

Управление образования  
администрации Находкинского городского округа

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 50» г. Находка

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
от «28» августа 2020 г.  
Протокол №   1  

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 50» г. Находка  
Приказ № 85-0п  
Жульцова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
**ТХЭКВОНДО (ИТФ)**

Возраст обучающихся :4-7 лет  
Срок реализации программы:3 года

Автор-составитель программы:  
Ким Кристина Алексеевна  
Тренер-преподаватель по тхэквондо (ИТФ)

г. Находка 2020г

## **Структура программы:**

<b>1. Комплекс основных характеристик программы</b> .....	<b>2</b>
1.1. Пояснительная записка .....	2
1.2. Цель и задачи программы .....	4
1.3. Содержание программы .....	8
1.4. Планируемые результаты .....	17
<b>2. Организационно – педагогические условия</b> .....	<b>17</b>
2.1. Материально-техническое обеспечение .....	19
2.2. Кадровые условия .....	19
2.3. Перечень используемой литературы .....	20
<b>Приложение 1. Календарно-тематическое планирование по Программе</b> .....	<b>21</b>

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Тхэквондо — корейское боевое искусство. В Корее традиционный бой ногами «тхэккён» был известен более 2000 лет назад. В 1955 г. генерал-майор Чой Хон Хи взяв за основу несколько школ борьбы, создал тхэквондо. Тхэквондо, в отличие от других боевых искусств, характеризуется большим количеством высоких прыжков с ударами ногами.

#### ***Направленность программы***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ТХЭКВОНДО (ИТФ) имеет физкультурно-спортивную направленность.

#### ***Актуальность программы***

Волна социальных проблем захлестнула наше общество и в первую очередь, безусловно, наименее социально-защищенную группу – дети-подростки. Поэтому очень важно отвлечь их сознание от негативных факторов субкультуры. В этом направлении ведется большая работа и в основном и в дополнительном образовании, но чем разнообразнее будут формы и подходы, тем больше шансов привлечь к сотрудничеству молодежь. Как одна из форм на базе МБДОУ организована секция Тхэквондо (ИТФ), где дети занимаются одним из интереснейших видов боевых искусств.

***Педагогическая целесообразность*** обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в тхэквондо.

#### ***Отличительные особенности программы***

Отличительной особенностью данной программы является личноно - ориентированный подход по освоению учебного материала, адаптированного к дошкольному возрасту и обуславливающий развитие у воспитанников целостной системы ценностных ориентаций, специальных способностей и оптимизацию психического состояния спортсмена, также помогает успешно развивать интеллектуально-творческие способности.

### ***Адресат программы***

Программа рассчитана на детей 4-7 лет. Учебные группы комплектуются из числа детей среднего, и старшего дошкольного возраста, желающих заниматься тхэквондо и имеющих письменное разрешение врача-педиатра.

### ***Объем и срок освоения программы***

Объем программы за 3 года – 216 часов

Программа рассчитана на 3 года обучения.

1 год обучения: 72 часа

2 год обучения: 72 часа

3 год обучения: 72 часа

### ***Форма обучения:***

Очная

### ***Уровень программы:***

Стартовый

### ***Организационные формы обучения***

### ***Режим занятий***

Занятия кружка проводятся 2 раза в неделю по 1 часу в определённые дни в форме групповых и индивидуальных занятий, участие в соревнованиях.

Продолжительность занятия - не более 20 мин. – (группа детей с 4 до 5 лет) и не более 25-30 мин. - (группа детей от 5 до 7 лет).

Перерыв между занятиями 10 минут.

Группы формируются из воспитанников одного возраста. Состав группы – постоянный.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** приобщение детей к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физкультурой через занятия тхэквондо.

### **Задачи:**

#### **Социально-педагогические**

- Профилактика криминализации и асоциального поведения несовершеннолетних из группы социального риска;

- Профилактика заболеваний, формирование навыков саморегуляции и самооздоровления посредством уникальных методик, практикуемых в Тхэквондо;
- Формирование системы здорового образа жизни для воспитанников их ближнего окружения.

### **Воспитательная:**

Тип воспитательной системы: социальная ориентация. В основе системы – следующий комплекс приоритетных ценностей: справедливость, общество, коллектив и т.д. В данной воспитательной системе воспитание рассматривается как процесс целенаправленной социализации подрастающих поколений.

