающихся;
- вовлеченность семьи в воспитательный процесс объединения, наличие мероприятий с участием семьи;

Итогом самоанализа организуемой в объединении воспитательной работы, является перечень выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогу в следующем учебном году.

Список литературы

1. Апшева А.М.. Психолого-педагогическое сопровождение дополнительного образования детей. Опыт и практические рекомендации - М: МД ЭБЦ, 2021, 180 с.
2. Бокс. Техническая и тактическая подготовка. Панченко К.Л., Григорьев А.М., Попов А.А. - Харьков; "КЮК", 2019.
3. Буйлова Л.Н. Технология разработки и оценки качества дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ – М.:Педагогическое общество России, 2021, 272 с.
4. Восемнадцать способов тренировки тела и духа: Оздоровительная гимнастика. - М: Наука, 2004.
5. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте – М.: Перспектива, 2020, 126 с.
6. Гамезо М.В., Орлова Л.М., Петрова Е.А. Возрастная и педагогическая психология. Учебное пособие. –М.: Педагогическое общество России, 2009, 512с
7. Гил К., Ким Чур Хван, Искусство тхэквондо. Три ступени, Издание 2-е - М.; Советский спорт, 2004.
8. З.Санг Х Ким. Преподавание боевых искусств. - Р-н-Д: Феникс, 2003.
9. Кабкова Е. Педагогические технологии в дополнительном художественном образовании детей - М: Просвещение, 2021, 176 с.
10. Коменский Я. А. Великая дидактика - ЁЁ Медиа. 2012, 320 с.
11. Кулагина И. Ю., Колюцкий В. Н. Психология развития и возрастная психология. Учебное пособие - Академический проект: Трикста, 2019, 520 с.
12. Маклаков А. Г. Общая психология – СП: Питер, 2018, 584 с.

13. Обухова Л.Ф. Возрастная психология - М.: МГПУ, 2020, 461 с.

14. Правила Администрирования для международных судей. Правила соревнований по геруги и пхумсе. Пер. с английского под ред. судьи М.К. Булычева Г. В., - С-П, 2005.

15. Садыкова Г. ТРИЗ-педагогика - КТК Галактика, 2018, 70 с.

16. Санг Х Ким. Растяжки. Сила. Ловкость в боевой практике, - Р-н-Д: Феникс, 2003.

17. Танюшкин А.И., Фомин В.П., - Обучение свободному бою. / Система подготовки в кекусинкай каратэ-до: Вып. 3-5 / - Федерация кекусинкай СССР.

18. Танюшкин А.П., Игнатов О.В. - Общие принципы построения годичного периода подготовки спортсменов / Система подготовки в кекусинкай каратэ-до: Вып. 13 / - Федерация кекусинкай России.

19. Таэквондо. Пособие для обучающихся. Коллектив авторов - Набережные Челны, 2022.

20. Тхэквондо для детей. Под ред. Попова СЮ. - Новосибирск, 1996.

21. Учебно-тренировочный материал для тренеров но кикбоксингу / Боевые искусства и специальные подразделения, - №2, 2004, С.6 – 11.

22. Чэй Сунг Мо, Глебов Е.И., - «Тхэквондо» основы олимпийского спарринта,- Р-н-Д:Феникс, 2002.

23. Эйгминас П.А. Самбо: первые шаги, - М. Физкультура и спорт, 2003.

Годовой календарный учебный график

1. **Продолжительность учебного года:**

Начало учебного года – 02 сентября 2024 года
Окончание учебного года – 31 мая 2025 года
Количество учебных недель: 36 для обучающихся Центра

2. **Регламентирование образовательного процесса на учебный год:**

Учебный год делится на полугодия:
1 полугодие – продолжительность с 02.09.2024 по 30.12.2024
2 полугодие – продолжительность с 09.01.2025 по 31.05.2025
Продолжительность каникул:
Зимние каникулы: 01 - 08.01.2025
Летние каникулы: 01.06 - 31.08.2025

3. **Регламентирование образовательного процесса по неделю:**

Продолжительность учебной недели: 6-ти дневная учебная неделя.

4. **Сменность:**

Время занятий: с 8:00 до 21:00
Продолжительность занятий: для дошкольников – 20-30 минут,
для других категорий обучающихся – 40 минут.
Перерыв: не менее 10 минут для отдыха детей и проветривания помещений.

