Региональная физкультурно-спортивная общественная организация
«Федерация тхэквондо МФТ Курганской области»

УТВЕРЖДАЮ
Председатель РОО «ФТ МФТ
Курганской области»

_____ Е.П. Кретинин
Приказ от 01.05.2021 года № 30

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности
«ТХЭКВОНДО МФТ»

Возраст учащихся: 7-18 лет
Срок реализации: 6 лет

Автор – составитель:
Кретинин Егор Петрович,
педагог дополнительного
образования

г. Курган, 2021

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы 2
1.1. Пояснительная записка 2
1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты 4
1.3. Рабочая программа 8
Учебный план 8
Содержание программы 10
Тематическое планирование 42
1-й год обучения 42
2-й год обучения 59
3-й год обучения 77
4-й год обучения 102
5-й год обучения 129
6-й год обучения 156
2. Комплекс организационно-педагогических условий 183

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка	
Направленность программы	Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа направлена на: - удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом; - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; - создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения обучающихся;
Актуальность программы	Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует: - созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения; - удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом; - обеспечению духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания обучающихся; - формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся. Актуальность программы заключается в том, что на современном этапе развития общества она отвечает запросам детей и родителей, оказывая комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие. Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса подготовки обучающихся, преемственность в решении задач укрепления здоровья и формирования интеллектуальных, личностных качеств обучающихся, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, формирования самоорганизации и самодисциплины, трудолюбия в овладении техническими приемами тхэквондо МФТ, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.
Отличительные особенности программы	Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения. Программа предлагает дополнительные средства решения проблемы многолетней подготовки обучающихся на основании многолетнего опыта работы авторов, с учетом современных требований в сфере физической культуры и спорта. Принципиально новым в программе «ТХЭКВОНДО МФТ», в отличие от подходов других авторов, является методическое обеспечение такими видами подготовки как:

	1. Психологическая подготовка (воспитание морально-волевых качеств и социализация личности). 2. Воспитательная работа (воспитание нравственных качеств) 3. Восстановительные мероприятия (сохранение и укрепление здоровья детей). 4. Педагогический контроль (определение соразмерности объемов физической нагрузки возрасту и физической подготовленности детей); 5. Медико-биологический контроль (определение состояния физического здоровья и физической подготовленности детей на этапах обучения).
Адресат программы	Программа рассчитана на детей в возрасте 7-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий физической культурой.
Срок реализации (освоения) программы	Срок реализации (освоения) программы составляет 6 лет.
Объем программы	Объем программы – 864 астрономических часа.
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	Продолжительность учебного года составляет 48 недель, из которых до 2-х недель проходит в условиях зимнего оздоровительного лагеря, до 3-х недель – летнего оздоровительного лагеря. Учебные занятия начинаются 1 августа и заканчиваются 30 июня. Каникулярное время – с 1 по 31 июля. Учебный график может быть скорректирован в зависимости от сроков выезда в оздоровительный лагерь. Режим обучения в течение всего периода освоения программы – 2 тренировки в неделю по 1,5 астрономических часа. Тренировку рекомендуется разбивать на 4 части: разминка, растяжка, основная часть, заминка. После каждой части необходимо детям давать время на соблюдение питьевого режима и туалет. Форма обучения – групповая. Формирование учебных групп осуществляется на добровольной основе. Перевод на следующий год обучения осуществляется после успешного освоения программы текущего года обучения. Вновь прибывший ребенок поступает на соответствующий год обучения в зависимости от имеющихся у него знаний и физических навыков, возможно зачисление на любой уровень и год обучения по результатам контрольного тестирования. Количество обучающихся в группах зависит от пропускной способности спортивного зала и не может превышать 30 человек. При сокращении количества детей возможно зачисление новых обучающихся в течение учебного года на соответствующий этап обучения по результатам тестирования. Обучение ведётся на русском языке.
Возможность реализации	Возможность реализация ОИМ не предусмотрена.

индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)	
Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	Программа не предназначена для детей-инвалидов и детей с ОВЗ.
Наличие талантливых детей в объединении	Проектирование ИОМ для одаренных обучающихся или создание модуля для работы с одаренными детьми по данной программе не предусмотрено.
Уровни сложности содержания программы	Программа предполагает 3 уровня сложности: стартовый (ознакомительный) – 1 год, 144 астрономических часа, базовый – 3 года, 432 астрономических часа, продвинутый – 6 лет, 864 астрономических часа.
1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты	
Цель и задачи программы, планируемые результаты	Цель программы – формирование психического и физического здоровья детей посредством занятий тхэквондо МФТ. Задачи программы: Образовательные: - дать представление о физической культуре в целом и о тхэквондо МФТ в частности, освоение базовой и спарринговой техники в данном виде спорта; - формировать установки на сохранение и укрепления здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; - формировать навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания; - формировать навыки организации инструкторской и судейской деятельности.

Развивающие:

- сохранять и укреплять здоровье, развитие физических качеств детей и двигательных способностей;
- расширять двигательный опыт посредством использования и освоения физических упражнений;
- развивать творческие способностей детей, духовное, нравственное и физическое совершенствование;
- формировать внутреннюю позицию личности по отношению к окружающей социальной действительности.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, участия в соревнованиях по тхэквондо МФТ и других спортивных мероприятиях;
- формировать у детей чувство патриотизма, чувство гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России;
- воспитывать волевые качества личности обучающихся.

Планируемые результаты освоения программы

Уровень	**Личностные**	**Предметные**		**Метапредметные**		
		Знания	**Умения**	**Познавательные**	**Регулятивные**	**коммуникативные**
Стартовый	- положительная мотивация к обучению и самосовершенствованию; - позитивное отношение к активному здоровому образу жизни; - толерантное отношение в межличностном общении и взаимодействии	представления о роли физической культуры для укрепления здоровья и развития человека; - правила соревнования и участия в спарринге; - общие сведения об анатомо-физиологическ	- овладение разносторонней физической функциональной подготовленностью; - формирование и закрепление технико-тактических приемов тхэквондо МФТ; - умения проводить наблюдения за	- постановка проблемы и поиск способов еѐ решения; - выбор тактических решений из представленных педагогом.	- умение поставить и удержать цель в процессе деятельности; - умение контролировать, оценивать и корректировать свою деятельность	- умение работать в группе; - умение интегрироваться в группу сверстников; - строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми

				их особенностях организма человека; общие понятия о тактике и ее значении	своим физическим состоянием			
		Базовый	- готовность и способность к переходу к самообразованию на основе учебно-познавательной мотивации; - достижение спортивных результатов сообразно личным способностям; - воспитание специальных психологических качеств; - приобретение соревновательного опыта в тхэквондо МФТ	- расширить знания в области анатомо-физиологических особенностей организма человека; - правила соревнований по тхэквондо МФТ; - понятие «режим», значение для спортсмена; - понятие «самоконтроль»; - задачи тактической	- достижение разносторонней физической и функциональной подготовленности; - овладение специальными двигательными способностями; - овладение совершенствование технико-тактических приемов в тхэквондо МФТ; - подавать строевые команды команды, вести подсчет при выполнении	- уметь действовать не только по образцу, но и самостоятельно принимать тактические решения; - умение систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию	- умение поставить и удержать цель в процессе деятельности; - умение контролировать, оценивать и корректировать свою деятельность; - саморегуляция (волевое усилие, преодоление препятствий); - умения организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность	- действия по планированию и организации учебного сотрудничества с педагогом и сверстниками; - умение слушать и слышать собеседника.

				подготовки; - основы судейской деятельности	общеразвивающих упражнений			
		Продвинутый	- достижение спортивных результатов сообразно личным способностям; - воспитание специальных психологических качеств; - приобретение соревновательного опыта в тхэквондо МФТ - активная жизненная позиция; - отношения к труду как к важной ценности жизни; - основы гражданской	- углубленное освоение технико-тактических приемов тхэквондо МФТ, (спарринги, турниры и официальные соревнования по своим возрастным группам);	- совершенствование разносторонней физической функциональной подготовленности; - совершенствование специальных двигательных способностей; - совершенствование технико-тактических приемов в тхэквондо МФТ;	- организация инструкторской и судейской деятельности; - принятие тактических решений реализации приемов самообороны;	- умение организовать свою деятельность и анализировать еѐ; - умение составлять план выполнения задач; - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными обучающимися; - обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их	- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий; - действия по организации сотрудничества во время инструкторской и судейской практики

			идентичности		- основы инструкторской и судейской деятельности; - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами.		исправления	

1.3. Рабочая программа

Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование

Учебный план

Учебный план 1-3 годов обучения

№ п/п	Название раздела программы	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		Количество часов			Количество часов			Количество часов		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте в России	2	2	-	2	2	-	-	-	-
2.	Вид спорта «тхэквондо МФТ»	2	2	-	2	2	-	2	2	-
3.	Правила соревнований	2	2	-	2	2	-	2	2	-
4.	Общая физическая подготовка	75	15	60	75	15	60	57	5	52
5.	Техническая и	60	8	52	60	8	52	75	15	60

	специальная физическая подготовка									
6.	Основы спортивной тренировки	-	-	-	-	-	-	2	2	-
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	3	-	3
8.	Участие в соревнованиях	В сетку часов не входят (по календарному плану)								
9.	Промежуточная аттестация	3	1	2	3	1	2	3	1	2
	Итого	**144**	**30**	**114**	**144**	**30**	**114**	**144**	**27**	**117**

Учебный план 4-6 годов обучения

№ п/п	Название раздела программы	4 год обучения			5 год обучения			6 год обучения		
		Количество часов			Количество часов			Количество часов		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
1.	Вид спорта «тхэквондо МФТ»	2	2	-	2	2	-	2	2	-
2.	Правила соревнований	2	2	-	2	2	-	2	2	-
3.	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	2	1	1	2	1	1	2	1	1
4.	Тактическая подготовка	14	6	8	14	6	8	14	6	8
5.	Основы спортивной тренировки	2	2	-	2	2	-	2	2	-
6.	Общая физическая подготовка	44	-	44	44	-	44	44	-	44
7.	Техническая и специальная физическая подготовка	72	10	62	72	10	62	70	10	60
8.	Инструкторская и судейская практика	3	-	3	3	-	3	3	-	3
9.	Основы антидопингового	-	-	-	-	-	-	2	2	-

	законодательства									
10.	Участие в соревнованиях	В сетку часов не входят (по календарному плану)								
11.	Промежуточная аттестация	3	1	2	3	1	2	-	-	-
12.	Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	-	3	1	2
	Итого	**144**	**24**	**120**	**144**	**24**	**120**	**144**	**26**	**118**

Содержание программы

Содержание

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре испорте в России

Тема 1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития личности. Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека. Количество часов: теория – 2.

Теория. Физическая культура и спорт - это развитие физических, эстетических и нравственных качеств человеческой личности, организация общественно-полезной деятельности, досуга населения, профилактика заболеваний, воспитание подрастающего поколения, физическая и психоэмоциональная рекреация и реабилитация, зрелище, коммуникация и т.д. Систематические занятия физическими упражнениями вызывают важные положительные изменения в сердечно - сосудистой системе: благоприятные морфологические сдвиги, экономизацию работы в покое и при умеренной нагрузке, расширение функциональных возможностей. Физические упражнения благотворно влияют на деятельность дыхательной системы, способствуя увеличению жизненной емкости легких, более продуктивному использованию кислорода из вдыхаемого воздуха. Систематические занятия оказывают позитивное влияние на костно-мышечную систему организма человека. Например, легкоатлетические упражнения вызывают утолщение костной ткани, усиление ее прочности, обеспечивают большую подвижность суставов, эластичность и прочность связочного аппарата. Благодаря разрастанию мышечных волокон улучшается их кровоснабжение.

Организм человека при выполнении физических упражнений реагирует на нагрузку ответными реакциями — активизируется деятельность всех органов и систем, повышается подвижность нервных процессов, укрепляются мышечная и костно-связочная системы. Таким образом, формирование здорового образа жизни средствами физической культуры весьма полезно для общего укрепления здоровья человека. Улучшается общая физическая подготовленность человека и как результат организм, когда нагрузки переносит легко. У занимающегося физическими упражнениями человека чаще хорошее самочувствие, настроение и сон. При регулярных занятиях физическими упражнениями тренированность улучшается из года в год, и таким образом человек находится в хорошей форме в течение длительного времени.

В настоящее время физическая культура стала основой в формировании здорового образа жизни человека, который следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, обеспечивающего сохранение и длительное

	поддержание психического и физического здоровья. Именно регулярные занятия физической культурой формируют правильное отношение к своему телу, способствуют активности в различных областях жизнедеятельности человека. Тема 2. Единая Всероссийская спортивная классификация и её значение для развития массового спорта в России и повышении спортивного мастерства. Количество часов: теория – 2. Теория. Единая всероссийская спортивная классификация устанавливает нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по видам спорта, включенным во Всероссийский реестр видов спорта (далее - ВРВС), а также условия выполнения этих норм и требований (далее нормы, требования и условия их выполнения). Система спортивных званий и разрядов является единой для всех видов спорта. Предусматриваются следующие звания и разряды спортсменов (в порядке убывания): Спортивные звания: Заслуженный мастер спорта России (ЗМС) Мастер спорта России международного класса (МСМК): Гроссмейстер России Мастер спорта России (МС) Спортивные разряды: Кандидат в мастера спорта России (КМС) 1-й спортивный разряд 2-й спортивный разряд 3-й спортивный разряд 1-й юношеский разряд 2-й юношеский разряд 3-й юношеский разряд Основанием для присвоения разряда или звания является достижение определённого объективно измеримого результата спортивной деятельности. В качестве таковых могут быть признаны: Занятие определённого места при выступлении в официальном соревновании, предусмотренном нормативами. Достижение заданного нормативами количества побед над соперниками соответствующего звания или разряда. Учитываются победы, достигнутые в течение последнего года, только в официальных соревнованиях, уровень которых соответствует нормативам. Для соревнований, по результатам которых присуждаются звания и разряды, устанавливаются нормы по уровню, составу участников, необходимому количеству судей определённой категории, необходимому количеству соперников, количеству игр, поединков, выступлений в основной и предварительной (отборочной) части соревнования. Спортивные разряды должны подтверждаться не реже одного раза в 2-3 года (спортивный разряд Кандидат в Мастера Спорта присваивается на 3 года).

	Раздел 2. Вид спорта «тхэквондо МФТ» Тема 1. Что такое тхэквондо МФТ. Команды и термины в соответствии с нормативами на 10, 9 гуп. Количество часов: теория – 2. Теория: Тхэквондо МФТ – это вид оздоровительной системы, боевого искусства, спорт и образ жизни. География развития тхэквондо МФТ в мире. История создания Международной федерации тхэквондо МФТ, первый президент. Как правильно сложить добок и завязать пояс. Белый цвет пояса – отсутствие цвета или полное соединение всех цветов, разбросанные, хаотичные знания. Команды и термины в соответствии с нормативами на 10, 9 гуп : - моёт – построиться, - чарёт – внимание, - кюнэ – поклон, - сие – вольно, - чунби – приготовиться, - си джак – выполнять, - гуман - закончить Основные термины: - тае – удары ногами, - квон – удары руками, - до – путь, - до янг – тренировочный зал, площадка для состязаний, - до бок – форма для занятий, - гуп – ученическая степень, - дан – мастерская степень, - ти – пояс, - массоги – спарринг, - туль – технический комплекс, - кекпа – разбивание, - вирек – измерение силы удара, - т ки – спецтехника, - хосин сул – самооборона

	Тема 2. Развитие тхэквондо МФТ в России. Команды и термины в соответствии с нормативами на 8, 7 гуп. Количество часов: теория – 2. Теория: Развитие тхэквондо МФТ в России. Желтый цвет пояса – символ земли, основы, выносливости. Знания, которые приобретает ученик на этом уровне, являются фундаментом для всего остального. Команды и термины в соответствии с нормативами на 8, 7 гуп. - андже – сесть, - иро сот – встать, - добок чунгдан – поправить форму, - счёт до 10 по корейски Основные термины: - джеджа – ученик, - сонбе ним – старший ученик, - бусабом ним – помощник учителя (1-3 дан), - сабом ним – инструктор (4-6 дан), - сахе ним – мастер (7-8 дан), - сасонг ним – великий мастер (9 дан), - чон си джа ним – основатель, - симпан ним – судья, - орунджок, вэнджок – право, лево, - ап, юп, дви – вперед, в сторону, назад, - ан, бакат – внутренний, наружный, - ануро, бакуро – внутрь, наружу, - нэре, олле – вниз, вверх, - андже, иросо – сесть, встать, - сасон - наискось Тема 3. Цель занятий тхэквондо МФТ. Программа обучения. Количество часов: теория – 2. Теория: Эмблема Международной федерации тхэквондо МФТ. Главная цель тхэквондо МФТ - силой, основанной на человечности, справедливости, мудрости, духовности и доверии, прекратить борьбу, основанную на подавлении сильным слабых, и тем самым способствовать построению лучшего мирного общества. Философия тхэквондо МФТ основана на этических, моральных и духовных принципах, позволяющих людям жить в гармонии с собой и с окружающим миром.