Вид воспитательной системы:

<b>Основные компоненты ценностно-смыслового ядра</b>	<b>Вид воспитательной системы</b>	<b>Основные характеристики данного вида воспитательной системы</b>
1. Личность	Воспитательная система развития личности	Наличие личностного идеала, целевые программы и проекты, направленные на формирование отдельных личностных качеств.
2. Коллектив	Воспитательная система - коллектив	Создание коллектива.
3. Справедливость и внимание	Воспитательная система - справедливое общество	Обеспечение внимания к каждому учащемуся, разрешение возникающих конфликтов по справедливости, оперативное рассмотрение детских обид.
4. Самореализация	Воспитательная система - самореализация	Соревнования, чемпионаты, первенства, направленные на осознание своих возможностей.

### **Цель воспитания**

направлена на воспитание гражданина, которого можно охарактеризовать следующими качествами:

- Осознание и принятие ценности человеческого общества, социального взаимодействия;
- Справедливый по отношению к людям;
- Соблюдающий принципы равноправия и ненасилия в процессе взаимодействия с людьми;
- Социально-активный.

#### Компоненты воспитательной системы

Используются педагогические технологии: творческая деятельность, спортивные лагерные сборы.

Ключевым направлением работы является:

- Социальная адаптация воспитанников;
- Формирование умения выполнять социальные требования;
- Решать различных социальных проблем.

#### **Компоненты воспитательной системы:**

- Создание системы социально-педагогической помощи и поддержки воспитанников;
- Система формирования социальных навыков (безопасности жизни, общение и коммуникация, самореализация, профориентация).

Работа с родителями включает в себя:

- Создание родительского актива;
- Создание условий для проявления социальной активности родителей и их детей.
- Формирование умения выполнять социальные требования;

#### **Развивающие**

- совершенствовать эмоциональную сферу личности;
- сформировать культуру общения и поведения;
- пробуждать познавательную деятельность, образное, творческое мышление;

- способствовать развитию внимания (устойчивость внимания, распределение внимания, переключение внимания, диагностика и тренинг);
- способствовать развитию мышления (абстрактное, образное, способности выделять существенное, обобщать, сравнивать понятия);
- способствовать развитию памяти (наглядно-образную, словесно-логическую, механическую, эмоциональную);
- способствовать развитию творческих способностей, воображения;
- развить интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- способствовать развитию морально-волевых качеств характера, укрепление психофизиологических качеств личности, дисциплинированности;
- формировать умение ориентироваться в сложных жизненных ситуациях;
- формировать навыки и умения коллективной работы и общения.

#### **Образовательные:**

- формирование норм поведения в обществе, а также приобретение специальных знаний;
- научить методике освоения новой техники;
- внедрение системы самопомощи и взаимопомощи, гражданского самосознания в среде воспитанников;
- дать знания по технике безопасности при самостоятельной работе и работе с партнером.

### **1.3. Содержание программы**

## Учебный план

Цп	Наименование предмета	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
		Количество часов в неделю		
1	«Тхэквондо»	2 по подгруппам	2 по подгруппам	2 по подгруппам
ИТОГО:		2	2	2
Формы контроля:		соревнования, фестивали, публичные мероприятия		

## Содержание учебного плана см. (Приложение 1)

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа составлена с учетом периодизации учебно-тренировочного процесса в 3-х годичном цикле.

В нее включено 10 основных разделов:

- I. Общие положения
- II. Стойки и передвижения
- III. Приемы, выполняемые руками
- IV. Техника ударов ногами
- V. Формальные комплексы
- VI. Поединок (спарринг)
- VII. Самооборона
- VIII. Спец. техника
- IX. Силовое разбивание
- X. Заключительные положения



Эти 10 разделов позволяют эффективно овладеть основами Таэквондо, т.к. каждый этап построен по индивидуальному принципу, т.е. учитывая возрастную специфику психического развития ребенка, данный принцип оптимален для развития личности с точки зрения возрастной психологии и педагогики.

Первый раздел программы раскрывает теоретическую основу боевого искусства, что позволяет развивать познавательный интерес ребенка к данному виду боевых искусств, кроме того, объясняются основные принципы на которых строится техника и философия Тхэквондо:

- Принцип волны
- Принцип концентрации дыхания
- Принцип концентрации силы
- Принцип равновесия
- Принцип ритма и расчета времени
- Принцип почтительности
- Принцип собранности
- Принцип настойчивости
- Принцип самообладания
- Принцип непоколебимости духа

На основе полученных теоретических знаний приобретаются практические навыки в процессе физических тренировок (см. учебно-тематический план Приложение 1).

В составе практических методов изучения тем, предусмотренных программой, используются такие, как выезды для участия в соревнованиях, аттестациях, семинарах и учебно-тренировочных сборах.