Приложение

Для оценки результатов обучения тхэквондо существует система аттестации Всемирной Федерации Тхэквондо, Союза Тхэквондо России. В данной программе используются тесты, опробованные многолетней практикой и рекомендованные Самарским Центром развития и пропаганды молодежного спорта, школой тхэквондо Т. Э. М. П. (автор: Попов В. А.).

Для контроля развития физических качеств служат следующие нормативы:

	Упражнения	**Мальчики**	**Девочки**	**Этап подготовки**
1.	Отжимания	20 р.	15 р.	III
2.	Складки	20 р.	20 р.	III
		30 р.	20 р.	IV
		50 р.	30 р.	V
3.	Подъем корпуса	15 р.	10 р.	III
		30 р.	30 р.	IV
		50 р.	40 р.	V
4.	Приседания	20 р.	15 р.	III
		20 р.	15р.	IV
		30 р.	20р.	V
5.	Махи	20 р.	20 р.	III
		35 р.	35 р.	IV
		50 р.	45 р.	V

Технический тест

10[й] гып (белый пояс)	
Пхумсэ	технический минимум
Основные технические приемы из *тхэгук иль джан (ап соги+арэ макки+ момтхонг чируги; ап куби+арэ макки; ап соги+ольгуль макки+ап чаги)*	• стойки: *ап куби, дит куби, ап соги, наранхи соги, джучум соги, чарёт соги* • блоки: *арэ макки, ольгуль макки* • удары: *чируги, ап чаги* • кибон доньчжак: *джучумсо чируги (джучум соги +момтхонг чируги)*
Минимальный срок занятий 1 месяц	

1. Кибон Бал Чаги (техника ног):

Ап Соги: Пол Ол Лиги, Пол Дол Лиги.

2. Кибон Доджанг (техника рук):

Чум Чум Соги: Арэ Макки, Баккат Макки, ан Макки, Ольгуль Макки, Ап Чумок Чирути, Тубсн Чируги, Ссбсн Чирути.

3. Передвижение в стойках: Ап Куби, Ап Соги.

4. Знание стоек: Чариот Соги, Моа_Соги, Наранхи Соги, Чум Чум Соги, Ап Соги, Ап Куби.

9й гып (бело-желтый пояс)	
тхэгук иль джан (пхумсэ №1)	-блоки: *момтхонг ан макки* -удары: *йоп чаги, дольо чаги, хурё чаги* -кибон доньчжак: *джучумсо чируги,* -п куби паль чаги: *(ап куби+ап чаги, ап куби+йоп чаги)*
Минимальный срок занятий 2 месяца	

Атгестация на 9 ГЫП < белый пояс с жёлтой полосой)

Техника:

1. Кибон Бал Чаги (техника ног :Ап Соги: Ап Чаги, Дольо Чаги, (Иоп Чаги-старшс 10 лет);Смена стойки в Ап Соги: Ап аги,ольоЧаги.

2. Кибон Доджанг (техника рук):Ап Куби и Ап Соги: Арэ акки, Баккат Макки, Ан Макки, Оль гуль Макки, Момтонг Бандэ Чирути.

3. Нхумсэ: Тхэгук Иль Джанг.

8й гып ((желтый пояс)	
Пхумсэ	технический минимум
тхэгук и джан (пхумсе №2); пхумсэ №1	-блоки: *момтхонг макки, хэчо арэ макки* -удары: *дит чаги, нэрио чаги, тэн дольо чаги, бандэ чируги, баро чируги (в различный уровень)* -кибон доньчжак: *передвижения в изученных стойках,* -сей бон керуги: *(не менее трех комбинаций из всех изученных ударов ногами)*
Минимальный срок занятий 4 месяца	

8й гып *Аттестация на 8 ТЫЛ (Жёлтый пояс)*

Техника:

1. Кибон Бал Чаги (техника ног);

a) Ап Соги: Ап Чоги, Дольо Чаги, Иоп Чаги, (Твит Чаги).

b) Удары в передвижении Ап Соги: Ап Чаги, Дольо Чаги, Иоп-Чаги, (Твит Чаги).

c) Связки в Ап Соги. Ап Чаги Ап Чаги, Дольо Чаги Дольо Чаги, (Иоп Чаги Иоп Чаги).