	Зеленый цвет пояса – символ весны, возрождения, силы, выходящей из земли. Это символ стремительного роста. Команды и термины в соответствии с нормативами на 6, 5 гуп. - баро – прямо (вернуться в исходное положение), - дащи – повторить, - кэсок – продолжать, - гэдэ – поменять, - бандэро – обратно, - уро, чара, диро дора- повернуться направо, налево, кругом, - апро (диро) ка – вперед, назад - марш Основные термины: - чаги – удар ногой, - джириги – пробивающий удар, - тэриги – рубящий удар, - тульги – колющий удар, - гутги – режущий удар, - мильги – толчек, - макги – блок, - соги – стойка, - джапги – захват, - баро – прямой (одноименный), - бандэ – обратный (разноименный), - онмом – фронтальное положение корпуса, - банмом – боковое положение корпуса, - юпмом – боковое положение корпуса, - наджундэ, каундэ, нопундэ – нижняя, средняя, верхняя части тела Тема 4. Что символизирует синий цвет пояса. Команды и термины в соответствии с нормативами на 4, 3 гуп. Количество часов: теория – 2. Теория: Всеевропейская Федерация таеквон-до, Всероссийская Федерация таэквондо ИТФ. Синий цвет пояса– символ небес, жизни, ловкости и гибкости. На этом уровне знания ученика достаточно высоки и обширны. Команды и термины в соответствии с нормативами на 4, 3 гуп. Команды: - чончони – выполнять медленно,

	- химике – выполнять мощно, быстро, - гуро оп си – без команды, - гуро мача со – с командой Основные термины: - дора – поворот, - доллё – по кругу, - дольмё – с разворотом, - кёча – скрестно, - санг – двойной, - суджик – вертикально, - супьёнг – горизонтально, - хечё – раздвигающий, - тимё – прыжок, - микульмё – скольжение, - дарибулиги – растягивающие упражнения, - юльтон – «волна» (принцип движения), - хим – мощь, - далён – укрепление тела, - кихап – крик, сопровождающий движение, - кёнг ги – состязания, - джип джунг – концентрация, - чонгсин – мораль, - чонгсин тонги ль – «единство духа» Тема 5. Что символизирует красный цвет пояса. Команды и термины в соответствии с нормативами на 2, 1 гуп. Количество часов: теория – 2. Теория: Красный – символ огня, быстроты, агрессии. Начиная с этого пояса, к воспитаннику предъявляются повышенные требования. Необходим самоконтроль и проявление волевых усилий. Главные международные и всероссийские соревнования. Мотивация к занятиям, поддержка семьи. Что символизирует красный цвет пояса. Этикет. Кто имеет право принимать аттестации на гупы и даны. Команды и термины в соответствии с нормативами на 2, 1 гуп. Команды: - тыргаги – назад, - нагаги – вперед,

	- гуджари – на месте Основные термины: - паль – руки, - баль – ноги, - купсо – уязвимые части тела, - мори – голова, - има – лоб, - худо – затылок, - мок – шея, - гасум – грудь, - бобку – пресс - сурен – тренировка, - синцэ дален – физическая подготовка, - ил гоп пил са – одним ударом наповал, - сибум – показательные выступления, - симса – аттестация, - кёнг ни кё джонг – правила соревнований, - ара сми да – вас понял Тема 6. Что символизирует черный цвет пояса. Пять принципов тхэквондо МФТ. Количество часов: теория – 2. Теория: Что символизирует черный цвет пояса. Черный – полное отсутствие света. Символ спокойствия, тишины, комфорта, баланса. Символизирует воду, которая умеет принимать ту форму, которую необходимо, в зависимости от состояния быть твердой, гибкой или быстрой как воздух. Признак мастерства. Существуют следующие принципы таэквон-до (Jungshin): Учтивости (Ye Ui); Честности (Yom Chi); Настойчивости (In Nae); Самообладания (Guk Gi); Непоколебимости духа (Baekjul Boolgool). Аттестация — это определенный промежуточный итог, позволяющий структурировать и закрепить полученные ранее знания и умения, для того, чтобы двигаться дальше. Документ, подтверждающий квалификацию. Итоги и анализ выступлений российских спортсменов на первенствах России, Европы, мира.

	Раздел 3. Правила соревнований. Тема 1. Участники соревнований. Общие понятия о спортивных дисциплинах. Количество часов: теория - 2 Теория: Форма одежды добок - это комплект спортивной одежды, состоящий из куртки и брюк, сшитый по определенным стандартам и предназначенный для спортсменов тхэквондо МФТ МФТ. Добок бывает только белого цвета. Мастерский добок имеет черный кант на куртке. Куртка распашная, стандартно фиксирующаяся липучкой (велкро), но может иметь вместо нее скрытую молнию. Для выступления на федеральных и международных турнирах обязательно использование добка По характеру соревнования делятся на личные, командные, лично-командные. Характер соревнований определяется Регламентом или Положением о соревнованиях (далее - Положение) в каждом отдельном случае. В личных соревнованиях определяются только личные результаты и места участников в своих дисциплинах. В командных соревнованиях или группах, команды (группы) встречаются друг с другом, и по результатам этих встреч определяются места команд. В лично-командных соревнованиях место команды определяется в зависимости от суммы личных результатов ее участников, в соответствии с полученными медалями. Спортивная дисциплина — вид отдельных соревнований, упражнение или комплекс упражнений определённого вида спорта (в отдельных случаях разных видов спорта). Перечень дисциплин в том или ином виде спорта утверждается соответствующими спортивными федерациями. Тема 2. Допуск участников к соревнованиям. Медицинский и антидопинговый контроль. Подробное изучение дисциплины «формальный комплекс». Судейская бригада. Определение победителя. Количество часов: теория – 2 Теория: Условия допуска участников к соревнованиям, а также перечень предоставляемых организатору документов устанавливаются Положением (Регламентом) о соревнованиях. В зависимости от требований Положения допуск спортсменов может быть ограничен возрастом, уровнем спортивной квалификации и т.д. Спортсмены должны быть официально заявлены для участия в соревновании на основании предварительной и окончательной заявок в соответствии с Положением (Регламентом) о соревнованиях. Основанием для допуска спортсмена к соревнованиям по медицинским заключениям является заявка на участие в соревнованиях с отметкой "Допущен" напротив каждой фамилии спортсмена, заверенная подписью врача и его личной печатью. В комиссию по допуску кроме оригинала заявки на участие в соревновании должны быть представлены паспорт гражданина РФ или иной документ, удостоверяющий личность, полис обязательного медицинского страхования и полис страхования жизни и здоровья от несчастных случаев Антидопинговый контроль — это комплекс мер, направленных на предотвращение любых попыток воздействия на спортивные результаты путем введения запрещенных веществ в организм спортсмена, их поверхностного нанесения или использования запрещенных методов.

	Участники должны представить один формальный комплекс по выбору - произвольный, в соответствии с их квалификацией, и один заказной формальный комплекс назначенный жюри (исключая формальный комплекс по выбору). Критерий оценки: техническое содержание, сила, скорость, ритм, баланс, контроль дыхания. Определение победителя. Президент жюри определяет победителя в соответствии с сигнальными флажками 5 рефери. Когда 3 или более боковых рефери выносят решение в пользу одного участника, он становится победителем. Тема 3. Подробное изучение дисциплины «Весовые категории» (спарринг). Защитное оборудование участников. Состав и функции членов судейской бригады. Общие понятия о разрешенных, запрещённых действиях. Определение победителя. Жесты рефери о начале, окончании поединка, объявлении победителя. Количество часов: теория – 2 Теория: В дисциплине «Весовые категории» участники делятся по полу, возрасту и весу. Предусмотрены следующие возрастные категории: 11-13 лет, 14-15 лет, 16-17 лет, мужчины/женщины. Размеры ковра для спарринга должны составлять 9 х 9 м и иметь обрамление по 1 м со всех сторон для безопасности. Площадка для соревнований может быть приподнята на высоту от 50 до 100 см от поверхности пола. В этом случае ширина обрамления со всех сторон площадки должна быть не менее 2 м. Площадка для соревнований должна иметь покрытие толщиной не менее 2 см. Обязательно следующее защитное оборудование. Обязательно ношение защитной экипировки на руках и стопах. Защитные перчатки должны быть закрытого типа, не иметь повреждений и закреплены на руках с помощью мягкого тейпа. Такие защитные перчатки допускаются только среди участников возрастных групп 14 - 17 лет (юниоры и юниорки) и среди мужчин и женщин. Участники соревнований возрастной группы 11 - 13 лет должны иметь защитные перчатки открытого типа (открытая ладонь). Обязательно ношение капы. Спортсменам-мужчинам обязательно ношение бандажа под брюками добка. Спортсменам-женщинам обязательно ношение защитного протектора на грудь под курткой добка. Всем участникам обязательно ношение защитного (соревновательного) шлема с закрытой верхней частью. Всем участникам обязательно ношение протекторы на голень. Тема 4. Разрешенные, запрещённые действиях в спарринге. Жесты рефери для управления поединком. Изучение дисциплины «специальная техника» и «силовое разбивание». Действия судей. Определение победителя. Количество часов; теория –2 Теория: Разрешенные технические приемы Удары, выполняемые рукой - АП-ДЖУМОК, ДУНК-ДЖУМОК, ЙОП-ДЖУМОК. Удары, выполняемые ногой - АП-КУМЧИ (удар подушечками пальцев стопы), ЙОП БАЛЬДУНГ (удар ребром стопы), ДВИТ КУМ ЧИ (удар задней поверхностью пятки), БАЛЬДУНГ (удар подъемом стопы), ПАЛЬ ПАДАНК (подошвой).

	Область нанесения удара Область лица и шеи спереди и с боков (за исключением задней части) Передняя часть туловища по вертикальной линии от подмышечной впадины до пояса с каждой стороны (исключая спину). Когда рука, от локтя до пальцев, прижата к телу, то это рассматривается как часть тела. За каждое техническое действие, достигшее цели, начисляются баллы. Нарушения - удар в запрещенную область; - выход за пределы ковра (обеими ногами); - касание ковра любой частью тела, кроме ног; - захват или удержание; - толкание; - симуляцию травмы; - намеренное уклонение от спарринга; - три или более последовательно нанесенных ударов рукой; - повторяющаяся симуляция заработанного очка, посредством поднятия руки; - намеренный поворот спиной с целью уклонения от боя; - разговор во время выступления без необходимости; - ненамеренное игнорирование команд центрального рефери; - намеренный толчок руками или туловищем. Дисквалификация дается за следующие нарушения: - некорректное поведение по отношению к судьям; - намеренное игнорирование команд центрального рефери; - невозможность продолжения боя противником вследствие жесткой атаки; - подозрение в употреблении алкоголя или наркотиков; - три (3) предупреждения (желтые карточки) в одном поединке. Определение победителя Президент жюри определяет победителя в соответствии с набранным количеством очков, указанных в судейских записках. В дисциплине «Специальная техника» спортсменам необходимо сделать 5 ударов (женщинам и юниоркам – 3 удара) по флажку особого тренажёра. Высота флажка может различаться в зависимости от пола и возраста участников Удары «Твио долимё юпча джириги» и «Тимё банде боле чаги» разрешено совершать только спортсменам мужского пола. Ударов «Тимё нопи ап чаги», «Тимё нопи юпча джириги» и «Тимё долле чаги» допускаются как участники, так и участницы.

	Флажок тренажёра может иметь следующие положения: «Пробит» и «Наполовину пробит». За первое положение участнику начисляется 3 балла, а за второе – 1 балл. Силовое разбивание предметов позволяет оценить, сколь сильны выполняемые спортсменом удары. Демонстрация силы удара происходит на станке специальной конструкции, в который закрепляются доски стандартного размера (30х30х1,5 см). Выполняя определённый удар рукой или ногой, необходимо разбить как можно больше досок. Если начальная попытка успешна, количество досок в станке увеличивается. Рефери должен проверить каждую доску перед каждой попыткой, деревянную доску нельзя использовать дважды. Однако пластиковую доску можно использовать повторно. Каждая полностью сломанная доска считается за 3 очка, каждая треснувшая/согнутая приносит 1 очко. Если спортсмен не принял необходимую стойку или не удержал равновесие, или использовал неправильную ударную поверхность, ему/ей будет присуждено 0 очков. Тема 5. Изучение дисциплины «постановочный спарринг». Действия судейской бригады. Определение победителя. Количество часов: теория – 2 Теория: В дисциплине «спарринг постановочный» участвуют пары (команды) - мужчины, женщины или смешанные пары (юниоры, юниорки или смешанные пары). Каждая команда состоит из двух спортсменов, которые демонстрируют технику спарринга по заранее приготовленному сценарию, который позволяет им умело представлять широкий выбор технических элементов без страха получения травм. Каждая команда выступает отдельно, и судьи присуждают баллы от 0 до 10 согласно следующим критериям: - хореография и командная работа; б) техническое содержание; - правильная волна; - сила; - дыхание; - выполнение до трех последовательности акробатических элементов (включительно). Каждая команда выполняет программу одного раунда: длительностью минимум 60 секунд, максимум - 75 секунд; - команды, чье выступление превзойдет 75 секунд, получают 0 баллов; - команды, чье выступление будет меньше 60 секунд, получают 0 баллов; - команды, которые выполнят больше трех последовательностей акробатических элементов, получают 0 баллов; - в случае ничьей, команды выполняют дополнительный раунд до определения победителя. Тема 6. Права и обязанности судей, врача, представителя команды. Процедура подачи протеста и вынесение решений. Количество часов: теория – 2 Теория: Врач соревнований:

	- входит в состав комиссии по приемке мест соревнований; - проверяет правильность оформления заявок; - присутствует на взвешивании, проводит наружный осмотр спортсменов; - осуществляет медицинское обследование в процессе соревнований и оказывает помощь согласно Правилам; В судейскую коллегию входят: - главный судья; - главный секретарь; - технический делегат. - арбитры; - рефери; - боковые судьи. Судейско-вспомогательный персонал: - судьи-хронометристы; - технические секретари; - судьи-информаторы; - судьи-помощники при участниках. Расположение судей во время соревнований Центральный рефери во время спарринга контролирует его ход на ковре. Во время формальных комплексов и спарринга постановочного - самообороны центральный рефери должен сидеть по центру среди 5 судей. Во время спарринга боковые судьи должны располагаться по четырем углам ковра. Во время формальных комплексов и постановочного спарринга - самообороны судьи должны располагаться напротив стола жюри. Во время соревнований по спецтехнике и разбиванию досок судьи должны занимать командную позицию рядом со станками. Форма одежды судей Члены жюри и судьи должны быть одеты в форму, регламентированную судейскими Правилами (темно-синий пиджак, белая рубашка, темно-синие брюки, темно-синий галстук, белая спортивная обувь и белые носки). При высоких температурах судьи могут носить рубашки с коротким рукавом. Судьи должны иметь документ, подтверждающий судейскую категорию. Все письменные протесты могут быть поданы в Судейский комитет турнира. Президенту жюри может подавать протест только тренер, отвечающий за индивидуального участника или команду. Официальная форма протеста должна быть заполнена и представлена в течение 5 минут после окончания матча. Президент жюри должен представить протест в Судейский комитет турнира и дать разъяснения. Предусмотрена процедура обращения к видеорегистрации - видеопротест.

	Раздел 4. Общая физическая подготовка Тема 1. Понятие общей физической подготовки. Её цели и задачи. Количество часов: теория – 15, практика - 60 Теория: Понятие строя, шеренги, колонны, фронта, тыла, интервала, дистанции. Изучение общеразвивающих упражнений для использования в учебно-тренировочном процессе. Практика: Основные строевые упражнения на месте и в движении. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба обычным шагом, с высоким подниманием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в полуприседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег. Бег на короткие дистанции. Кроссовый бег. Прыжки с места, спиной, боком с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе. Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (отжимание от пола). Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты. Упражнения на расслабление мышц. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок. Подскоки вверх. Стойка на лопатках Прыжки со скакалкой на месте на одной и двух ногах. Кувырки вперед и назад. Тема 2. Значение общей физической подготовки для подготовки спортсмена. Количество часов: теория – 15, практика - 60 Теория: Общая физическая подготовка как процесс, направленный на укрепление здоровья и развитие функциональных возможностей организма. Её значение для подготовки спортсмена. Изучение общеразвивающих упражнений для использования в учебно-тренировочном процессе. Практика: Строевые упражнения. Построение в колонну по одному, в одну шеренгу. Повороты на месте, направо, налево, кругом. Приседание.

	Наклоны и повороты туловища и головы. Различные прыжки на месте и движении. Сгибание и разгибание рук в упоре. Упражнение на укрепление мышц брюшного пресса и спины. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Прыжки со скакалкой на месте и движении, с изменениями положения ног. Группировка сидя, в приседе, лежа на спине. Перекаты в сторону, назад из упора присев. Различные кувырки. «Колесо». Сгибание рук в упоре лежа. Переноска партнера на руках, на спине, на плечах. Прыжки в длину и высоту. Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби. Эстафеты. Тема 3. Средства и методы общей физической подготовки. Количество часов: теория – 5, практика - 52 Теория: Средствами ОФП являются физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, велоезда, упражнения с отягощениями и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы. Основными методами развития физических качеств являются: равномерный, повторный, переменный, интервальный, контрольный и соревновательный. Изучение общеразвивающих упражнений. Практика: Строевые упражнения. Построения, перемещения. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении и в парах. Прыжки на месте, в движении, с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжки со скакалкой на месте и в движении. Прыжки через вращающую скакалку на одной, двух ногах с междускоком, с вращением назад. Кувырки на месте и в движении. Длинные кувырки. Кувырки через двух-четырех партнеров с изменением высоты. Перевороты в сторону. Упражнения с гантелями, эспандерами. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Поднимание туловища из исходного положения лёжа на спине. Поднимание туловища из исходного положения, лёжа на животе (руки заголову). Упражнения для укрепления мышц шеи, кистей, брюшного пресса.

	Спортивные игры - футбол, баскетбол, регби, эстафеты. Подвижные игры – игры с мячом, игры, развивающие скоростные, силовые качества и выносливость. Тема 4. Изучение и совершенствование упражнений по общей физической подготовке. Количество часов: практика -132 Практика: Кувырки, кульбиты, перевороты, колесо. Упражнения на перекладине. Челночный бег. Кросс от 500 до 3000 м. Прыжки в длину и высоту. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Прыжки с места в длину, высоту, прыжки через препятствия, многоскоки. Спортивные игры - футбол, баскетбол, регби, эстафеты. Подвижные игры – игры с мячом, игры, развивающие скоростные, силовые качества и выносливость. Упражнения с гантелями, эспандерами. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Поднимание туловища из исходного положения лёжа на спине. Упражнения для укрепления мышц шеи, кистей. Строевые упражнения. Построения, перемещения. Прыжки на месте, в движении, с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжки со скакалкой на месте и в движении. Прыжки через вращающую скакалку на одной, двух ногах с междускоком, с вращением назад. Длинные кувырки. Кувырки через двух-четырех партнеров с изменением высоты. Кувырки, кульбиты, перевороты, колесо. Упражнения на перекладине. Раздел 5. Техническая и специальная физическая подготовка Тема 1. Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 10, 9 гуп. Количество часов: теория – 8, практика - 52 Теория: Стойки (соги): - чарёт соги – стойка внимания, - нарани соги – параллельная стойка, - гуннун соги – стойка ходьбы,

	- анун соги – стойка всадника, - ниунджа соги – стойка L-образная Техника рук: - ап джумок баро джириги – одноименный удар передней частью кулака, - наджундэ пальмок макги – нижний блок предплечьем, - наджундэ сокаль макги – нижний блок ребром ладони, - ан пальмок макги – блок внутренней частью предплечья, - ап джумок бандэ джириги – обратный (разноименный) удар передней частью кулака, - пальмок деби макги – охраняющий блок предплечьями Техника ног: - ануро сасон оллиги – мах ногой по диагонали вовнутрь, - ап муруп чаги – удар коленом вперед, - ап ча олиги – мах ногой вперед, - бакуро сасон олиги – мах ногой по диагонали наружу, - битуро муруп чаги – удар коленом со скручиванием, - двитт ча оллиги – мах ногой назад, - доллё муруп чаги – удар коленом по кругу, - оллё муруп чаги – удар коленом вверх, - юп ча олиги – мах ногой вбок, - бакуро сево чаги – вертикальный удар, - бакуро нэрё чаги – удар сверху вниз наружу, - ап ча бусиги – хлесткий удар ногой вперед, - ануро нэрё чаги – удар сверху вниз вовнутрь, - двиттча бусиги – хлесткий удар ногой назад, - юп ап ча бусиги – хлесткий удар ногой вперед вбок (45º) Массоги: - самбо массоги – трехшаговый спарринг (без противника) гуннун соги – стойка ходьбы ниунджа соги – стойка L-образная Туль: - Са джу джириги - Са джу макги Практика: Отработка технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 8, 7 гуп под руководством педагога.