## **Содержание учебных тем**

### **1. Общие положения**

#### **1.1. ударные точки**

- знание сегментов тела используемых для атаки и блокирования
- уровни для атаки и блокирования
- уязвимые точки тела

- методы закалки и набивания атакующих и блокирующих поверхностей
- правильное сжатие кулака
- формирование голеностопа для определенных ударов ногами

## 1.2. теория силы

- откуда берется сила
- концентрация
- равновесие (динамическая, статическая устойчивость)
- контроль дыхания
- ударная масса
- скорость
- быстрота и рефлексы

## 1.3. история Тхэквон-до

- что означает Тхэквон-до
- дата основания и основатель Тхэквон-до
- история появления Тхэквон-до в России
- самые значимые события в истории развития Тхэквон-до

## 2. Стойки и передвижения

### 2.1. стойки

- знание стоек используемых в формальных комплексах, соответствующих году обучения
- свободная (боевая) стойка
- умение объяснить параметры правильного выполнения стоек

### 2.2. передвижения

- передвижения в классических стойках
- развороты, смены фронтальностей, переходы из одной стойки в другую
- спарринговые передвижения

## 3. Приемы, выполняемые руками

### 3.1. прямые удары

- прямые классические и спарринговые удары

- выполнение ударов в разные уровни
- 3.2. приемы защиты
  - разновидности блоков
  - накладки и подставки
  - уклоны, нырки и уходы с линии атаки
- 3.3. комбинации ударов
  - повторные удары одной рукой
  - серии ударов разными руками в разные уровни
  - совмещение ударов с защитными действиями (блок + удар; подставка + удар; уклон + удар...)
- 3.4. удары в прыжках
  - одиночные удары в прыжках
  - серии ударов
  - накладка, сбивка + удар
- 3.5. круговые удары
  - круговые классические и спарринговые удары
  - выполнение ударов в разные уровни

#### **4. Техника ударов ногами**

##### 4.1.1. основные принципы и разновидности ударов

- махи ногами вперед-вверх
- прямые махи в сторону
- круговые махи вперед (изнутри кнаружи, снаружи внутрь)
- обратные круговые махи в сторону
- махи прямой ногой назад
- выходы на заряды для ударов ногами (прямой вперед, круговой вперед, прямой в сторону, прямой назад)

##### 4.1.2. удары от ноги, стоящей сзади

- прямой удар вперед
- нисходящий удар (ануро, бакуро)
- передний круговой удар

- прямой удар в сторону
- прямой удар назад
- обратный круговой удар
- круговой сбивающий удар
- комбинированный толкающий удар вперед в сторону

#### 4.2. удары от ноги, стоящей впереди

- прямой удар вперед
- нисходящий удар (ануро, бакуро)
- передний круговой удар
- прямой удар в сторону
- обратный круговой удар
- круговой сбивающий удар
- комбинированный толкающий удар вперед в сторону

#### 4.3. удары с подшагом

- удары выполняются впередистоящей ногой
- после смены фронтальности (шагом вперед, назад, на месте)
- после отскока, подскока, смены фронтальности прыжком

#### 4.4. удары с подскоком

- в начальной фазе удара
- в промежуточной фазе удара
- в конечной фазе удара

#### 4.5. повторные удары

- повторы одного и того же удара
- повторы с использованием различных ударов
- удар с разворотом + повтор какого-либо удара

#### 4.6. удары в прыжках

- удары от ноги, стоящей впереди
- удары от ноги, стоящей сзади
- удары с реверсом
- импульсные удары

- удары на максимально высокий уровень
- удары с максимальной дальностью полета

#### 4.7. удары с разворотом

- прямой удар назад
- обратный круговой удар
- нисходящий удар
- прямой в сторону удар

#### 4.8. техника «скольжения»

- по инерции (раннее скольжение до удара, одновременное скольжение с ударом)

- толчком опорной ноги (позднее скольжение в конце удара, одновременное скольжение с ударом)

#### 4.9. удары с разворотом в прыжках ( $180^{\circ}$ , $360^{\circ}$ , $540^{\circ}$ ...)

- прямой удар назад
- обратный круговой удар
- нисходящий удар
- прямой в сторону удар
- те же удары, но с импульсом маховой ноги
- реверсивные удары
- удары на максимально высокий уровень
- удары с максимальной дальностью полета

### **5. Формальные комплексы**

- набор различных блоков и ударов, выполняемых ногами и руками, усложняющихся в зависимости от подготовленности, года обучения.

### **6. Поединок (спарринг)**

#### 6.1. условный спарринг

- спарринг без противника имитирующий атаку и защиту

#### 6.2. спарринг на три шага

- выполняется с партнером, при этом применяются простейшие блоки и удары руками

#### 6.3. спарринг на два шага

- добавляется атака ногой, также возможна контратака ногой

#### 6.4. спарринг на один шаг

- желательна как атака так и контратака ногой в прыжке

#### 6.5. полусвободный спарринг

- спарринг по заранее оговоренному сценарию

#### 6.6. свободный спарринг

- высшая форма спарринговой подготовки спортсменов. Нет никаких ограничений относительно перемещений или применяемых приемов, свойственных условному бою, но в рамках правил, установленных для спортивного Таэквон-до.