2.Кибон Доджанг (техника рук):

Ап Куби и Ап Соги: Арэ Макки, Баккат Макки, ан Макки, **Ольгуль** Макки, Бандэ Чируги, Баро Чирути.

3. Пхумсэ: Тхэгук И Джанг.

4. Сам Бон Кирути (Иль Бон Кирути) - борьба на 3 ( ]) шага.

5. Кирути (без контакта).

7й гып (желто-зеленый пояс)	
пхумсэ №1, №2.	• блоки: *хан сонналь момтхонг макки,* *хан сонналь момтхонг ан макки* • удары: *миро чаги, ап нэрио чаги, тэн дольо чаги,* *тубон чируги (двойка руками в различный уровень)* *демонстрация ударов руками и ногами по лапам*

	• сей бон керуги: £ *не менее трех комбинаций из. всех изученных ударов ногами)* • хан бон керуги: *одношэговый спарринг с применением изученных стоек и блоков (защита от ударов в разный уровень в паре).* • керуги: *3 раунда с противниками 8-6 гыпа*
Минимальный срок занятий 8месяцев	

Аттестация на 7 ГЫП (жёлтый пояс с зелёной полосой)

Техника:

1. Кибон Бал Чаги (техника ног):

a) Ап Соги: Ап Чаги, Дольо Чаги, Иоп Чаги, Твит Чаги, **Нэрио** Чаги.

b) Связки в Ап Соги: Ап Чаги Дольо Чаги, Дольо Чаги Твит Чаги, (Твит Чаги Твит Чаги), Дольо Чаги Нэрио Чаги, Дольо Чаги Иоп

Чаги.

2. Кибон Доджанг (техника рук):

a) Ап Куби и Ап Соги: Арэ МаккиБаро Чирути, Баккат Макки, Баро Чирути, ан Макки Баро Чирути, Ольгуль Макки Баро Чирути, Сонналь Мок Чиги.

b) Твит Куби: Хан Сонналь Макки, Тубсн Сонналь Макки.,

3. Переход: Хан Сонналь Макки (Твит Куби) Ап Чумок Чирути (Ап Куби).

4. Удар в ракетку (на выбор тренера).

5. Пхумсэ: Тхэгук Сам Джанг.

6. И Бон Кирути (Иль Бои Кирути).

7. Кирути (без контакта).

6й гып (зеленый пояс)	
пхумсэ № 1,№2,№3	•удары: *сэво ан чаги, нэрио чаги, дит хуриги, (в различный уровень по лапам)* -сей бон керуги: *(не менее трех комбинаций из* -керуги: *3 раунда с противниками 7-5 гыпа* •удары: *сэво ан чаги, нэрио чаги, дит хуриги, (в различный уровень по лапам)* -сей бон керуги: *(не менее трех комбинаций из* -керуги: *3 раунда с противниками 7-5 гыпа* •удары: *сэво ан чаги, нэрио чаги, дит хуриги, (в различный уровень по лапам)* -сей бон керуги: *(не менее трех комбинаций из* -керуги: *3 раунда с противниками 7-5 гыпа*
Минимальный срок занятий 4 месяца	

Аттестация на 6 ГЫП (зелёный пояс)

Техника:

1.Кибон Бал Чаги (техника ног):

a)Ап Соги: Ап Чаги, Дольо Чаги, Иоп Чаги, Твит Чаги, Нэрио Чаги, Твит Хурио.Чаги (с места и в движении).

b)Связки в Ап Соги: Ап Чаги Дольо Чаги, Дольо Чаги Нэрио Чаги, Дольо Чаги Твит ХурioЧаги, Дольо Чаги Дольо Чаги Твит Хурио Чаги, Ап Чаги Дольо Чаги Твит Чаги.

2. Кибон Доджанг (техника рук):

а) Ап Куби: Ньсн Сонкут Чирути, Джсбипум Мок Чиги, Баккат АНПахальмок Макки. b) An Куби: An Чаги Арэ Макки, Дольо Чаги Баккат Макки, Иоп Чаги АН Макки, Твит Чаги Ольгуль Макки. Пхумсэ: Тхэгук Са Дажанг.