	Упражнения на «растяжку» - наклоны вперед из положения «стоя» с прямыми ногами - продольный, поперечный шпагат - наклоны вперед из положения «сидя» вперед, ноги вместе, ноги широко раздвинуты Упражнения для повышения скоростных качеств - челночный бег - бег с ускорениями - эстафеты с элементами тхэквондо МФТ Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам Тема 2. Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6, 5 гуп. Количество часов: теория - 8, практика - 52 Теория: Стойки: - кённэ джасэ – позиция поклона, - чунби соги – стойка готовности, Техника рук: - санг пальмок макги – двойной блок предплечьем, - чукё макги – верхний блок, - сонкаль тэриги – рубящий удар ребром ладони, - сонкаль деби макги – охраняющий блок ребрами ладоней Техника ног: - горо чаги – удар с захлёстом голени, - доллё чаги – круговой удар, - юпча джириги – удар ногой в сторону - тора нэрё чаги – удар сверху вниз с разворота, - тора сево чаги – вертикальный удар с разворота Массоги: - самбо массоги – трёхшаговый спарринг (с противником) гуннун соги – стойка ходьбы ниунджа соги – стойка L-образная Туль: Чон-Джи, Дан-Гун Практика: Упражнения на «растяжку»

	- наклоны вперед из положения «стоя» с прямыми ногами - продольный, поперечный шпагат - наклоны вперед из положения «сидя» вперед, ноги вместе, ноги широко раздвинуты Упражнения для повышения скоростных качеств - челночный бег - бег с ускорениями - эстафеты с элементами тхэквондо МФТ Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам, спарринги Тема 3. Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6, 5 гуп. Количество часов: теория - 15, практика -60 Теория: Стойки: - годжонг соги – глубокая стойка, - губурё соги А – стойка на согнутой ноге А, - губурё соги В – стойка на согнутой ноге В, - моа соги А, В, С, D – стойка ноги вместе Техника рук: - бакат пальмок юп макги – боковой блок внешней частью предплечья, - сан сонкут тульги – удар кончиками пальцев, ладонь вертикально, - дунг джумок джириги – удар тыльной частью кулака, - бакат пальмок хечё макги – расклинивающий блок внешней частью предплечья, - сонкаль ануро тэриги – рубящий удар ребром ладони вовнутрь, - пальмок дольмё макги – круговой блок предплечьем Техника ног: - бандэ доллё горо чаги – обратный удар с захлестом голени, - бандэ доллё чаги – обратный круговой удар - тора юпча джириги – удар ногой в сторону после разворота, - двиттча джириги – удар ногой назад Массоги: - ибо массоги – двухшаговый старринг (6 варианта), - илбо массоги – одношаговый старринг (4 варианта), - джаи массоги 4 раунда Туль: - До-Сан

	- Вон-Хё Практика: Отработка технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6, 5 гуп под руководством педагога. Упражнения на «растяжку» - наклоны вперед из положения «стоя» с прямыми ногами - продольный, поперечный шпагат - наклоны вперед из положения «сидя» вперед, ноги вместе, ноги широко раздвинуты Упражнения для повышения скоростных качеств - челночный бег - бег с ускорениями - эстафеты с элементами тхэквондо МФТ Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг Тема 4. Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4, 3 гуп. Количество часов: теория - 10, практика - 62 Теория: Стойки: - кёча соги – ноги скрестно, - двитт баль соги – стойка на задней ноге, - начё соги – длинная стойка Техника рук: - сонбадак гольчё макги – накладывающий блок ладонью (ануро, бакуро), - ап палькуп тэриги – рубящий удар локтём вперед, - санг сонкаль макги – двойной блок ребрами ладоней, - кёча со дунг джумок тэриги – удар тыльной частью кулака в стойке ноги скрестно, - ду пальмок макги – блок предплечьем с усилением второй рукой - сонкаль дунг макги – блок ребром ладони со стороны большого пальца, - двитбаль со сонбадак оллё макги – блок ладонью снизу вверх в стойке на задней ноге, - ви палькуп тэриги – рубящий удар локтём снизу вверх, - ви дви палькуп тэриги – рубящий удар одним локтем снизу вверх, другим – назад, - санг джумок сево джириги – двойной вертикальный удар кулаками, - санг джумок двитджибо джириги – двойной перевернутый удар (тыльной стороной кулака), - кёча джумок чукё макги – верхний блок кулаками скрестно,

	- сонбадак нуло макги – давящий блок ладонью, - доллё джириги – круговой удар кулаком, - гёкджа джириги – Г-образный удар кулаком, - бандаль джириги – дугообразный удар, - дигуджа макги (монгдунг-и макги) – U-образный блок Техника ног: - тимё бакуро нэрё чаги – удар сверху вниз в прыжке наружу, - тимё ануро нэрё чаги – удар сверху вниз в прыжке вовнутрь, - тимё ап чаги – хлесткий удар ногой вперед в прыжке, - тимё юпча чаги – удар ногой в сторону в прыжке, - тимё доллё чаги – круговой удар в прыжке, - тимё горо чаги – удар с захлёстом голени в прыжке Массоги: - джаи массоги – свободный спарринг (8 раундов) Туль: - Юл-Гок - Джун –Гун Практика: Отработка технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4, 3 гуп под руководством педагога. Упражнения на «растяжку» - наклоны вперед из положения «стоя» с прямыми ногами - продольный, поперечный шпагат - наклоны вперед из положения «сидя» вперед, ноги вместе, ноги широко раздвинуты Упражнения для повышения скоростных качеств - бег на короткие дистанции с низкого старта. - старт из различных исходных положений. - выполнение различных упражнений с максимальной скоростью. - выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. - челночный бег Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам, боксерским мешкам Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг Кёкпа – разбивание твёрдых предметов (деревянных или пластиковых досок) Хосинсуль – самооборона против захватов, ножа, палки

	Тема 5. Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2, 1 гуп. Количество часов: теория - 10, практика - 62 Теория: Стойки (соги): - Суджик соги – вертикальная стойка Техника рук: - двитджибо сонкут тульги – удар кончиками пальцев, ладонь вверх, - дунг джумок юп дви тэриги – удар тыльной частью кулака в сторону, назад, - санг юп палькуп тульги – двойной колющий удар локтём вбок, - бакат пальмок сан макги – W-образный блок внешней частью предплечья, - опун сонкут тульги – удар кончиками пальцев, ладонь вниз, - наджундэ сонкаль деби макги – нижний охраняющий блок ребрами ладоней, - ду пальмок миро макги – тлкающий блок предплечьем с усилением второй рукой, - кёча джумок нуло макги – давящий блок кулаками скрестно, - сонбадак миро макги – толкающий блок ладонью, - оллё джириги – удар кулаком вверх, - суджик со юп нэрё сонкаль тэриги – удар ребром ладони сверху вниз в вертикальной стойке, - юп ап макги – боковой прямой блок, - вэ юп палькуп тульги – колющий удар одним локтём вбок Техника ног: - тимё бандэ доллё чаги – обратный удар с захлестом голени в прыжке, - ануро нуло чаги – давящий удар вовнуть, - бакуро нуло чаги – давящий удар наружу, - тимё бандэ доллё чаги – обратный круговой удар в прыжке, - тимё двит чаги – удар ногой назад в прыжке, - тимё тора сево чаги – вертикальный удар с разворотом в прыжке, - тимё тора юпча джириги – удар ногой в сторону после разворота в прыжке, - сиро чаги – подметающий удар, - тимё тора нэрё чаги Массоги: - джаи массоги – свободный спарринг (12 раундов) Туль: -Тэ-Гэ -Хва-Ранг

	Практика: Отработка технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2, 1 гуп под руководством педагога. Упражнения на «растяжку» - наклоны вперед из положения «стоя» с прямыми ногами - продольный, поперечный шпагат - наклоны вперед из положения «сидя» вперед, ноги вместе, ноги широко раздвинуты Упражнения для повышения скоростных качеств - бег на короткие дистанции с низкого старта. - старт из различных исходных положений. - выполнение различных упражнений с максимальной скоростью. - выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. - челночный бег Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам, боксерским мешкам Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг Кёкпа – разбивание твёрдых предметов (деревянных или пластиковых досок) Хосинсуль – самооборона против захватов, ножа, палки Тема 6. Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Количество часов: теория - 10, практика – 60 Теория: Стойки: - ханаль сон – руки неба (позиция рук) Техника рук: - онкаль ап тэригис – рубящий удар ребром ладони вверх, - ануро сонкаль дунг тэриги – рубящий удар ребром ладони со стороны - ануро бакат пальмок каундэ ап макги – блок вовнутрь внешней частью предплечья, - кёча сонкаль момчё макги – контролирующий блок скрестными ребрами ладони, - санг сонбадак оллё макги – двойной блок снизу вверх ладонями, - дунг джумок юп тэриги – удар тыльной частью кулака вбок Техника ног: - комбинации ударов Массоги: - джаи массоги – свободный спарринг(15 раундов) Туль:

	- Чунг-Му Практика: Повторение ранее пройденного материала Отработка технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан под руководством педагога. Упражнения на «растяжку» - наклоны вперед из положения «стоя» с прямыми ногами - продольный, поперечный шпагат - наклоны вперед из положения «сидя» вперед, ноги вместе, ноги широко раздвинуты Упражнения для повышения скоростных качеств - бег на короткие дистанции с низкого старта. - старт из различных исходных положений. - выполнение различных упражнений с максимальной скоростью. - выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. - челночный бег Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам, боксерским мешкам Отработка спарринговой техники в парах Раздел 6. Инструкторская и судейская практика Тема 1. Инструкторская практика. Количество часов: практика – 6 Практика: Овладение терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять. Проведение разминку, заключительную часть тренировочного занятия вместе с тренером. Тема 2. Судейская практика. Количество часов: практика – 6 Практика: Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи. Контроль формы спортсменов перед поединком. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.

	Раздел 7. Основы спортивной тренировки Тема 1. Общие понятия о спортивной тренировке, её цель и задачи. Количество часов: теория – 2 Теория: Под тренировкой понимается планомерное и систематическое проведение мероприятий с целью стабильного достижения определенных результатов (цели тренировки) в спорте и посредством спорта. Тренировочное занятие принято подразделять на три взаимосвязанные части: вводную (подготовительную), основную и заключительную. Каждая часть тренировочного занятия решает свои определённые задачи. Вводная часть служит для создания необходимых условий (предпосылок) для проведения основной тренировочной работы в каждом отдельном занятии. В этой части происходит начальная организация занятия: тренер знакомит занимающихся с предстоящей работой, создает условия для её выполнения, проводит подготовку организма занимающихся (разминку, разогревание) к выполнению предстоящей повышенной нагрузки, создает благоприятный эмоциональный фон. На вводную часть в занятии отводится 15-20 мин. Средства вводной части -- объяснение целей, задач и содержания занятия, различные строевые упражнения, ходьба, замедленный бег, гимнастические упражнения, упражнения на растяжение мышц и подвижность в суставах, общеразвивающие упражнения с лёгкими отягощениями (гантелями, дисками от штанг, металлическими палками, набивными мячами). Используются также различные гимнастические снаряды (стенка, брусья). В основной части решаются наиболее важные задачи занятия: овладение различными двигательными навыками и умениями, совершенствование в технике выполнения соревновательных упражнений, воспитание физических, морально-волевых и других качеств. По времени основная часть может длиться от 20 мин до 3 час и более. Это зависит от квалификации спортсмена, целей и задач занятия. Задачами заключительной части является снижение общего возбуждения нервной системы, снятие мышечного напряжения отдельных групп мышц, а также краткий обзор и подведение итогов занятия, задание на дом. Тема 2. Средства спортивной тренировки. Количество часов: теория – 2 Теория: Методы спортивной тренировки в практических целях принято условно делить на три группы: словесные, наглядные и практические. К словесным методам относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ, обсуждение, команда, подсказка и др. Эти методы должны использоваться в лаконичной, образной и доступной форме, чему в значительной мере способствуют специальная терминология и сочетание словесных методов с наглядными. Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении, непосредственный показ упражнений и их элементов тренером или квалифицированным спортсменом. Кроме этого широко используются различные. Методы практических упражнений условно можно разделить на две основные подгруппы:

	- методы, преимущественно направленные на освоение спортив-ной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навы-ков, характерных для избранного вида спорта; - методы, преимущественно направленные на развитие двига-тельных качеств. Обе подгруппы методов тесно взаимосвязаны, применяются в неразрывном единстве, обеспечивают эффективное решение задач спортивной тренировки. Тема 3. Медико-биологические, материально-технические средства тренировки. Их особенности. Количество часов: теория – 2 Теория: Медико-биологические средства восстановления нужно рассматривать в двух аспектах: - восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса; - восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм. К медико-биологическим средствам относят рациональное питание, физио- и гидропроцедуры (в т. ч. электростимуляции), фармакологические препараты и витамины, массаж (самомассаж), бани (сауна), естественный сон, иглорефлексотерапию и др. К материально-техническим средствам относятся спортивные тренажеры, специализированные снаряды, контрольная и информационная аппаратура. По назначению их условно можно подразделить на следующие группы: 1. Технические средства по получению информации о выполненных действиях. Они применяются для получения информации после или в ходе выполнения упражнения о положении тела, скорости, темпе и ритме движений, величине прилагаемых усилий. 2. Технические средства по программированию действий, поведения спортсмена или запланированных физиологических сдвигов в организме занимающихся. Это, в частности, различные планирующие устройства типа звуко-, свето-, авто- и кардиолидеров, позволяющих задать спортсмену внешнюю (скорость, темп, длительность выполнения упражнения) или внутреннюю величину нагрузки (определенную частоту сердечных со-кращений); технические устройства, моделирующие игровые и боевые ситуации и ответные действия в единоборствах. 3. Тренажерные устройства, предназначенные преимущественно: а) для разучивания, совершенствования техники движений и тактических навыков; б) совершенствования специальной физической подготовленно-сти в структуре двигательного действия, близкой к соревновательному уп-ражнению. Тема 4. Принципы спортивной подготовки. Количество часов: теория – 3 Теория: Принципы спортивной тренировки представляют собой наиболее важные педагогические правила рационального построения тренировочного процесса, в которых синтезированы научные данные и передовой практический опыт тренерской работы. Они делятся на специфические и дидактические. Специфические принципы представляют собой организацию совместной работы тренера и спортсмена по построению системы подготовки к соревновательной деятельности. Ниже представлены основные их них:

	- направленность на максимально возможные достижения; - индивидуализация спортивной тренировки: учет индивидуальных особенностей спортсмена; - единство общей и специальной подготовки; - непрерывность тренировочного процесса, спортивная тренировка строится как многолетний, круглогодичный процесс, направленный на достижение высоких спортивных результатов, воздействие каждого последующего занятия, цикла, этапа как бы наслаивается на результаты предыдущих, закрепляя и развивая их (кумуляция эффекта тренировки), интервалы отдыха должны обеспечивать восстановление и повышение работоспособности организма спортсмена; - цикличность тренировочного процесса: систематическое повторение структурных единиц тренировки (циклов); - возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности: учет динамики возрастного развития спортсмена в процессе тренировки, построение многолетнего тренировочного процесса должно быть ориентировано на оптимальные возрастные периоды, в границах которых возможны высшие спортивные достижения. Дидактические принципы основаны: - целесообразности и практичности. Обучение должно носить целеполагающий характер: методика обучения должна быть ориентирована на достижение как ближних, так и отдаленных целей обучения; - готовности: тренер и спортсмен должны быть готовы к работе над конкретным упражнением. Тренеру необходимы соответствующие профессиональные качества, а спортсмену — достаточный уровень базовой и функциональной подготовки; - управляемости и подконтрольности. В обучении необходимо обеспечение обратной связи, для чего используются различные виды контроля: оперативный, текущий, этапный и др.; - систематичности. Эффективное обучение возможно только при условии систематической работы: нужно обеспечить такой режим работы, который соответствовал бы закономерностям адаптации организма спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам; - планомерности и постепенности. Обучение спортсмена должно строиться на основе принятого в физическом воспитании планирования. Высшей формой такого планирования может стать пошаговое (поэтапное) планирование обучающей программы техническим элементам с постепенным нарастанием сложности и трудности заданий; - прочности и пластичности. Наряду с прочностью сформированный навык должен обладать пластичностью. Добиваясь прочности навыка, необходимо сохранять за ним свойства пластичности с целью необходимой его коррекции, чего добиваются в основном вариативными упражнениями. Раздел 8. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю Тема 1. Гигиена и её задачи. Гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному оборудованию. Понятие о дневнике самоконтроля. Количество часов: теория – 1, практика - 1 Теория: Гигиена как наука о сохранении и укреплении здоровья является основой профилактической медицины.

	Цель гигиены – сохранение и укрепление здоровья и предупреждение заболеваний путем оптимизации факторов среды обитания. Фактор среды обитания – это любой химический, физический, социальный или биотический фактор природного либо антропогенного происхождения, способный воздействовать на организм человека. Задачи гигиены: - изучение закономерностей воздействия факторов среды на здоровье; - выявление факторов риска для здоровья, проведение гигиенической диагностики; - разработка и внедрение нормативов, норм и правил по безопасности и безвредности факторов среды для здоровья; - разработка и внедрение мероприятий по сохранению и укреплению индивидуального и общественного здоровья; - прогнозирование уровня здоровья на ближайшую и отдаленную перспективу. Спортивная одежда для занятий тхэквондо МФТ должна отвечать общим гигиеническим требованиям: быть чистой и выглядеть опрятно; быть легкой и удобной, соответствовать росту и размеру занимающегося, не сковывать движений. Общие требования для спортивной обуви: она должна соответствовать размеру и форме стопы, быть удобной, легкой, прочной и эластичной, хорошо вентилируемой. Инвентарь для занятий физическими упражнениями тщательно отбирают и проверяют. На нем не должно быть повреждений, изломов, зазубрин и других дефектов, которые могут привести к травмам. Самоконтроль - это регулярное наблюдение за своим здоровьем, физическим состоянием и их изменением под влиянием физических нагрузок. Регулярный самоконтроль позволяет оценивать работу своего организма и его реакцию на физическую нагрузку, соблюдать режим тренировок, правила личной гигиены, закаливания и т.п. Результаты самоконтроля рекомендуется фиксировать в дневнике физического самоконтроля, это дает возможность их периодически анализировать самостоятельно или совместно с тренером и врачом. Дневник физического самоконтроля помогает: - следить за своим здоровьем; - лучше познавать самих себя; - отследить степень усталости от физической тренировки или умственной работы; - определить, сколько времени необходимо для отдыха и восстановления умственных и физических сил; - определить наибольшую эффективность средств и методов восстановления. Наблюдения, отражаемые в дневнике самоконтроля, могут быть краткими от 5 до 8 показателей или подробными от 15 до 20 показателей и более. Показатели должны быть информативными с учетом состояния здоровья и вида физической нагрузки. Дневник самоконтроля состоит из субъективных и объективных показателей. Субъективные показатели - это аппетит, настроение, потливость, желание тренироваться и др. Объективные показатели - это ЧСС, масса тела, АД и др. Практика: Ведение дневника самоконтроля под контролем педагога и самостоятельно.

	Тема 2. Значение диспансерных наблюдений для достижения спортивных результатов. Сроки возобновления тренировочных занятий после перенесенных заболеваний. Влияние вредных привычек на организм занимающихся (табакокурение, алкоголь, наркотики). Количество часов: теория - 1, практика – 1 Теория: Основной формой организации врачебного контроля за детьми, занимающимися физической культурой и спортом, является ДИСПАНСЕРИЗАЦИЯ. Сущностью метода диспансеризации является систематическое врачебное наблюдение за здоровьем спортсменов. Для реализации диспансеризации созданы специализированные врачебные учреждения – врачебно-физкулътурные диспансеры. В первую очередь, к диспансеру прикрепляются высококвалифицированные спортсмены, члены сборных команд города, района, области, страны. Вместе с тем ВФД является организующим центром по физическому воспитанию детей и подростков, руководит работой школьных врачей в этом направлении, врачей детских и юношеских спортивных школ, групп здоровья. Полное прекращение занятий физическими упражнениями может носить только временный характер. Сроки возобновления занятий физической культурой и спортом после перенесенных заболеваний и травм определяются врачом индивидуально для каждого ребенка с учетом всех клинических данных (тяжести характера заболевания или травмы, степени функциональных нарушений, которые были вызваны заболеванием или травмой). Принимаются во внимание также пол, возраст, компенсаторные способности организма и другие индивидуальные особенности. Если спортсмен злоупотребляет алкоголем, то патологические изменения в печени постепенно нарастают и могут приобрести стойкий характер. Из клеток печени исчезает гликоген, в них накапливается жир, в результате чего наступает ожирение печени. Печень в этом случае не в состоянии выполнять свои функции в полном объеме. Употребление алкоголя отрицательно влияет и на деятельность сердечно-сосудистой системы, оказывая прямое токсическое действие на сердечную мышцу, повышая артериальное давление, частоту сердечных сокращений, свертываемость крови. А далее нарушается умственная и физическая работоспособность, уменьшается скорость двигательных реакций, снижается сила и точность движений. Оказывая вредное воздействие на организм спортсмена, алкоголь в значительной мере снижает эффективность тренировочных занятий и уровень тренированности спортсмена. При выкуривании сигареты весом около 20 г курильщик-спортсмен пропускает через дыхательные пути около 20 л табачного дыма. В таком объеме дыма содержится примерно 250 мг угарного газа и до 1000 других вредных элементов. С табачным дымом продукты сухой перегонки поступают в легкие. При напряженной мышечной работе, особенно длительного характера, мышцы и мозг требуют постоянного притока насыщенной кислородом артериальной крови. Эта потребность у спортсменов-курильщиков удовлетворяется не полностью. В мышцах быстрее развивается утомление и они не справляются с заданной работой, наступает мышечная усталость, координация движений снижается на 25 %. Практика: Ведение дневника самоконтроля.

	Тема 3. Методы врачебно-педагогических наблюдений. Санитарно-гигиенические требования к состоянию спортивных сооружений. Количество часов: теория - 1, практика – 1 Теория: Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) - это исследования, проводимые совместно врачом и тренером во время учебно-тренировочных занятий для оценки воздействия физических нагрузок на организм занимающихся. Основная цель ВПН - это достижение наивысшего спортивно-го результата и сохранение состояния здоровья спортсменов. Задачи врачебно-педагогических наблюдений. Оценка состояния здоровья и функционального состояния организма спортсменов на различных этапах тренировочного процесса, раннее выявление изменений состояния здоровья спортсменов, возникающих в процессе тренировки. Совершенствование планирования и индивидуализации тренировочного процесса. Оценка эффективности использования выбранных педагогических, психологических и медицинских средств и методов восстановления спортсмена после больших физических нагрузок. Оценка адекватности физической нагрузки на тренировке уровню подготовленности спортсменов. Оценка условий проведения и организации учебно-тренировочных занятий. Оценка уровня специальной подготовленности спортсменов. Оценка правильности распределения школьников, уча-щихся и студентов на медицинские группы для занятий физиче-ской культурой. Формы врачебно-педагогических наблюдений (ВПН) 1. Оперативный контроль - это оценка срочного тренировочного эффекта, т.е. изменений, происходящих в организме спортсмена во время тренировки и в ближайший восстановительный период. 2. Текущий контроль - это оценка отставленного тренировочного эффекта, т.е. эффекта на поздних стадиях восстановления (через день после тренировки и в последующие дни). Текущий контроль проводится в условиях учебно-тренировочных сборов. 3. Этапный контроль - это оценка кумулятивного (срочный плюс отставленный тренировочные эффекты) тренировочного эффекта за определенный период (например, в течение подготовительного периода). Санитарно-гигиенические требования к состоянию спортивных сооружений определяются санитарными правилами. Спортивные залы размещаются в отдельно стоящих зданиях, многофункциональных спортивных комплексах или в составе общественных зданий. Основные требования. Размещение спортивных залов для детей в цокольных и подвальных этажах зданий не допускается. Размещение спортивных залов в помещениях, встроенных и пристроенных к многоквартирным домам, осуществляется при условии организации отдельного входа, изолированного от жилых помещений многоквартирного дома. В зданиях объектов спорта должны быть гардеробы, раздельные санитарные узлы для посетителей.

	Материалы для внутренней отделки должны быть устойчивыми к проведению уборки влажным способом и обработки дезинфицирующими средствами. В помещениях для занятий спортом должно быть естественное и искусственное освещение. В раздевалках должны устанавливаться умывальники, электросушители для рук или бумажные полотенца, мыло или иные моющие средства, а также дозаторы с дезинфицирующим антисептическим средством. При эксплуатации объектов спорта раздевалки, душевые, туалеты оборудуются с учетом росто-возрастных особенностей лиц, занимающихся спортом. Здания объектов спорта должны оборудоваться системами хозяйственно-питьевого водоснабжения, водоотведения и канализацией. Холодным и горячим водоснабжением обеспечиваются помещения объектов спорта, помещения столовой, буфетные, душевые, умывальные, медицинский пункт, туалетные. Объекты спорта должны быть оборудованы системами отопления и вентиляции. Отопительные приборы должны быть доступны для влажной уборки. Вытяжная вентиляция с механическим побуждением без устройства организованного притока должна быть из санитарных узлов, помещений для грязного белья, временного хранения отходов и кладовых для хранения дезинфекционных средств. Для дезинфекции спортивного инвентаря, одежды и обуви, используемой спортсменами и тренерами, обуви лыжных баз и ледовых катков (ботинки для коньков, ботинки для лыж) должно быть оборудование, разрешенное для этих целей. При организации питьевого режима с использованием воды, расфасованной в емкости, объекты спорта обеспечиваются установками с дозированным розливом питьевой воды, расфасованной в емкости, а также достаточным количеством одноразовых стаканчиков и контейнерами для сбора использованной посуды одноразового применения. Практика: Ведение дневника самоконтроля. Раздел 9. Тактическая подготовка Тема 1. Виды тактик поединка – активная, пассивная, комбинированная. Количество часов: теория - 6, практика - 8 Теория: Спортивная тактика – это совокупность эффективных способов ведения спортивных состязаний. Тактическая подготовка – это процесс, связанный с развитием и совершенствованием способностей спортсмена вести спортивную борьбу в процессе соревновательной деятельности. Пассивная тактика – это умышленное предоставление инициативы противнику, с тем чтобы в нужный момент предпринять решительные контрмеры. Активная тактика более разнообразна. Ее отличительная черта – навязывание противнику действий, выгодных для себя. Активная тактика может проявляться в различных формах. Одна из них – изменение режима работы. Другая форма активной тактики – это смена технических приемов, комбинаций. Комбинированная тактика включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы.

	Практика: Применение различных тактик в спарринге. Вызов противника на прием, маскировка собственных действий. Тема 2. Постановка тактических задач поединка. Спарринг с противником, превосходящим в росте, весе. Количество часов: теория - 12, практика – 16 Теория: Важнейшей задачей тактики является планирование конкретных действий в поединке. Выбор конкретных действий для реализации тактического плана поединка можно сделать еще до его начала. Основная мысль при составлении тактического плана поединка сводится к тому, чтобы найти способы использования своих возможностей против слабых сторон противника. Примерный тактический план составляется в соответствии с имеющимися данными о противнике, полученными различными путями (наблюдение за его поединками, опыт прошлых встреч с ним и др.). В зависимости от своих возможностей и полученных сведений о противнике ученик ставит перед собой осуществление одной или нескольких тактических задач: - действовать в атакующей, контратакующей или защитной манере; - работать на опережение; - подготовить и применить излюбленный удар или комбинацию ударов; - использовать преобладание в силе или в технике. Например, в случае столкновения с противником, который превосходит ростом, весом, силой, рекомендуются такие способы ведения боя: - оставаться на дальней дистанции, выматывая противника маневрами и финтами, не позволяя ему приблизиться на расстояние полноценного удара; - ни в коем случае не атаковать в лоб – только с флангов; - пытаться вывести противника из равновесия; - любой ценой стараться выйти противнику за спину, применяя сложные тактические комбинации, чтобы нанести решающий удар сзади; Практика: Использование различных видов тактики в спарринге. Вызов противника на прием, маскировка собственных действий. Раздел 10. Основы антидопингового законодательства

	Тема 1. Что такое допинг. Права и обязанности спортсмена. Ответственность спортсменов, тренеров и иных специалистов за употребление или склонение к употреблению допинга. Запрещенный список препаратов. Количество часов: теория – 2 Теория: Допинг — сознательный приём вещества, излишнего для нормально функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью — искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований. Антидопинговые правила основаны на подлинной ценности спорта, которую часто называют духом спорта, который проявляется в этическом стремлении к достижению человеком высокого мастерства благодаря совершенствованию природных талантов каждого спортсмена. Антидопинговые правила направлены на защиту здоровья спортсменов и предоставление им возможности стремиться к достижению высокого мастерства без использования субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод). Антидопинговые правила направлены на поддержание целостности спорта в части уважения к правилам, соперникам, честной борьбе, равным условиям и ценности чистого спорта для всего мира. Общероссийская антидопинговая организация - Российское антидопинговое агентство (далее - РУСАДА) выполняет следующие функции: - планирует, координирует, осуществляет, контролирует и совершенствует процедуру допинг-контроля; - сотрудничает с другими заинтересованными организациями, агентствами и другими антидопинговыми организациями; - содействует проведению научных исследований в области предотвращения допинга в спорте и борьбу с ним; - в рамках своей юрисдикции решительно преследует все возможные нарушения антидопинговых правил, включая выяснение в каждом случае причастности персонала спортсмена или иных лиц к нарушению антидопинговых правил, и отслеживает надлежащее исполнение последствий; - планирует, осуществляет, оценивает и способствует продвижению антидопинговых образовательных программ; - в рамках своих полномочий проводит обязательное расследование в отношении персонала спортсмена при любом нарушении антидопинговых правил защищенным лицом или в случае, если персонал спортсмена оказывал содействие более чем одному спортсмену, нарушившему антидопинговые правила; - в полной мере сотрудничает с ВАДА при проводимом им расследовании в соответствии с его полномочиями; - принимает политику или правила, реализующие пункт 4.11 Правил; - принимает надлежащие меры по обеспечению соблюдения Кодекса и международных стандартов ВАДА подписавшимися сторонами и любыми другими спортивными организациями, подпадающими под область применения Правил и Федерального закона. Спортсмены обязаны: Знать и соблюдать настоящие антидопинговые правила.

В любое время быть доступными для взятия проб.

Нести ответственность в контексте борьбы с допингом за то, что они употребляют в пищу и какие субстанции и методы используют.

Информировать РУСАДА и международную федерацию о любом решении организации, не подписавшей Кодекс, о нарушении спортсменом антидопинговых правил в течение предыдущих десяти лет.

Сотрудничать с антидопинговыми организациями при расследовании нарушений антидопинговых правил.

Персонал спортсмена обязан:

Знать и соблюдать Правила.

Сотрудничать с РУСАДА при реализации программ тестирования спортсменов.

Использовать свое влияние на спортсмена, его взгляды и поведение с целью формирования атмосферы нетерпимости к допингу.

Информировать РУСАДА и международную федерацию о любом решении организации, не подписавшей Кодекс, о нарушении персоналом спортсмена антидопинговых правил в течение предыдущих 10 лет.

Сотрудничать с антидопинговыми организациями при расследовании нарушений антидопинговых правил.

Не использовать какие-либо запрещенные субстанции или не применять запрещенные методы без уважительной причины.

Запрещенный список — международный стандарт, устанавливающий перечень субстанций и методов, запрещенных к использованию спортсменами, который составляется Всемирным антидопинговым агентством и пересматривается не реже одного раза в год.

В Запрещенном списке перечислены субстанции и методы, использование которых запрещено в любое время (как в соревновательный, так и во внесоревновательный период) во всех видах спорта, а также субстанции, использование которых запрещено только в соревновательный период или только в определенных видах спорта.