3. Удар в ракетку (на выбор тренера).

4. Иль Бон Кирути (техника элементарных захватов).

5. Стэпы (шаг вперед, шаг назад, перемена етойки).

6. KvcKna: Иоп Чаги.

7. Кирути (по правилам ВТФ).

Аттестация на 5 ГЫП (зелёный пояс с синей полосой)

Техника:

1. Кибон Бал Чаги (техника ног):

а) Ап Соги: Ап Чаги, Дольо Чаги, Hon Чаги, Твит Чаги, Нэрио Чаги,

Твит Хурио Чаги, Ап Хурио Чаги, Тон Доро Дольо Чаги.

б)Ап Соги: Тубен Ап Чаги, Тубен Дольо Чаги, Тубен Иоп Чаги (Момтонг и Ольгуль).

в)Связки в Ап Соги: Дольо Чаги Твит Чаги Дольо Чаги, Хурио Чаги Дольо Чаги Твит Хурио Чаги, Дольо Чаги Тон Доро Дольо Чаги Твит Чаги, Тон Доро Дольо Чаги Твит Хурио Чаги Дольо Чаги.

2. Кибон Доджанг (техника рук):

а) Ап Куби: Ап Чаги Арэ Макки Чумок Чируги, Дольо Чаги Баккат Макки Чумок Чируги, Иоп Чаги ан Макки Чумок Чируги, Твит

Макки Чумок Чируги.

3.Хумсэ: Тхэгук О Джанг.

4.Два последовательных удара в ракетку (Момтонг, Ольгуль): Дольо Чаги.

5.Удар в ракетку с места: Нэрио Чаги, Твит Чаги, Твит Хурио Чаги, Тон-Доро Дольо Чаги.

6.Специальная техника: Твио Поп Чаги (через 2-х партнеров), Твио Ап Чаги (в ракетку на высоте).

7.Хан Бон Кирути.

8.Стэпы (шаг вперед (назад), перемена стойки (1 и 2 раза), "треугольник").

9.Кускпа: Ап Чумок Чируги, Иоп Чаги (Ап Чаги). 10.Ю.Мачо Кирути (3 связки в жилетах).

11 .Кируги (2 минуты)

Аттестация на 4 ГЫП (синий пояс)

Техника:

1Кибон Бал Чаги (техника ног):

а)Ап Соги: Ап Чаги, Дольо Чаги, Иоп Чаги, Твит Чаги, Нэрио Чаги, Ап Хурио Чаги, Твит Хурио Чаги, Тондрро Дольо Чаги, Мирео Чаги, Каран Чаги ("двойное" с задней ноги).

b) Ап Соги: Ту бен Твит Чаги, Тубен Твит Хурио Чаги, Тубсн Нэрио Чаги, Тубсн Ап Хурио Чаги.

c) Связки в Ап Соги: Ап Чаги Дрльо Чаги Нэрио Чаги, Иоп Чаги Дольо Чаги Твит Чаги, Мирео Чаги Ап Хурио Чаги Твит Хурио Чаги.

2.Удары со стэпов:

a) шаг вперед (назад);

b) смена стойки 1 (2) разаС этих стэпов работаем удары: Ап Чаги, Дольо Чаги, Твит Чаги, Твит Хурио Чаги, Нэрио Чаги.

3.Связки в стэпах: Мирео Чаги Дольо Чаги Твит Чаги, Дольо Чаги Наран Чаги Твит Хурио Чаги, Дольо Чаги Тон Доро Дольо, Чаги Наран Чаги.

4.Удар в ракетку со стэпов.

5.Иль Бон Кируги (с применением ударов ногами).

6.**Хосинсуль** (захват за кисть, захват за одежду, удар рукой).

7.Сам Бон Бал Чаги Тарьон.

8.Пхумсэ: Тхэгук Юк Джанг.

9.Кускпа: Ап Чумок (с 12 лет - Сонналь Иоп Чиги).

10.Специальная техника: Твио Иоп Чаги (через 2-х партнеров в доску).

11.Кирути (2 минуты на очки).