Тематическое планирование

Тематическое планирование
1-й год обучения

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
1	Общая физическая подготовка	1-е занятие сентября	1,5	Понятие общей физической подготовки. Её цели и задачи. Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	2	Общая физическая подготовка	2-е занятие сентября	1,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	3	Общая физическая подготовка	3-е занятие сентября	1,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	4	Общая физическая подготовка	4-е занятие сентября	1,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	5	Общая физическая подготовка	5-е занятие сентября	1,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	6	Общая физическая подготовка	6-е занятие сентября	1,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	7	Общая физическая подготовка	7-е занятие сентября	1,5	Цели и задачи общей физической подготовки. Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	8	Общая физическая подготовка	8-е занятие сентября	1,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	9	Общая физическая подготовка	1-е занятие октября	1,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	10	Общая физическая подготовка	2-е занятие октября	1,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	11	Общая физическая подготовка	3-е занятие октября	1,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	12	Основы знаний о физической культуре и спорте в России	4-е занятие октября	0.5	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	13	Общая физическая подготовка	5-е занятие октября	1,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	14	Общая физическая подготовка	6-е занятие октября	1,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	15	Общая физическая подготовка	7-е занятие октября	1,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	16	Общая физическая подготовка	8-е занятие октября	1,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	17	Общая физическая подготовка	9-е занятие октября	1,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	18	Вид спорта «тхэквондо МФТ»	1-е занятие ноября	0,5	Что такое тхэквондо МФТ.	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	19	Общая физическая подготовка	2-е занятие ноября	0,5	Понятие строя, шеренги, колонны, фронта, тыла, интервала, дистанции.	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 10 гуп.	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	20	Общая физическая подготовка	3-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	21	Общая физическая подготовка	4-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 10 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	22	Общая физическая подготовка	5-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	23	Общая физическая подготовка	6-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 10 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	24	Общая физическая подготовка	7-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	25	Общая физическая подготовка	8-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 10 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	26	Основы знаний о физической культуре и спорте в России	1-е занятие декабря	0,5	Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	27	Общая физическая подготовка	2-е занятие декабря	0,5	Изучение общеразвивающих упражнений для использования в учебно-тренировочном процессе.	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 10 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	28	Общая физическая подготовка	3-е занятие декабря	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	29	Общая физическая подготовка	4-е занятие декабря	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 10 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	30	Общая физическая подготовка	5-е занятие декабря	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	31	Общая физическая подготовка	6-е занятие декабря	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 10 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	32	Общая физическая подготовка	7-е занятие декабря	1,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	33	Общая физическая подготовка	8-е занятие декабря	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 10 гуп	Теория, практика	
	34	Общая физическая подготовка	9-е занятие декабря	1,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	35	Основы знаний о физической культуре и спорте в России	1-е занятие января	0,5	Влияние физической культуры и спорта на организм	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	36	Общая физическая подготовка	2-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 10 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	37	Общая физическая подготовка	3-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	38	Общая физическая подготовка	4-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 10 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
39	Вид спорта «тхэквондо МФТ»	5-е занятие января	0,5	Команды и термины в соответствии с нормативами на 10 гуп	Теория	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
40	Общая физическая подготовка	6-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 10 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
41	Общая физическая подготовка	7-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
42	Общая физическая подготовка	8-е занятие января	1,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
43	Общая физическая подготовка	9-е занятие января	1,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	44	Контрольные нормативы, зачеты	1-е занятие февраля	1,5	Сдача нормативов на 10 гуп	Теория, практика	Аттестация
	45	Общая физическая подготовка	2-е занятие февраля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 9 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	46	Общая физическая подготовка	3-е занятие февраля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	47	Общая физическая подготовка	4-е занятие февраля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 9 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	48	Вид спорта «тхэквондо МФТ»	5-е занятие февраля	0,5	Команды и термины в соответствии с нормативами на 10, 9 гуп	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	49	Общая физическая подготовка	6-е занятие февраля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 9 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	50	Общая физическая подготовка	7-е занятие февраля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	51	Общая физическая подготовка	8-е занятие февраля	1,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	52	Основы знаний о физической культуре и спорте в России	1-е занятие марта	0,5	Физическая культура - основа формирования здорового образа жизни человека	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 9 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	53	Общая физическая подготовка	2-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	54	Общая физическая подготовка	3-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 9 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	55	Общая физическая подготовка	4-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 9 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	56	Общая физическая подготовка	5-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	57	Общая физическая подготовка	6-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 9 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	58	Общая физическая подготовка	7-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	59	Общая физическая подготовка	8-е занятие марта	1,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	60	Общая физическая подготовка	9-е занятие марта	1,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	61	Вид спорта «тхэквондо МФТ»	1-е занятие апреля	0,5	Команды и термины в соответствии с нормативами на 10, 9 гуп	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 9 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	62	Общая физическая подготовка	2-е занятие апреля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	63	Общая физическая подготовка	3-е занятие апреля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 9 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	64	Общая физическая подготовка	4-е занятие апреля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	65	Правила соревнований	5-е занятие апреля	0,5	Участники соревнований	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 9 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	66	Общая физическая подготовка	6-е занятие апреля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	67	Общая физическая подготовка	7-е занятие апреля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 9 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	68	Общая физическая подготовка	8-е занятие апреля	1,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	69	Общая физическая подготовка	9-е занятие апреля	1,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	70	Общая физическая подготовка	1-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	71	Общая физическая подготовка	2-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 9 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	72	Общая физическая подготовка	3-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	73	Общая физическая подготовка	4-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 9 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	74	Правила соревнований	5-е занятие мая	0,5	Форма участников соревнований	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	75	Общая физическая подготовка	6-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 9 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	76	Общая физическая подготовка	7-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	77	Общая физическая подготовка	8-е занятие мая	1,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	78	Общая физическая подготовка	9-е занятие мая	1,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	79	Общая физическая подготовка	1-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 9 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	80	Общая физическая подготовка	2-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	81	Общая физическая подготовка	3-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 9 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	82	Общая физическая подготовка	4-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	83	Правила Соревнований	5-е занятие июня	0,5	Общие понятия о спортивных дисциплинах	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 9 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	84	Общая физическая подготовка	6-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	85	Общая физическая подготовка	7-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 9 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	86	Общая физическая подготовка	8-е занятие июня	1,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	87	Общая физическая подготовка	9-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	88	Общая физическая подготовка	1-е занятие июля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 9 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	89	Общая физическая подготовка	2-е занятие июля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	90	Общая физическая подготовка	3-е занятие июля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 9 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	91	Правила соревнований	4-е занятие июля	0,5	Виды соревнований	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	92	Общая физическая подготовка	5-е занятие июля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 9 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	93	Общая физическая подготовка	6-е занятие июля	1,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

94	Контрольные нормативы, зачеты	7-е занятие июля	1,5	Сдача нормативов на 9 гуп	Теория, практика	Аттестация
95	Общая физическая подготовка	8-е занятие июля	1,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
96	Общая физическая подготовка	9-е занятие июля	1,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

2-й год обучения

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
1	Общая физическая подготовка	1-е занятие сентября	1,5	Значение общей физической подготовки для подготовки спортсмена Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	2-е занятие сентября	1,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
3	Общая физическая подготовка	3-е занятие сентября	1,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
4	Общая физическая подготовка	4-е занятие сентября	1,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
5	Общая физическая подготовка	5-е занятие сентября	1,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	6	Общая физическая подготовка	6-е занятие сентября	1,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	7	Общая физическая подготовка	7-е занятие сентября	1,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	8	Общая физическая подготовка	8-е занятие сентября	1,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	9	Общая физическая подготовка	1-е занятие октября	1,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	10	Общая физическая подготовка	2-е занятие октября	1,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	11	Общая физическая подготовка	3-е занятие октября	1,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	12	Основы знаний о физической культуре и спорте в России	4-е занятие октября	0.5	Единая Всероссийская спортивная классификация	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	13	Общая физическая подготовка	5-е занятие октября	1,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	14	Общая физическая подготовка	6-е занятие октября	1,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	15	Общая физическая подготовка	7-е занятие октября	1,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	16	Общая физическая подготовка	8-е занятие октября	1,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	17	Общая физическая подготовка	9-е занятие октября	1,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	18	Вид спорта «тхэквондо МФТ»	1-е занятие ноября	0,5	Развитие тхэквондо МФТ в России.	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	19	Общая физическая подготовка	2-е занятие ноября	0,5	Понятие строя, шеренги, колонны, фронта, тыла, интервала, дистанции.	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 8 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	20	Общая физическая подготовка	3-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	21	Общая физическая подготовка	4-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 8 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	22	Общая физическая подготовка	5-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	23	Общая физическая подготовка	6-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 8 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	24	Общая физическая подготовка	7-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	25	Общая физическая подготовка	8-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 8 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
26	Основы знаний о физической культуре и спорте в России	1-е занятие декабря	0,5	Система спортивных званий и разрядов	Теория	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
27	Общая физическая подготовка	2-е занятие декабря	0,5	Изучение общеразвивающих упражнений для использования в учебно-тренировочном процессе.	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 8 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
28	Общая физическая подготовка	3-е занятие декабря	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
29	Общая физическая подготовка	4-е занятие декабря	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 8 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	30	Общая физическая подготовка	5-е занятие декабря	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	31	Общая физическая подготовка	6-е занятие декабря	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 8 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	32	Общая физическая подготовка	7-е занятие декабря	1,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	33	Общая физическая подготовка	8-е занятие декабря	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 8 гуп	Теория, практика	
	34	Общая физическая подготовка	9-е занятие декабря	1,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	35	Основы знаний о физической культуре и спорте в России	1-е занятие января	0,5	Основанием для присвоения разряда или звания	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	36	Общая физическая подготовка	2-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 8 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	37	Общая физическая подготовка	3-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	38	Общая физическая подготовка	4-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 8 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	39	Вид спорта «тхэквондо МФТ»	5-е занятие января	0,5	Команды и термины в соответствии с нормативами на 8 гуп	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	40	Общая физическая подготовка	6-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 8 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	41	Общая физическая подготовка	7-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	42	Общая физическая подготовка	8-е занятие января	1,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	43	Общая физическая подготовка	9-е занятие января	1,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	44	Контрольные нормативы, зачеты	1-е занятие февраля	1,5	Сдача нормативов на 8 гуп	Теория, практика	Аттестация
	45	Общая физическая подготовка	2-е занятие февраля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 7 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	46	Общая физическая подготовка	3-е занятие февраля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

				ударов руками и ногами по лапам, макиварам		
47	Общая физическая подготовка	4-е занятие февраля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 7 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
48	Вид спорта «тхэквондо МФТ»	5-е занятие февраля	0,5	Команды и термины в соответствии с нормативами на 8, 7 гуп	Теория	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
49	Общая физическая подготовка	6-е занятие февраля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 7 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
50	Общая физическая подготовка	7-е занятие февраля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	51	Общая физическая подготовка	8-е занятие февраля	1,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	52	Основы знаний о физической культуре и спорте в России	1-е занятие марта	0,5	Повторение ранее изученного материала	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 7 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	53	Общая физическая подготовка	2-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	54	Общая физическая подготовка	3-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 7 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	55	Общая физическая подготовка	4-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 7 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	56	Общая физическая подготовка	5-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	57	Общая физическая подготовка	6-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 7 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	58	Общая физическая подготовка	7-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	59	Общая физическая подготовка	8-е занятие марта	1,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	60	Общая физическая подготовка	9-е занятие марта	1,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	61	Вид спорта «тхэквондо МФТ»	1-е занятие апреля	0,5	Команды и термины в соответствии с нормативами на 8, 7 гуп	Теория	Контрольный опрос, тестирование

		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 7 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	62	Общая физическая подготовка	2-е занятие апреля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	63	Общая физическая подготовка	3-е занятие апреля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 7 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	64	Общая физическая подготовка	4-е занятие апреля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	65	Правила соревнований	5-е занятие апреля	0,5	Допуск участников к соревнованиям	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 7 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	66	Общая физическая подготовка	6-е занятие апреля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	67	Общая физическая подготовка	7-е занятие апреля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 7 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	68	Общая физическая подготовка	8-е занятие апреля	1,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	69	Общая физическая подготовка	9-е занятие апреля	1,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	70	Общая физическая подготовка	1-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	71	Общая физическая подготовка	2-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 7 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
72	Общая физическая подготовка	3-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
73	Общая физическая подготовка	4-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 7 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
74	Правила соревнований	5-е занятие мая	0,5	Медицинский и антидопинговый контроль	Теория	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
75	Общая физическая подготовка	6-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 7 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	76	Общая физическая подготовка	7-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	77	Общая физическая подготовка	8-е занятие мая	1,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	78	Общая физическая подготовка	9-е занятие мая	1,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	79	Общая физическая подготовка	1-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 7 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	80	Общая физическая подготовка	2-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	81	Общая физическая подготовка	3-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 7 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
82	Общая физическая подготовка	4-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
83	Правила Соревнований	5-е занятие июня	0,5	Подробное изучение дисциплины «формальный комплекс»	Теория	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 7 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
84	Общая физическая подготовка	6-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
85	Общая физическая подготовка	7-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 7 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	86	Общая физическая подготовка	8-е занятие июня	1,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	87	Общая физическая подготовка	9-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	88	Общая физическая подготовка	1-е занятие июля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 7 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	89	Общая физическая подготовка	2-е занятие июля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	90	Общая физическая подготовка	3-е занятие июля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 7 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

91	Правила соревнований	4-е занятие июля	0,5	Судейская бригада. Определение победителя	Теория	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
92	Общая физическая подготовка	5-е занятие июля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 7 гуп	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
93	Общая физическая подготовка	6-е занятие июля	1,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
94	Контрольные нормативы, зачеты	7-е занятие июля	1,5	Сдача нормативов на 7 гуп	Теория, практика	Аттестация
95	Общая физическая подготовка	8-е занятие июля	1,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
96	Общая физическая подготовка	9-е занятие июля	1,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

3-й год обучения

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля /

						промежуточной аттестации
1	Общая физическая подготовка	1-е занятие сентября	1,5	Средства и методы общей физической подготовки. Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	2-е занятие сентября	1,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
3	Общая физическая подготовка	3-е занятие сентября	1,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
4	Общая физическая подготовка	4-е занятие сентября	1,5	Изучение и выполнение упражнений. . Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
5	Общая физическая подготовка	5-е занятие сентября	1,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
6	Общая физическая подготовка	6-е занятие сентября	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6 гуп. Упражнения на «растяжку»	Теория, практика	
7	Общая физическая подготовка	7-е занятие сентября	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6 гуп. Упражнения на «растяжку»	Теория, практика	
8	Общая физическая подготовка	8-е занятие сентября	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	

	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6 гуп. Упражнения на «растяжку»	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
9	Инструкторская и судейская практика	1-е занятие октября	0,5	Овладение терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений	Практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	
10	Общая физическая подготовка	2-е занятие октября	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	
11	Общая физическая подготовка	3-е занятие октября	0,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	
12	Вид спорта «тхэквондо МФТ»	4-е занятие октября	0.5	Цель занятий тхэквондо МФТ. Эмблема Международной федерации тхэквондо МФТ.	Теория	Контрольный опрос, тестирование
	Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений, Спортивные и подвижные игры.	Теория, практика	

	13	Общая физическая подготовка	5-е занятие октября	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	
	14	Общая физическая подготовка	6-е занятие октября	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	
	15	Общая физическая подготовка	7-е занятие октября	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	
	16	Общая физическая подготовка	8-е занятие октября	0,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	
	17	Общая физическая подготовка	9-е занятие октября	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	

		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	18	Правила соревнований	1-е занятие ноября	0,5	Подробное изучение дисциплины «Весовые категории»	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений, Спортивные и подвижные игры.	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	19	Общая физическая подготовка	2-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	20	Общая физическая подготовка	3-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	21	Инструкторская и судейская практика	4-е занятие ноября	0,5	Овладение основными методами построения тренировочного занятия: разминка.	Практика	Контрольный опрос, тестирование

		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	22	Общая физическая подготовка	5-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	23	Общая физическая подготовка	6-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	24	Общая физическая подготовка	7-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	25	Общая физическая подготовка	8-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	26	Вид спорта «тхэквондо МФТ»	1-е занятие декабря	0,5	Команды и термины в соответствии с нормативами на 6 гуп	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	27	Общая физическая подготовка	2-е занятие декабря	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	28	Инструкторская и судейская практика	3-е занятие декабря	0,5	Овладение основными методами построения тренировочного занятия: основная часть.	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6 гуп. Упражнения на «растяжку».	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

				Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам		
29	Общая физическая подготовка	4-е занятие декабря	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
30	Общая физическая подготовка	5-е занятие декабря	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
31	Общая физическая подготовка	6-е занятие декабря	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
32	Общая физическая подготовка	7-е занятие декабря	0,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6 гуп. Упражнения на «растяжку».	Теория, практика	

				Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам		
33	Общая физическая подготовка	8-е занятие декабря	0,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
34	Общая физическая подготовка	9-е занятие декабря	0,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
35	Вид спорта «тхэквондо МФТ»	1-е занятие января	0,5	Команды и термины в соответствии с нормативами на 6 гуп	Теория	Контрольный опрос, тестирование
	Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
36	Общая физическая подготовка	2-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	37	Общая физическая подготовка	3-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	38	Общая физическая подготовка	4-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	39	Правила соревнований	5-е занятие января	0,5	Защитное оборудование участников соревнований	Теория	Контрольный опрос, тестирование

		Общая физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку», упражнения для повышения скоростных качеств, выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	40	Общая физическая подготовка	6-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	41	Общая физическая подготовка	7-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	42	Общая физическая подготовка	8-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений.	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами	Теория, практика	

				по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг		
43	Общая физическая подготовка	9-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 6 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
44	Контрольные нормативы, зачеты	1-е занятие февраля	1,5	Сдача нормативов на 6 гуп	Теория, практика	Аттестация
45	Инструкторская и судейская практика	2-е занятие февраля	0,5	Судейство тренировочных поединков в роли секундометриста, бокового судьи	Практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
46	Общая физическая подготовка	3-е занятие февраля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

				по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг		
47	Общая физическая подготовка	4-е занятие февраля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
48	Правила соревнований	5-е занятие февраля	0,5	Состав и функции членов судейской бригады.	Теория	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
49	Общая физическая подготовка	6-е занятие февраля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

				Учебный спарринг		
50	Общая физическая подготовка	7-е занятие февраля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спаррингoвой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
51	Общая физическая подготовка	8-е занятие февраля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спаррингoвой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
52	Вид спорта «тхэквондо МФТ»	1-е занятие марта	0,5	Повторение ранее изученного материала. Команды и термины в соответствии с нормативами на 5 гуп	Теория	Контрольный опрос, тестирование
	Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
53	Общая физическая подготовка	2-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	54	Общая физическая подготовка	3-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	55	Общая физическая подготовка	4-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	56	Общая физическая подготовка	5-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	57	Общая физическая подготовка	6-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	58	Общая физическая подготовка	7-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	59	Общая физическая подготовка	8-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку».		

					Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг		
	60	Общая физическая подготовка	9-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
	61	Правила соревнований	1-е занятие апреля	0,5	Общие понятия о разрешенных, запрещённых действиях. Определение победителя.	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	62	Общая физическая подготовка	2-е занятие апреля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	63	Инструкторская и судейская практика	3-е занятие апреля	0,5	Овладение основными методами построения тренировочного занятия: заключительная часть.	Практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	64	Общая физическая подготовка	4-е занятие апреля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	65	Основы спортивной тренировки	5-е занятие апреля	0,5	Общие понятия о спортивной тренировке, её цель и задачи.	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	66	Общая физическая подготовка	6-е занятие апреля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	67	Общая физическая подготовка	7-е занятие апреля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	68	Общая физическая подготовка	8-е занятие апреля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
	69	Общая физическая подготовка	9-е занятие апреля	0,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами	Теория, практика	

				по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг		
70	Общая физическая подготовка	1-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
71	Общая физическая подготовка	2-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
72	Общая физическая подготовка	3-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

				Учебный спарринг		
73	Общая физическая подготовка	4-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
74	Основы спортивной тренировки	5-е занятие мая	0,5	Цель и средства вводной части.	Теория	Контрольный опрос, тестирование
	Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
75	Общая физическая подготовка	6-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
76	Общая физическая подготовка	7-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	77	Общая физическая подготовка	8-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
	78	Общая физическая подготовка	9-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений, спортивные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
	79	Инструкторская и судейская практика	1-е занятие июня	0,5	Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	80	Общая физическая подготовка	2-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	81	Общая физическая подготовка	3-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	82	Общая физическая подготовка	4-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	83	Основы спортивной тренировки	5-е занятие июня	0,5	Цель и средства вводной части	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	84	Общая физическая подготовка	6-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	85	Общая физическая подготовка	7-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	86	Общая физическая подготовка	8-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	

		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	87	Общая физическая подготовка	9-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	88	Общая физическая подготовка	1-е занятие июля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	89	Общая физическая подготовка	2-е занятие июля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	90	Общая физическая подготовка	3-е занятие июля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	91	Основы спортивной тренировки	4-е занятие июля	0,5	Цель и средства заключительной части.	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	92	Общая физическая подготовка	5-е занятие июля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 5 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

				Учебный спарринг		
93	Общая физическая подготовка	6-е занятие июля	1,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
94	Контрольные нормативы, зачеты	7-е занятие июля	1,5	Сдача нормативов на 5 гуп	Теория, практика	Аттестация
95	Общая физическая подготовка	8-е занятие июля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
96	Общая физическая подготовка	9-е занятие июля	0,5	Изучение и выполнение упражнений	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	

4-й год обучения

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
1	Общая физическая подготовка	1-е занятие сентября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	

		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	2	Общая физическая подготовка	2-е занятие сентября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
	3	Общая физическая подготовка	3-е занятие сентября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Тактическая подготовка		1	Виды тактик поединка. Применение различных тактик в спарринге	Теория, практика	
	4	Общая физическая подготовка	4-е занятие сентября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. . Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг		

	5	Общая физическая подготовка	5-е занятие сентября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг		
	6	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	6-е занятие сентября	0,5	Гигиена и её задачи.	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
	7	Общая физическая подготовка	7-е занятие сентября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
	8	Общая физическая подготовка	8-е занятие сентября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	

		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	9	Инструкторская и судейская практика	1-е занятие октября	0,5	Овладение терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений	Практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
	10	Общая физическая подготовка	2-е занятие октября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
	11	Общая физическая подготовка	3-е занятие октября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Тактическая подготовка		1	Подробный разбор пассивной тактики. Применение различных тактик в спарринге	Теория, практика	

	12	Вид спорта «тхэквондо МФТ»	4-е занятие октября	0.5	Что символизирует синий цвет пояса. Команды и термины в соответствии с нормативами на 4 гуп	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
	13	Общая физическая подготовка	5-е занятие октября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
	14	Общая физическая подготовка	6-е занятие октября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
	15	Общая физическая подготовка	7-е занятие октября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	

		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	16	Общая физическая подготовка	8-е занятие октября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Тактическая подготовка		1	Подробный разбор пассивной тактики. Применение различных тактик в спарринге	Теория, практика	
	17	Общая физическая подготовка	9-е занятие октября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
	18	Правила соревнований	1-е занятие ноября	0,5	Разрешенные, запрещённые действиях в спарринге.	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	19	Общая физическая подготовка	2-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	20	Общая физическая подготовка	3-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Тактическая подготовка		1	Подробный разбор пассивной тактики. Применение различных тактик в спарринге	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	21	Инструкторская и судейская практика	4-е занятие ноября	0,5	Овладение основными методами построения тренировочного занятия: разминка.	Практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	22	Общая физическая подготовка	5-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	23	Общая физическая подготовка	6-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	24	Общая физическая подготовка	7-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	25	Общая физическая подготовка	8-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спаррингпо лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	26	Вид спорта «тхэквондо МФТ»	1-е занятие декабря	0,5	Команды и термины в соответствии с нормативами на 4 гуп	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	27	Общая физическая подготовка	2-е занятие декабря	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	28	Инструкторская и судейская практика	3-е занятие декабря	0,5	Овладение основными методами построения тренировочного занятия: основная часть.	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	Тактическая подготовка		1	Подробный разбор активной тактики. Применение различных тактик в спарринге	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
29	Общая физическая подготовка	4-е занятие декабря	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
30	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	5-е занятие декабря	0,5	Гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному оборудованию.	Теория	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
31	Общая физическая подготовка	6-е занятие декабря	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

				Учебный спарринг		
32	Общая физическая подготовка	7-е занятие декабря	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
33	Общая физическая подготовка	8-е занятие декабря	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
34	Общая физическая подготовка	9-е занятие декабря	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
35	Вид спорта «тхэквондо МФТ»	1-е занятие января	0,5	Всеевропейская Федерация таеквон-до, Всероссийская Федерация	Теория	Контрольный опрос, тестирование

				таэквондо ИТФ. Команды и термины в соответствии с нормативами на 3 гуп.		
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
36	Общая физическая подготовка	2-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
37	Общая физическая подготовка	3-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Тактическая подготовка		1	Подробный разбор активной тактики. Применение различных тактик в спарринге	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
38	Общая физическая подготовка	4-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку».	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

					Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг		
	39	Правила соревнований	5-е занятие января	0,5	Жесты рефери для управления поединком.	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	40	Общая физическая подготовка	6-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	41	Общая физическая подготовка	7-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

				по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг		
42	Общая физическая подготовка	8-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры.	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
43	Общая физическая подготовка	9-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 4 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
44	Контрольные нормативы, зачеты	1-е занятие февраля	1,5	Сдача нормативов на 4 гуп	Теория, практика	Аттестация
45	Инструкторская и судейская практика	2-е занятие февраля	0,5	Судейство тренировочных поединков в роли секундометриста, бокового судьи	Практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 3 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

				по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг		
46	Общая физическая подготовка	3-е занятие февраля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Тактическая подготовка		1	Подробный разбор активной тактики. Применение различных тактик в спарринге	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
47	Общая физическая подготовка	4-е занятие февраля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 3 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
48	Правила соревнований	5-е занятие февраля	0,5	Изучение дисциплины «специальная техника» и «силовое разбивание».	Теория	Контрольный опрос, тестирование
	Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
49	Общая физическая подготовка	6-е занятие февраля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 3 гуп. Упражнения на «растяжку».	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

					Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг		
	50	Общая физическая подготовка	7-е занятие февраля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Тактическая подготовка		1	Подробный разбор активной тактики. Применение различных тактик в спарринге	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	51	Общая физическая подготовка	8-е занятие февраля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 3 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
	52	Вид спорта «тхэквондо МФТ»	1-е занятие марта	0,5	Команды и термины в соответствии с нормативами на 3 гуп.	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	53	Общая физическая подготовка	2-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 3 гуп. Упражнения на «растяжку».	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

					Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг		
	54	Общая физическая подготовка	3-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Тактическая подготовка		1	Подробный разбор комбинированной тактики. Применение различных тактик в спарринге	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	55	Общая физическая подготовка	4-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 3 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	56	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	5-е занятие марта	0,5	Гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному оборудованию. Понятие о дневнике самоконтроля.	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 3 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	57	Общая физическая подготовка	6-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 3 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	58	Общая физическая подготовка	7-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 3 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	59	Общая физическая подготовка	8-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 3 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг		
	60	Общая физическая подготовка	9-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	

		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 3 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спаррингoвой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	61	Правила соревнований	1-е занятие апреля	0,5	Изучение дисциплины «специальная техника» и «силовое разбивание». Действия судей. Определение победителя.	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	62	Общая физическая подготовка	2-е занятие апреля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 3 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спаррингoвой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	63	Инструкторская и судейская практика	3-е занятие апреля	0,5	Овладение основными методами построения тренировочного занятия: заключительная часть.	Практика	Контрольный опрос, тестирование
		Тактическая подготовка		1	Подробный разбор комбинированной тактики. Применение различных тактик в спарринге	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	64	Общая физическая подготовка	4-е занятие апреля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 3 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	65	Основы спортивной тренировки	5-е занятие апреля	0,5	Методы спортивной тренировки	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	66	Общая физическая подготовка	6-е занятие апреля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 3 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	67	Общая физическая подготовка	7-е занятие апреля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 3 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	68	Общая физическая подготовка	8-е занятие апреля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Тактическая подготовка		1	Подробный разбор комбинированной тактики. Применение различных тактик в спарринге	Теория, практика	
	69	Общая физическая подготовка	9-е занятие апреля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 3 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
	70	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	1-е занятие мая	0,5	Субъективные и объективные показатели дневника самоконтроля.	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 3 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	71	Общая физическая подготовка	2-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 3 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	72	Общая физическая подготовка	3-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Тактическая подготовка		1	Применение различных тактик в спарринге.	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	73	Общая физическая подготовка	4-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 3 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	74	Основы спортивной тренировки	5-е занятие мая	0,5	Словесные методы спортивной тренировки	Теория	Контрольный опрос, тестирование

		Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	75	Общая физическая подготовка	6-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 3 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спаррингУчебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	76	Общая физическая подготовка	7-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 3 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	77	Общая физическая подготовка	8-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 3 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах	Теория, практика	

				Учебный спарринг		
78	Общая физическая подготовка	9-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 3 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
79	Инструкторская и судейская практика	1-е занятие июня	0,5	Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
80	Общая физическая подготовка	2-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 3 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
81	Общая физическая подготовка	3-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

		Тактическая подготовка		1	Применение различных тактик в спарринге.	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	82	Общая физическая подготовка	4-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 3 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	83	Основы спортивной тренировки	5-е занятие июня	0,5	Наглядные методы спортивной тренировки	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	84	Общая физическая подготовка	6-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 3 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	85	Общая физическая подготовка	7-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 3 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	86	Общая физическая подготовка	8-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 3 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
	87	Общая физическая подготовка	9-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 3 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	88	Общая физическая подготовка	1-е занятие июля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 3 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	89	Общая физическая подготовка	2-е занятие июля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Тактическая подготовка		1	Применение различных тактик в спарринге.	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	90	Общая физическая подготовка	3-е занятие июля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 3 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	91	Основы спортивной тренировки	4-е занятие июля	0,5	Методы практических упражнений. Взаимосвязь методов.	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	92	Общая физическая подготовка	5-е занятие июля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 3 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	93	Общая физическая подготовка	6-е занятие июля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 3 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	94	Контрольные нормативы, зачеты	7-е занятие июля	1,5	Сдача нормативов на 3 гуп	Теория, практика	Аттестация
	95	Общая физическая подготовка	8-е занятие июля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 3 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	

96	Общая физическая подготовка	8-е занятие июля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 3 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	

5-й год обучения

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
1	Общая физическая подготовка	1-е занятие сентября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	2-е занятие сентября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами	Теория, практика	

				по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг		
3	Общая физическая подготовка	3-е занятие сентября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Тактическая подготовка		1	Виды тактик поединка. Применение различных тактик в спарринге	Теория, практика	
4	Общая физическая подготовка	4-е занятие сентября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. . Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
5	Общая физическая подготовка	5-е занятие сентября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
6	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	6-е занятие сентября	0,5	Влияние вредных привычек на организм занимающихся (табакокурение, алкоголь, наркотики)	Теория	Контрольный опрос, тестирование

	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
7	Общая физическая подготовка	7-е занятие сентября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
8	Общая физическая подготовка	8-е занятие сентября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
9	Инструкторская и судейская практика	1-е занятие октября	0,5	Овладение терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений	Практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку».	Теория, практика	

				Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг		
10	Общая физическая подготовка	2-е занятие октября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
11	Общая физическая подготовка	3-е занятие октября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Тактическая подготовка		1	Подробный разбор пассивной тактики. Применение различных тактик в спарринге	Теория, практика	
12	Вид спорта «тхэквондо МФТ»	4-е занятие октября	0.5	Что символизирует красный цвет пояса. Команды и термины в соответствии с нормативами на 2 гуп	Теория	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
13	Общая физическая подготовка	5-е занятие октября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	

		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	14	Общая физическая подготовка	6-е занятие октября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
	15	Общая физическая подготовка	7-е занятие октября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
	16	Общая физическая подготовка	8-е занятие октября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Тактическая подготовка		1	Подробный разбор пассивной тактики. Применение различных тактик в спарринге	Теория, практика	

	17	Общая физическая подготовка	9-е занятие октября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
	18	Правила соревнований	1-е занятие ноября	0,5	Изучение дисциплины «постановочный спарринг».	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	19	Общая физическая подготовка	2-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	20	Общая физическая подготовка	3-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

		Тактическая подготовка		1	Подробный разбор пассивной тактики. Применение различных тактик в спарринге	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	21	Инструкторская и судейская практика	4-е занятие ноября	0,5	Овладение основными методами построения тренировочного занятия: разминка.	Практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	22	Общая физическая подготовка	5-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	23	Общая физическая подготовка	6-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

				по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг		
24	Общая физическая подготовка	7-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
25	Общая физическая подготовка	8-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спаррингпо лапам, макиварам	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
26	Вид спорта «тхэквондо МФТ»	1-е занятие декабря	0,5	Команды и термины в соответствии с нормативами на 2 гуп	Теория	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

				по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг		
27	Общая физическая подготовка	2-е занятие декабря	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
28	Инструкторская и судейская практика	3-е занятие декабря	0,5	Овладение основными методами построения тренировочного занятия: основная часть.	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Тактическая подготовка		1	Подробный разбор активной тактики. Применение различных тактик в спарринге	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
29	Общая физическая подготовка	4-е занятие декабря	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	30	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	5-е занятие декабря	0,5	Периодичность прохождения медицинского осмотра спортсменами, польза занятий спортом	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	31	Общая физическая подготовка	6-е занятие декабря	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	32	Общая физическая подготовка	7-е занятие декабря	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
	33	Общая физическая подготовка	8-е занятие декабря	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	

		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	34	Общая физическая подготовка	9-е занятие декабря	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
	35	Вид спорта «тхэквондо МФТ»	1-е занятие января	0,5	Главные международные и всероссийские соревнования. Мотивация к занятиям, поддержка семьи. Команды и термины в соответствии с нормативами на 1 гуп.	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	36	Общая физическая подготовка	2-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	37	Общая физическая подготовка	3-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Тактическая подготовка		1	Подробный разбор активной тактики. Применение различных тактик в спарринге	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	38	Общая физическая подготовка	4-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	39	Правила соревнований	5-е занятие января	0,5	Действия судейской бригады при судействе дисциплины «постановочный спарринг».	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

				Учебный спарринг		
40	Общая физическая подготовка	6-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
41	Общая физическая подготовка	7-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
42	Общая физическая подготовка	8-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры.	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	

	43	Общая физическая подготовка	9-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 2 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
	44	Контрольные нормативы, зачеты	1-е занятие февраля	1,5	Сдача нормативов на 2 гуп	Теория, практика	Аттестация
	45	Инструкторская и судейская практика	2-е занятие февраля	0,5	Судейство тренировочных поединков в роли секундометриста, бокового судьи	Практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	46	Общая физическая подготовка	3-е занятие февраля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Тактическая подготовка		1	Подробный разбор активной тактики. Применение различных тактик в спарринге	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	47	Общая физическая подготовка	4-е занятие февраля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
48	Правила соревнований	5-е занятие февраля	0,5	Критерии оценки. Определение победителя.	Теория	Контрольный опрос, тестирование
	Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
49	Общая физическая подготовка	6-е занятие февраля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
50	Общая физическая подготовка	7-е занятие февраля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Тактическая подготовка		1	Подробный разбор активной тактики. Применение различных тактик в спарринге	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
51	Общая физическая подготовка	8-е занятие февраля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	

		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	52	Вид спорта «тхэквондо МФТ»	1-е занятие марта	0,5	Команды и термины в соответствии с нормативами на 1 гуп.	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	53	Общая физическая подготовка	2-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	54	Общая физическая подготовка	3-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Тактическая подготовка		1	Подробный разбор комбинированной тактики. Применение различных тактик в спарринге	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	55	Общая физическая подготовка	4-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	56	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	5-е занятие марта	0,5	Значение диспансерных наблюдений для достижения спортивных результатов	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	57	Общая физическая подготовка	6-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	58	Общая физическая подготовка	7-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	59	Общая физическая подготовка	8-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг		
	60	Общая физическая подготовка	9-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
	61	Правила соревнований	1-е занятие апреля	0,5	Подробное обсуждение критериев оценки. Повторение ранее изученного материала	Теория	Контрольный опрос, тестирование

		Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	62	Общая физическая подготовка	2-е занятие апреля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	63	Инструкторская и судейская практика	3-е занятие апреля	0,5	Овладение основными методами построения тренировочного занятия: заключительная часть.	Практика	Контрольный опрос, тестирование
		Тактическая подготовка		1	Подробный разбор комбинированной тактики. Применение различных тактик в спарринге	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	64	Общая физическая подготовка	4-е занятие апреля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	65	Основы спортивной тренировки	5-е занятие апреля	0,5	Медико-биологические средства тренировки	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	66	Общая физическая подготовка	6-е занятие апреля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	67	Общая физическая подготовка	7-е занятие апреля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	68	Общая физическая подготовка	8-е занятие апреля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Тактическая подготовка		1	Подробный разбор комбинированной тактики. Применение различных тактик в спарринге	Теория, практика	

	69	Общая физическая подготовка	9-е занятие апреля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
	70	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	1-е занятие мая	0,5	Сроки возобновления тренировочных занятий после перенесенных заболеваний	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	71	Общая физическая подготовка	2-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	72	Общая физическая подготовка	3-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

		Тактическая подготовка		1	Применение различных тактик в спарринге.	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	73	Общая физическая подготовка	4-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	74	Основы спортивной тренировки	5-е занятие мая	0,5	Медико-биологические средства тренировки	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	75	Общая физическая подготовка	6-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спаррингУчебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	76	Общая физическая подготовка	7-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	77	Общая физическая подготовка	8-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
	78	Общая физическая подготовка	9-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
	79	Инструкторская и судейская практика	1-е занятие июня	0,5	Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

		Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	80	Общая физическая подготовка	2-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	81	Общая физическая подготовка	3-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Тактическая подготовка		1	Применение различных тактик в спарринге.	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	82	Общая физическая подготовка	4-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	83	Основы спортивной тренировки	5-е занятие июня	0,5	Материально-технические средства тренировки	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	84	Общая физическая подготовка	6-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	85	Общая физическая подготовка	7-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	86	Общая физическая подготовка	8-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 гуп. Упражнения на «растяжку».	Теория, практика	

					Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг		
	87	Общая физическая подготовка	9-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	88	Общая физическая подготовка	1-е занятие июля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	89	Общая физическая подготовка	2-е занятие июля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Тактическая подготовка		1	Применение различных тактик в спарринге.	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	90	Общая физическая подготовка	3-е занятие июля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	91	Основы спортивной тренировки	4-е занятие июля	0,5	Материально-технические средства тренировки	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	92	Общая физическая подготовка	5-е занятие июля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	93	Общая физическая подготовка	6-е занятие июля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
94	Контрольные нормативы, зачеты	7-е занятие июля	1,5	Сдача нормативов на 1 гуп	Теория, практика	Аттестация
95	Общая физическая подготовка	8-е занятие июля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
96	Общая физическая подготовка	9-е занятие июля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 гуп. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	