Аттестация на 3 ГЫП (синий пояс с красной полосой)

Техника:

1. Кибон Бал Чаги (техника ног):

a) Ап Соги: Ап Чаги, Дольо Чаги, Иоп Чаги, Твит Чаги, **Нэрио** Чаги, Ап Хурио Чаги (Ап Баль- с передней ноги Идан Ап Чаги Дольо Чаги, Идан Дольо Чаги Дольо Чаги, Идан Нэрио Чаги Дольо Чаги, Идан Дольо Чаги Твит Чаги, Идан Дольо Чаги Твит Хурио Чаги.

2. Стэпы: Доро (разворот):Удары со стэпов: Доро Дольо Чаги, Доро Нэрио Чаги, Доро Твит Чаги, Доро Твит Хурио Чаги;

a) Связки в стэпах: Доро Дольо Чаги Дольо Чаги, Доро Дольо Чаги Твит Чаги, Доро Нэрио Чаги Дольо Чаги, Доро Дольо Чаги Нэрио Чаги, Доро Дольо Чаги Твит Хурио Чаги, Доро Дольо

Чаги Тон Доро Дольо Чаги;

c) Удары в ракетку со стэпов (Доро).

3. Хосинсуль (демонстрация падений, страховок).
4. Мачо Кирути (связки на один удар).
5. Нхумсэ: Тхэгук Чиль Джанг.
6. Кускпа: Мё Чумок Чирути, Ап Сонналь Дольо Чиги.
7. Специальная техника: Твио Твит Чаги.
8. Кируги (2 минуты на очки).

Аттестация на 2 ГЫП (красный пояс)

Техника:

1. Кибон Бал Чаги (техника ног):

a) Ап Соги: Ап Чаги, Дольо Чаги, Иоп Чаги, Ап Хурио Чаги, Нэрио Чаги (Тубен Ап Баль - двойные удары с передней ноги в

средний и верхний уровень);

b) Ап Соги (в стэпах атака передней ногой в ередний и верхний уровень): АпЧаги Дольо Чаги, Дольо Чаги Дольо Чаги, Нэрио Чаги Нэрио Чаги, Ап Хурио Чаги Ап Хурио Чаги.

2. Стэпы (скольжение вперед, назад).
3. Удары со стэпов (скольжение вперед, назад): Дольо Чаги, Твит Чаги, Нэрио Чаги,

Твит Хурио Чаги.

4. Связки в стэпах (скольжение вперёд, назад): Дольо Чаги, Дольо Чаги Ап Чаги, Твит Чаги Дольо Чаги, Твит Хурио Чаги Дольо Чаги, Нэрио Чаги Дольо Чаги.

5. Удары в ракетку со стэпов

6. Хосинсуль (против палки).

7. Мачо Кирути (связки на два удара).

8. Пхумсэ: Тхэгук Пхаль Джанг.

9. Кускпа: Твит Хурио Чаги, Дольо Чаги (Ап Чук).

10.Специальная техника: Твио Поп Чаги Ап Чумок Чирути.

11.Кирути (2 минуты на очки).

Аттестация на 1 ГЫЛ (красный пояс с чёрной полосой)

Техника:

1. Кибон Бал Чаги (техника ног):

а) Ап Соги: Твио Ап Чаги, Твио Дольо Чаги, Твио Иоп Чаги (Ап Баль), Твио Твит Чаги, Твио Доро Иоп Чаги, Твио Нэрио Чаги,
Твио Ап Хурио Чаги, Твио Твит Хурио Чаги.

2. Стэпы (Кульо, шаговые стэпы).

3. Связки в Ап Соги: Мирео Чаги Твит Чаги, Мирео Твит Хурио Чаги, Мирео Чаги Дольо Чаги, Нэрио Чаги Дольо Чаги, Иоп Чаги Твит Чаги.

4. Удары ногами на 4 стороны в ракетку: Дольо Чаги, Твит Хурио Чаги.

5. Хосинсуль.

6. Мачо Кирути (связки на 2-3 удара).

7. Пхумсэ: Тхэгук (комплексы 1-8), Коре.

8. Кускпа: Пхальгуп Дольо Чиги, Твит Хурио Чаги.

9. Специальная техника: Твио Ап Чаги Ап Чаги, Твио Ап Чаги Ап Чаги, Твио Ап Чаги Твит Чаги.

10.Кируги (3 раунда по 3 минуты).