6-й год обучения

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля /

						промежуточной аттестации
1	Общая физическая подготовка	1-е занятие сентября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Повторение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1-10 гупы. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах. Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	2-е занятие сентября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
3	Общая физическая подготовка	3-е занятие сентября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Тактическая подготовка		1	Постановка тактических задач поединка и их реализация	Теория, практика	
4	Общая физическая подготовка	4-е занятие сентября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. . Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Повторение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1-10 гупы. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах. Учебный спарринг	Теория, практика	
	5	Общая физическая подготовка	5-е занятие сентября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
	6	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	6-е занятие сентября	0,5	Методы и задачи врачебно-педагогических наблюдений.	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Повторение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1-10 гупы. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах. Учебный спарринг	Теория, практика	
	7	Общая физическая подготовка	7-е занятие сентября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку».	Теория, практика	

					Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг		
	8	Общая физическая подготовка	8-е занятие сентября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Повторение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1-10 гупы. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах. Учебный спарринг	Теория, практика	
	9	Инструкторская и судейская практика	1-е занятие октября	0,5	Судейство учебных поединков в качестве центрального рефери, боковых судей. Проведение разминки и заминки под контролем педагога.	Практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
	10	Общая физическая подготовка	2-е занятие октября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Повторение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1-10 гупы. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам.	Теория, практика	

				Отработка спаррингговой техники в парах. Учебный спарринг		
11	Общая физическая подготовка	3-е занятие октября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Тактическая подготовка		1	Постановка тактических задач поединка и их реализация	Теория, практика	
12	Вид спорта «тхэквондо МФТ»	4-е занятие октября	0.5	Что символизирует черный цвет пояса. Команды и термины в соответствии с нормативами на 1 дан	Теория	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спаррингговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
13	Общая физическая подготовка	5-е занятие октября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Повторение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1-10 гупы. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спаррингговой техники в парах. Учебный спарринг	Теория, практика	
14	Общая физическая подготовка	6-е занятие октября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами	Теория, практика	

				по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг		
15	Общая физическая подготовка	7-е занятие октября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Повторение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1-10 гупы. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах. Учебный спарринг	Теория, практика	
16	Общая физическая подготовка	8-е занятие октября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Тактическая подготовка		1	Постановка тактических задач поединка и их реализация	Теория, практика	
17	Общая физическая подготовка	9-е занятие октября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
18	Правила соревнований	1-е занятие ноября	0,5	Права и обязанности судей	Теория	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Повторение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1-10 гупы. Упражнения на	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

					«растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах. Учебный спарринг		
	19	Общая физическая подготовка	2-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	20	Общая физическая подготовка	3-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Тактическая подготовка		1	Постановка тактических задач поединка и их реализация	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	21	Инструкторская и судейская практика	4-е занятие ноября	0,5	Судейство учебных поединков в качестве центрального рефери, боковых судей. Проведение разминки и заминки под контролем педагога.	Практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Повторение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1-10 гупы. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах. Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	22	Общая физическая подготовка	5-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	23	Общая физическая подготовка	6-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Повторение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1-10 гупы. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах. Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	24	Общая физическая подготовка	7-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	25	Общая физическая подготовка	8-е занятие ноября	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Повторение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1-10 гупы. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах. Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	26	Вид спорта «тхэквондо МФТ»	1-е занятие декабря	0,5	Пять принципов тхэквондо МФТ. Команды и термины в соответствии с нормативами на 1 дан	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	27	Общая физическая подготовка	2-е занятие декабря	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Повторение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1-10 гупы. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах. Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	28	Инструкторская и судейская практика	3-е занятие декабря	0,5	Судейство учебных поединков в качестве центрального рефери, боковых судей. Проведение разминки и заминки под контролем педагога.	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Тактическая подготовка		1	Постановка тактических задач поединка и их реализация	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	29	Общая физическая подготовка	4-е занятие декабря	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	30	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	5-е занятие декабря	0,5	Методы и задачи врачебно-педагогических наблюдений.	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Повторение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1-10 гупы. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах. Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	31	Общая физическая подготовка	6-е занятие декабря	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	32	Общая физическая подготовка	7-е занятие декабря	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Повторение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1-10 гупы. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах. Учебный спарринг	Теория, практика	
	33	Общая физическая подготовка	8-е занятие декабря	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
	34	Общая физическая подготовка	9-е занятие декабря	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Повторение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1-10 гупы. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам.	Теория, практика	

				Отработка спарринговой техники в парах. Учебный спарринг		
35	Вид спорта «тхэквондо МФТ»	1-е занятие января	0,5	Что такое аттестация, её цели и задачи	Теория	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
36	Общая физическая подготовка	2-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Повторение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1-10 гупы. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах. Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
37	Общая физическая подготовка	3-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Тактическая подготовка		1	Постановка тактических задач поединка и их реализация	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
38	Общая физическая подготовка	4-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	39	Правила соревнований	5-е занятие января	0,5	Права и обязанности врача на соревнованиях.	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Повторение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1-10 гупы. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах. Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	40	Общая физическая подготовка	6-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	41	Общая физическая подготовка	7-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Повторение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1-10 гупы. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах. Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	42	Общая физическая подготовка	8-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры.	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
	43	Общая физическая подготовка	9-е занятие января	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Повторение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1-10 гупы. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах. Учебный спарринг	Теория, практика	
	44	Контрольные нормативы, зачеты	1-е занятие февраля	1,5	Тестирование на знание нормативов 1 дана	Теория, практика	Промежуточная аттестация
	45	Инструкторская и судейская практика	2-е занятие февраля	0,5	Судейство учебных поединков в качестве центрального рефери, боковых судей. Проведение разминки и заминки под контролем педагога.	Практика	Контрольный опрос, тестирование

		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	46	Общая физическая подготовка	3-е занятие февраля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Тактическая подготовка		1	Постановка тактических задач поединка и их реализация	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	47	Общая физическая подготовка	4-е занятие февраля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	48	Правила соревнований	5-е занятие февраля	0,5	Права и обязанности представителя команды.	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	49	Общая физическая подготовка	6-е занятие февраля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	50	Общая физическая подготовка	7-е занятие февраля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Тактическая подготовка		1	Тактика борьбы с противником, превосходящим в росте	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	51	Общая физическая подготовка	8-е занятие февраля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
	52	Вид спорта «тхэквондо МФТ»	1-е занятие марта	0,5	Документ, подтверждающий аттестацию. Команды и термины в соответствии с нормативами на 1 дан	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	53	Общая физическая подготовка	2-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	54	Общая физическая подготовка	3-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Тактическая подготовка		1	Тактика борьбы с противником, превосходящим в росте	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	55	Общая физическая подготовка	4-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	56	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	5-е занятие марта	0,5	Санитарно-гигиенические требования к состоянию спортивных сооружений.	Теория	Контрольный опрос, тестирование

		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	57	Общая физическая подготовка	6-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	58	Общая физическая подготовка	7-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	59	Общая физическая подготовка	8-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку».		

					Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг		
	60	Общая физическая подготовка	9-е занятие марта	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
	61	Правила соревнований	1-е занятие апреля	0,5	Процедура подачи протеста и вынесение решений	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	62	Общая физическая подготовка	2-е занятие апреля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	63	Инструкторская и судейская практика	3-е занятие апреля	0,5	Судейство учебных поединков в качестве центрального рефери, боковых судей. Проведение разминки и заминки под контролем педагога.	Практика	Контрольный опрос, тестирование
		Тактическая подготовка		1	Тактика борьбы с противником, превосходящим в росте	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	64	Общая физическая подготовка	4-е занятие апреля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	65	Основы спортивной тренировки	5-е занятие апреля	0,5	Общие понятия о принципах спортивной тренировки.	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	66	Общая физическая подготовка	6-е занятие апреля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

				по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг		
67	Общая физическая подготовка	7-е занятие апреля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
68	Общая физическая подготовка	8-е занятие апреля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Тактическая подготовка		1	Тактика борьбы с противником, превосходящим в весе	Теория, практика	
69	Общая физическая подготовка	9-е занятие апреля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
70	Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	1-е занятие мая	0,5	Санитарно-гигиенические требования к состоянию спортивных сооружений.	Теория	Контрольный опрос, тестирование

		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	71	Общая физическая подготовка	2-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	72	Общая физическая подготовка	3-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Тактическая подготовка		1	Применение различных тактик в спарринге. Тактика борьбы с противником, превосходящим в весе	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	73	Общая физическая подготовка	4-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

				Учебный спарринг		
74	Основы спортивной тренировки	5-е занятие мая	0,5	Специфические принципы спортивной тренеировки	Теория	Контрольный опрос, тестирование
	Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
75	Общая физическая подготовка	6-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спаррингУчебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
76	Общая физическая подготовка	7-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
77	Общая физическая подготовка	8-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	

		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	78	Общая физическая подготовка	9-е занятие мая	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
	79	Инструкторская и судейская практика	1-е занятие июня	0,5	Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	80	Общая физическая подготовка	2-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	81	Общая физическая подготовка	3-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Тактическая подготовка		1	Применение различных тактик в спарринге. Тактика борьбы с противником, превосходящим в весе	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	82	Общая физическая подготовка	4-е занятие июня	0,5	Дидактические принципы спортивной тренировки	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	83	Основы спортивной тренировки	5-е занятие июня	0,5	Материально-технические средства тренировки	Теория	Контрольный опрос, тестирование
		Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	84	Общая физическая подготовка	6-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

				Учебный спарринг		
85	Общая физическая подготовка	7-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спаррингoвой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
86	Общая физическая подготовка	8-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спаррингoвой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	
87	Общая физическая подготовка	9-е занятие июня	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спаррингoвой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование

	88	Общая физическая подготовка	1-е занятие июля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	89	Общая физическая подготовка	2-е занятие июля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Тактическая подготовка		1	Применение различных тактик в спарринге. Тактика борьбы с противником, превосходящим в весе	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	90	Общая физическая подготовка	3-е занятие июля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
		Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	91	Основы спортивной тренировки	4-е занятие июля	0,5	Повторение ранее изученного материала	Теория	Контрольный опрос, тестирование

	Общая физическая подготовка		1	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
92	Общая физическая подготовка	5-е занятие июля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
93	Общая физическая подготовка	6-е занятие июля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Изучение технических действий для сдачи аттестационных нормативов на 1 дан. Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
94	Контрольные нормативы, зачеты	7-е занятие июля	1,5	Сдача нормативов на 1 дан	Теория, практика	Аттестация
95	Общая физическая подготовка	8-е занятие июля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах	Теория, практика	

				Учебный спарринг		
96	Общая физическая подготовка	9-е занятие июля	0,5	Изучение и выполнение упражнений. Спортивные и подвижные игры	Теория, практика	Контрольный опрос, тестирование
	Техническая и специальная физическая подготовка		1	Упражнения на «растяжку». Выполнение ударов руками и ногами по лапам, макиварам. Отработка спарринговой техники в парах Учебный спарринг	Теория, практика	

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Календарный учебный график

Количество учебных недель	48 недель
Дата начала реализации программы	1 сентября
Дата окончания реализации программы	31 июля

Формы текущего контроля / промежуточной аттестации

Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь-октябрь). Цель – выявить исходный уровень физического развития вновь зачисляемых обучающихся.

Промежуточные испытания проводятся в декабре. Испытания проходят в виде аттестации для сдачи на очередную ученическую (гуп) или мастерскую (дан) ступень тхэквондо МФТ в соответствии с Положением по аттестации на гуп и дан по тхэквондо МФТ МФТ спортсменов ФТ МФТ Курганской области. Цель – оценка и корректировка развития обучающихся.

Переводные испытания проводятся в мае-июне по окончании каждого учебного года. Обучающиеся демонстрируют теоретические знания, общую и специальную физическую подготовленность. Испытания по специальной физической подготовке проходят в виде аттестации для сдачи на очередную ученическую (гуп) ступень тхэквондо МФТ в соответствии с Положением по аттестации на гуп и дан по тхэквондо МФТ МФТ спортсменов ФТ МФТ Курганской области. Цель – оценить физическое развитие, уровень теоретической и специальной подготовки обучающихся прошедшего учебного года.

Итоговый контроль проводится после освоения всего курса обучения в виде аттестации для сдачи на мастерскую (1 дан) ступень тхэквондо МФТ Цель – оценить физическое развитие, уровень теоретической и специальной подготовки обучающихся, достижение поставленных целей обучения.

	Данные формы контроля позволяют педагогу определить эффективность обучения, оценить результаты, внести изменения в учебно-тренировочный процесс, а детям и родителям увидеть свои достижения. Входной, переводной и итоговый контроль за усвоением учебного материала проводится в форме тестирования, сдачи контрольных нормативов по общей физической, специальной физической, теоретической и технико-тактической подготовке, участия в соревнованиях по своим возрастным группам. Контроль за освоением программы проводится, в том числе, в форме ведения обучающимися дневника самоконтроля. Благодаря этому по мере прохождения учебного материала у обучающихся формируются объективные представления о собственных возможностях, средствах и методах их развития и совершенствования. Правильное и четкое ведение дневника делает его своеобразным руководством, необходимым для организации и самостоятельных занятий тхэквондо МФТ. Особый эффект принесет выполнение домашних заданий и их фиксирование в дневнике.
Материально-техническое обеспечение	Оборудование и инвентарь необходимые для реализации программы: - лапы для отработки ударов руками, ногами; - защитные шлемы; - защитные накладки на руки, ноги; - бандаж на пах; - штанги, гантели; - скакалки, мячи; - «шведская стенка»; - мешки боксерские; - макивары; - додянги (покрытие, на котором проходят соревнования); Требования к одежде Спортивная форма для занятий должна быть удобной, достаточно эластичной, чтобы не сковывать движения и, конечно, всегда чистой. Идеальной одежной для занятий является добок - специальная форма для тренировок и выступлений на соревнованиях по правилам тхэквондо МФТ МФТ. Длинные волосы, чтобы не мешали выполнять упражнения необходимо собрать в пучок на затылке. Требования к помещению Необходима площадка без посторонних предметов размеров 2 м на 2 м или больше. Высота потолка – 2,5 м.

Методические материалы	Подача материала, предусмотренный настоящей дополнительной общеобразовательной программой должен осуществляться в соответствии с последовательным и постепенным расширением теоретических знаний и практических умении и навыков и соответствовать общей и специальной физической подготовке. Не следует форсировать подготовку («натаскивать на результат») во избежание срыва здоровья. Главным в физической подготовке обучающихся считать общую физическую подготовку. Теоретический раздел программы должен обеспечить формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, о закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природе, о физической культуре как одного из видов культуры человека и общества, в основе которого лежит физкультурная деятельность. Теоретические знания позволят обучающимся осознано относиться к учебно-тренировочным занятиям и выполнению заданий педагога (тренера), проявлять самостоятельность и творчество на занятиях и соревнованиях. Материал по теоретической подготовке должен определить минимум знаний, которым и должен обладать каждый обучающийся и распределяться на каждый год обучения по возрастающей сложности. Теоретическую подготовку необходимо планировать и проводить в соответствии с содержанием практических занятий. Изучение материала осуществляется в форме 15-30 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятия (как часть комплексного занятия), а также в процессе проведения занятия, во время активного отдыха обучающихся. В старших группах длительность бесед может быть увеличена. При изучении теоретического материала следует широко применять наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия рекомендовать литературу для самостоятельного изучения. Одним из главных методических правил в работе с юными спортсменами является дифференцированный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических нагрузок в зависимости от возраста и индивидуальных способностей обучающихся. На практических занятиях необходимо уделять внимание развитию физических качеств (быстроты, выносливости, силы, гибкости, ловкости и координационных способностей). Развитию физических способностей организма, его разностороннему развитию способствуют общая физическая и специальная физическая подготовка. В общей физической подготовке применяются упражнения, обеспечивающие жизненную необходимость (из таких видов спорта как легкая атлетика, тяжёлая атлетика, подвижные и спортивные игры (футбол, баскетбол, регби), гимнастика с элементами акробатики). В специальной физической подготовке используются упражнения на развитие физических качеств необходимых тхэквондисту. Для развития быстроты целесообразно применять подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, эстафеты, бег на коротких отрезках дистанций, челночный бег, ускорения из разных исходных положений, рывки с места и в движении по команде (по заданному сигналу), прыжки, гимнастические и акробатические упражнения. Основным методом воспитания быстроты должен являться комплексный метод, сущность которого заключается в систематическом использовании разнообразных игровых упражнений скоростного и скоростно-силового характера. Важным качеством является гибкость, для ее развития рекомендуются упражнения на растягивание мышц и связок, характеризующиеся постепенным увеличением амплитуды движений до возможного на данном занятии предела. Это могут быть движения из основной гимнастики, избирательно действующие на различные группы мышц, связок ног, рук, туловища,

	шеи, подвижные и спортивные игры, упражнения, выполняемые с большой амплитудой без предметов и с предметами упражнения на гибкость в сочетании с упражнениями на укрепление суставов, связок мышц, сухожилий. Темп упражнений на гибкость должен устанавливаться в зависимости от характера, а также от уровня подготовленности обучающихся. Основной метод воспитания гибкости – повторное выполнение упражнений. Для укрепления мышц двигательного аппарата детей – мышечной силы, в программу занятий необходимо включать элементы акробатики (кувырки, стойки, перевороты), упражнения на акробатических снарядах (подтягивания, махи, качи), широкие стойки на ногах, ходьба с включением широкого шага, глубокие выпады; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; высокие махи поочередно и попеременно правой и левой ногами (вперёд, назад, в сторону), комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища, шпагаты (продольные и поперечные), всевозможные прыжки и метания. Упражнения, воспитывающие силу, должны сопровождаться минимальными напряжениями. Чтобы избежать излишнего напряжения и закрепощения мышц и контролировать движения, в занятиях следует применять, главным образом, отягощения относительно небольшого веса. Основным методом воспитания мышечной силы должен являться метод повторного выполнения силового упражнение. На материале лёгкой атлетики: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); прыжки в высоту на месте; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку и последующее спрыгивание, спрыгивание с горки матов и последующее запрыгивание на нее. Для воспитания скоростно-силовых качеств применяется беговая и прыжковая подготовка, нацеленная на развитие скорости. Необходимо применять методы повторного выполнения скоростно-силового упражнения без отягощения, упражнения, выполняемого при смешанном (акустическом) режиме работы мышц. При воспитании ловкости, создающей основу для успешного овладения сложным и в координационном отношении действиями, в последующих этапах многолетней подготовки, необходимо использовать методические приемы, стимулирующие более сложные проявления координации движений, применение необычных сходных положений, смену способов выполнения упражнений и др. Рекомендуются подвижные и спортивные игры, прыжки через скакалку, бег с преодолением несложных препятствий, гимнастические и акробатические упражнения. Важной задачей учебно-тренировочного процесса является воспитание выносливости. Для этого применяются: подвижные и спортивные игры, бег умеренной интенсивности. Основными методами учебно-тренировочного процесса должны являться: равномерный, различные варианты переменного характера, игровой метод. Рациональное сочетание средств и методов воспитания общей выносливости со средствами и методами развития других физических качеств способствует повышению уровня развития не только выносливости, но и быстроты, скоростно-силовых качеств, мышечной силы, гибкости, ловкости обучающихся. Нагрузки на выносливость должны точно соответствовать возрасту детей и оказывать разностороннее воздействие на организм ребенка.

	Для развития прыгучести применяются различные прыжковые упражнения: попеременные на одной и другой ноге, прыжки на двух ногах споворотами, продвижения вперед с многоскокам и на одной ноге, прыжки в длину с места и с разбега, тройной прыжок в длину с места, прыжки в высоту с места, упражнения со скакалкой. Постоянно должны применяться упражнения на формирование осанки. Для этого в каждом занятии необходимо применять упражнения в равновесии с использованием гимнастических скамеек, упражнения у гимнастической и на гимнастической стенке, комплексы корригирующей гимнастики, комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета. Прежде чем приступить к изучению «базовых» элементов техники и приемов тактики тхэквондо МФТ, необходимо познакомить обучающихся с одеждой (добоком) тхэквондиста, показать, как правильно завязать пояс, чтобы оба конца получились одинаковой длины. Познакомить со снаряжением – защитными доспехами для тренировочных занятий и соревнований (защитный шлем, накладки на предплечья и голени, бандаж для защиты паха, перчатки на руки, футы, капа, как для мужчин, так и для женщин). Для тренировочных занятий используются и накладки на голень. Другим важным моментом в обучении является знакомство с ритуалом (построение, приветствие, команды) и спортивной терминологией на корейском языке (счёт и команды в тхэквондо МФТ во время поединков ведутся на корейском языке). Базовая техника - основа тхэквондо МФТ. Постановка базовой техники обязательна для любой области тхэквондо МФТ, как при выполнении базовых комплексов (туль), так и в поединке или спарринге, самообороне или разбивании предметов. Навыки начальной базовой школы, включающие эти важнейшие приемы, должны сопровождать тхэквондиста с его первых шагов и до высших степеней мастерства. Базовая техника должна постоянно отрабатываться как в отдельных приемах, так и посредством связок в движении, стоя, на скорости и с полной выкладкой сил. При обучении технике ударов ногами, самое главное, научить детей сохранять равновесие на одной ноге или в одной из стоек. Равновесие означает ориентацию, потеря равновесия ведет к потере ориентации, что равносильно неверному восприятию обстановки и делает бойца уязвимым. При обучении технике всех атакующих и защитных действий обратить особое внимание на правильное распределение веса тела между ногами. Научить владеть своим телом, правильно выбирать дистанцию во время поединка. Кроме того, необходимо научить наносить удары противнику в наиболее уязвимые места. А также ознакомить с запрещенными приемами ведения поединка. Воспитательная работа должна проводиться в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, оздоровительных мероприятиях, учебы в школе, а так же в свободное от занятий время. Главной задачей является воспитание высоких морально-нравственных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, в том числе и спортивного.

	Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и этикета, участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога/тренера/, отличное поведение на занятиях в школе и дома. В самом начале важно воспитывать спортивное трудолюбие-способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. И убеждать в этом на конкретных примерах. Все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание-овладение обучающимися специальными знаниями в области физической культуры и спорта, гигиены и других дисциплин. На эффективность воспитательной работы оказывает влияние вариативность средств и методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного воспитания детей и подростков принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формирование общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося. Важным методом нравственного воспитания является поощрение-выражение положительной оценки действий подростка и его поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога, коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований, и соответствовать действительным заслугам ребенка. Одним из методов воспитания является и наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий обучающихся, в виде замечаний, устного выговора, разборе поступка в коллективе, отстранении от соревнований, аттестаций, сдачи контрольных нормативов. Поощрение и наказание должно основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижения активности вполне естественны у детей и подростков, как естественны колебания его работоспособности. В этих случаях большое мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, подчас наказание. К последнему нужно прибегать лишь тогда, когда слабость воли проявляется у обучающегося систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Важным фактором нравственного формирования личности обучающихся должен являться спортивный коллектив. В коллективе подросток развивается разносторонне в нравственном, умственном и физическом отношении. Здесь возникают и проявляются разнообразные отношения между обучающимися. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать проведение тематических вечеров и походов, вечеров отдыха-конкурсов, создавать хорошие условия для общественно-полезной деятельности. Воспитание волевых качеств должно стать одним из важнейших в деятельности педагога. Волевые качества должны формироваться в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления должны использоваться необычные для ребенка волевые напряжения. Основным методом воспитания волевых качеств должен являться метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

	Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у обучающихся. Центральной фигурой во всей воспитательной работе должен являться педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством по ведения обучающихся во время занятии и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Прежде всего, педагог должен быть «живым примером» для своих учеников в нравственном отношении. Это доброта, справедливость, педагогический такт и скромность. Это и внешний вид «одежда, подтянутость» и поведение, спокойная речь и уровень объяснений. Нужно быть таким, чтобы вызвать у детей желание стать похожим на вас. Психологическая подготовка должна предусматривать формирование личности обучающихся и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Педагогу следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, разносторонне развитой личности, способной в будущем достигнуть спортивных результатов сообразных своим возможностям. Основными методами являются беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений). Использовать их нужно постепенно и осторожно. В этих ситуациях перед обучающимися, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности. В работе должна устанавливаться определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся разъяснения, одобрения, осуждения, внушения, примеры авторитетных людей. К методам смешанного воздействия лучше отнести поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в подготовительной части занятия использовать методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщение информации, способствующей развитию интеллекта и психических функций, а также методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств. В основной части урока совершенствовать специализированные психические функциии психомоторные качества - эмоциональную устойчивость, способность к самоконтролю. В заключительной части – совершенствовать способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Необходимо учитывать, что акцент и распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающихся, задачи направленности учебно-тренировочного урока. Оценки эффективности воспитательной и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающегося. Полученные данные необходимо сравнивать с исходными показаниями и использовать для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки обучающихся (мониторинг).

	Восстановительные средства и мероприятия должны включать широкий круг средств и мероприятий педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических для восстановления работоспособности обучающихся с учетом возраста, спортивной подготовки, индивидуальных особенностей. Если на первом году обучения восстановление идет естественным путем, то уже на следующих годах обучения, основными являются педагогические средства: рациональное построение урока, соответствие объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающихся. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном уроке, так и на этапах годичного цикла. Необходимо помнить, что применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия - русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание - адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем локального, использование комплексных средств нужно проводить после больших тренировочных нагрузок, соревнований. При выборе восстановительных средств особое внимание нужно уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить субъективные отпущения обучавшихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.). С ростом интенсивности и объема тренировочной нагрузки значимость педагогического и медико-биологического контроля резко возрастает. Приближение нагрузок к физическому порогу часто означает, что вопросы контроля – это не только рост тренированности, но и вопрос сохранения здоровья детей и подростков. Поэтому необходимость контроля должна проходить через следующие ступени: пожеланию-рекомендуются-обязательно. Регулярный контроль над состоянием здоровья и уровнем подготовленности обучающихся является важнейшей частью учебно-тренировочного процесса. Понятие контроля включают в себя большую группу тестовых испытаний, которые помогают направить учебно-тренировочный процесс по наиболее эффективному пути. Для обучавшихся учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности рекомендуется следующая тестовая батарея: 1. Контроль над состоянием здоровья, осуществляемый медицинскими работниками врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование проводится один раз в год. При заболевании обучающегося необходим своевременный и тщательный врачебный уход. Необходимо также соблюдать сроки допуска к занятиям спортом после перенесенных заболеваний и травм. 2. Контроль над уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма обучающихся, включающий в себя тесты по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП) на уровне анаэробного порога (МПК, ЖЕЛ и т.п.). Контроль проводится в рамках текущего комплексного обследования. 3. Контроль над техникой выполнения упражнений в тхэквондо МФТ. 4. Контроль над уровнем психической работоспособности, проводимый тестированием оперативного мышления, переключения, распределения и объема внимания. Уровень развития наглядно-образной и оперативной памяти.

	5. Анализ соревнований, цель выступления, результат, технико-тактические приемы призеров, схематизация ошибок, причины ошибок, внесение корректив. Практические занятия по обучению судейству и навыкам инструктора-общественника по спорту начинают вводиться в старших объединениях после того, как усвоены правила соревнований по тхэквондо МФТ. В учебном плане предусмотрены часы на судейскую практику. Обучение проходит во время проведения занятий, а также на специальных семинарах по специальному плану. Здесь же формируются и инструкторские навыки, инструкторская практика должна проводиться не только в отведенное время учебным планом, но и в процессе занятий. Технология построения учебно-тренировочного занятия должна строиться по общепринятой структуре (подготовительная, основная и заключительная части). Подготовительная часть занятия должна подготовить обучающихся к выполнению физических упражнений, созданию рабочей обстановки и психологического настроя на эффективное выполнение задач данного занятия. Психологическая подготовка должна заключаться в акцентировании внимания обучающихся на решение поставленных задач с помощью заданий на внимание. Физиологическая готовность организма к непосредственному выполнению задач занятия решается с помощью общеразвивающих и подготовительных упражнений. Основная часть занятия должна решать задачи, связанные с воспитанием морально-волевых качеств личности, укреплением здоровья, развитием двигательных (физических) качеств, обучением и совершенствованием элементов техники и тактики тхэквондо МФТ. Сложные двигательные действия лучше всего осваиваются в начале этой части занятия, затем совершенствуется и закрепляется ранее пройденный материал. Упражнения, требующие проявления координации, ловкости, скоростных и скоростно-силовых качеств выполняются вначале основной части занятия. Упражнения, связанные с силой и выносливостью – в конце. Силовые упражнения лучше выполнять в динамическом режиме. Заключительная часть занятия должна создавать условия, направленные на обеспечение постепенного снижения функциональной активности и приведение организма обучающихся в сравнительно спокойное состояние. В конце заключительной части занятия рекомендуется провести анализ проделанной работы, связать ее с выполнением задач на данном этапе подготовки, определить содержание самостоятельного задания для каждого. Чрезвычайно важно использование в процессе обучения игрового метода: игровые упражнения, подвижные игры. Они благотворно влияют на физическое развитие, нормирование двигательных навыков и физических качеств, на укрепление здоровья, повышая функциональную деятельность организма и усиливая положительные эмоции детей. В подвижных играх должны присутствовать изучаемые элементы. Рекомендуется проводить различные эстафеты ((с предметами и без предметов), преодоление препятствий, перешагивание, перепрыгивание через различные предметы, игры с мячом, спортивные игры, Методические приемы должны подбираться в каждом отдельном случае в соответствии с задачами и содержанием занятий, с учетом степени усвоения обучающимися их общего развития, физического состояния. В связи с этим, приемы обучения должны комбинироваться в различном сочетании, обеспечивающим, с одной стороны, всестороннее воздействие

	на анализаторы, а с другой – сознательность и самостоятельность выполнения обучающимися упражнений по тхэквондо МФТ. В отдельных случаях необходима помощь педагога (тренера). Чтобы каждый обучающийся мог показать высокие спортивные результаты, сообразно своим способностям и возможностям, педагог (тренер) должен осуществлять только целенаправленную подготовку, в которой начальный этап закладывает базу дальнейшего прогресса. В начальном этапе обучения нужно предлагать, как можно больше различных упражнений. Разнообразие занятий не только повышает интерес детей, но и расширяет их двигательный опыт, который помогает лучшему усвоению техники более сложных движений. Особенностью метода начального обучения является обязательное соблюдение дидактических принципов и их творческое применение. Занятие состоит из трех частей — подготовительной, основной и заключительной. Общее назначение подготовительной части занятия – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части являются: организация группы, повышения внимания и эмоционального состояния занимающихся; умеренное разогревание организма. Основными средствами подготовительной части являются: - статические стойки; - различные вилы ходьбы и бега на месте; - несложные прыжки, - упражнения на координацию и баланс, - динамические упражнения на гибкость. Все эти упражнения используются в умеренном темпе и направлены на подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы. Общеразвивающие упражнения перемежаются с упражнениями на гибкость и растяжку. Упражнения включаются с целью развития у детей подвижности, гибкости и эластичности позвоночника и суставов, совершенствования координации и точности выполнения движений. Методические особенности В зависимости от задач занятия и физической подготовленности, занимающихся педагог может воспользоваться различными методическими способами проведения упражнений, которые сложились и широко применяются в спортивной практике. При обычном способе педагог сочетает рассказ об упражнении с одновременным его показом. По окончании одного упражнения педагог показывает следующее. Поточный метод предлагает выполнение упражнений без остановки. Показ и рассказ осуществляют по ходу выполнения упражнений. Такой способ выполнения упражнений повышает интерес у детей, увеличивает моторную плотность занятий и обеспечивает решение подготовительной части в более короткое время. Задачами основной части занятия являются развитие и совершенствование основных физических качеств, формирование правильной осанки, воспитание волевых и моральных качеств, творческой активности, изучение и совершенствование специальных упражнений на растяжку и гибкость. Средства основной части занятия:

	- группировки; - перекаты; - растягивания и расслабления; - специальные упражнения для формирования правильной осанки; - прикладные упражнения; - упражнения на связь движений с музыкой. Для того чтобы избежать перегрузки, нужно своевременно определить степень утомления каждого ребенка и, если нужно, снизить нагрузку. Недостаточная нагрузка также не побуждает к высокой активности и не дает положительных результатов. Методические особенности К основным методам обучения относятся показ техники упражнений и рассказ. Посредством этого у детей создаются двигательные представления о движениях. Обычно на занятиях разучиваемое упражнение показывает инструктор. В отдельных случаях его могут выполнять специально подготовленные дети. Для освоения сложного упражнения предлагается ряд подготовительных действий, которые помогут детям правильно и быстро освоить движение. Упражнения подбираются таким образом, чтобы сохранилась поэтапность их выполнения в процессе обучения. Целесообразно подбирать хорошо знакомые ребенку движения и только одно давать для разучивания. Основные задачи заключительной части занятия – постепенное снижение нагрузки; подготовка к предстоящей деятельности; подведение итогов занятия. Основными средствами заключительной части являются: - различные формы ходьбы; - спокойные шаги; - упражнения на расслабление; - плавные движения руками; - короткие беседы; - релаксация. Методические особенности В заключительной части постепенно снижается нагрузка и подводятся итоги проделанной работы. Применение упражнений на расслабление, потряхивание ног и рук ускоряет восстановительные процессы в мышцах. Учитывая большую нагрузку на мышцы рук и ног целесообразно научить детей простейшим приемам самомассажа. Для успокоения нервной системы применяются плавные и мягкие движения руками, статические позы, направленные на расслабление всех групп мышц, задействованных на тренировке. В повседневной жизни необходимо применять метод самостоятельной отработки упражнений. Рекомендуется детям давать домашние задания: проделать упражнения на силу, гибкость, растягивание, повторять элементы сложных упражнений.

	Для успешной реализации программы рекомендуется использовать: - сборники подвижных игр; - фотографии; - дидактические карточки; - памятки; - раздаточный материал; - мультимедийные материалы.
Кадровое обеспечение	Согласно профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнями квалификации 6.
Оценочные материалы	Для выявления результатов и достижений каждого ребёнка используется следующие виды оценок: педагогическое наблюдение, мониторинг, анализ результатов анкетирования, тестирования, участия обучающихся в соревнованиях, анализ результатов зачётов, опросов, активности обучающихся на открытых занятиях, выполнения диагностических заданий и задач поискового характера и др. Для проведения педагогического мониторинга используются: контрольные задания и тесты, диагностика личностного роста, анкетирование, педагогические отзывы. Для проведения детского мониторинга используются: самооценка, ведение зачетных книжек, дневников самоконтроля.
Список литературы	1. Цилфидис Л.К. Учебная программа Всероссийской федерации таэквон-до ИТФ – Изд-во: Воронеж, 2014. – 192 с. 2. Евладова Е.Б. Дополнительное образование детей: учебник для студентов пед.училищ и колледжей/Е.Б.Евладова, Л.Г.Логинова, Н.Н.Михайлова.–Изд-во:ВЛАДОС, 2004.–352с. 3. Подласый И.П. Педагогика. Новый курс: Книга 1, 2–Изд-во:ВЛАДОС,1999.–576с. 4. Цой Хонг Хи. Энциклопедия тхэквондо. -- М.: Международные отношения, 1991. -- 765 с. 5. Агафонов Э.В., Мешалкин О.Г. Техника борьбы–Изд-во: Красноярск, 2012-600 с. 6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте - Изд-во: М.: Физкультура и спорт, 2010-215 с. 7. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств: 3-е издание, переработанное и дополненное [Текст]/И.А. Гуревич. - Изд-во: Минск, 2011-255с. 8. Фомин Н.А. Основы возрастной физиологии спорта: Учеб.пособие - Изд-во: Челябинск, ЧГПИ, 2011. – 193 с. 9. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 2008. - 331 с. 10. Зубаревич Е.Н., Овчаров А.В. Современная система спортивной подготовки. - М.: Советский спорт, 2002. - 305 с.

	11. Калмыков С.В. Основы индивидуализации подготовки спортсменов-единоборцев - М.: ФиС, 2007, - 151 с. 12. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 543 с. 13. Подпалько С.JI. Специальная силовая подготовка в тхэквондо. Методические рекомендации к программе по тхэквондо для СДЮШОР, ДЮСШ и спортивных клубов. - М.: АСТ, 2007. - 24 с. 14. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: ФиС, 2007. - 479 с. 15. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: ФиС, 1983. -- 112 с. 16. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учебник. -- М.: ФиС, 2008. -- 232 с. 17. Тхэквондо. Правила соревнований. - М.: ФиС, 2005. - 86 с.