- как разновидности существуют учебные спарринги в которых решаются конкретные задачи, поставленные тренером перед спортсменами

#### 6.7. спарринг ногами

- этот вид спарринга характерен именно для Таэквон-до, все атакующие и защитные действия выполняются только ногами, атаковать руками запрещено.

#### 6.8. спарринг руками

- вид спарринга в котором все атакующие и защитные действия выполняются руками, здесь преобладает боксерская манера ведения боя с применением некоторых технических элементов, используемых в спортивном спарринге

## 7. Самооборона

### 7.1. заломы и захваты

- заломы на руки

- заломы на ноги

- удушения

- захват одной рукой

- захват двумя руками

#### 7.2. освобождение от захватов

- высвобождение с уходом

- с применением болевого приема

- разрыв захвата

- освобождение с броском

#### 7.3. подсечки

- подцепы (изнутри, снаружи)

- подсечка, выполняемая после разворота

#### 7.4. броски

- передняя подножка

- задняя подножка

- бросок через бедро

- бросок через спину

- бросок через плечо (из стойки, с колен)

- броски по принципу опрокидывания

### **8. Специальная техника**

#### 8.1. теория

- виды ударов

- техника исполнения каждого удара

- фазы ударов

- правила поведения и исполнения ударов в виде «спец. техника»

#### 8.2. практика

- фаза разбега

- фаза отталкивания

- фаза полета (вылет, вынос бьющей ноги на заряд, удар, сбор бьющей ноги)

- фаза приземления

### **9. Силовое разбивание**

## 9.1. теория

- виды ударов
- техника исполнения каждого удара
- фазы ударов
- правила поведения и исполнения ударов в виде «силовое разбивание»

## 9.2. практика

- постановка правильной техники
- удары на точность
- удары по мягкой мишени
- набивка (закалка) бьющих поверхностей рук и ног
- разбивание непосредственно на станках, преодоление психологического барьера

## **10. заключительные положения**

### 10.1.0. классификационная система

- градация по разрядам, поясам (гыпам, данам)
- значение цветов поясов, логика развития цветовой гаммы
- программа экзамена на ученический и черный пояс
- порядок проведения экзамена

### 10.1. принципы тренировки

- части тренировки (вводная, основная, заключительная)
- тренировочные циклы (макро, микроциклы)
- виды тренировок (прыжковая, беговая, ударная, тылевая и т.д.)
- составление тренировочного плана (на месяц, на год, на перспективу)
- тренировочные, предстартовые, стартовые и после стартовые состояния
- понятия об утомляемости, переутомляемости, перетренированности и выходы из этих состояний

### 10.2. правила соревнований

- участники соревнований права и обязанности
- форма участников



- ранги соревнований и условия участия в них
- градация по дивизионам
- возрастные и весовые категории
- подача протестов

### 10.3. судейство

- судейская коллегия
- обязанности судей
- форма судей
- аттестация судей
- рефери на доянге (обязанности, жесты)
- жюри
- судьи на доянге
- судьи-хронометристы
- судья секретарь

### 10.4. основы первой медицинской помощи

- понятия о травмах, причины травматизма и основы их предупреждения в тренировочном и соревновательном процессах
- первая доврачебная помощь при возможных травмах
- очередность действий с пострадавшими при ушибах, растяжениях, закрытых и открытых переломах
- профилактика травм

## 1.4. Планируемые результаты

### Мониторинг достижения воспитательных результатов

Основными результатами воспитательной деятельности являются:

- Достижения детей в различных социальных сферах;
- Высокий уровень сформированность коммуникативной культуры.

Методы отслеживания прогресса в достижении воспитательных результатов:

- Изменение статуса воспитанника в объединении (например, присвоение очередного ранга);

- Набор достижений воспитанника (успешное участие в соревнованиях, выполнение нормативов и т.п.);
- Оценка со стороны представителей ближайшего социального окружения (воспитатель, родители и пр.)

### **Прогнозируемые результаты**

- Осуществление целей и задач, намеченных в программе
- Социализация личности ребенка и его развитие
- Нарботка основных методов и форм
- Осознание проблем и выход на новый качественный уровень педагога

Предложенная программа отвечает основным требованиям, предъявляемым дополнительным образованием: привлечь наибольшее количество детей в деятельности направленной на формирование позитивных качеств личности. Кроме этого программа дает теоретическую базу и конкретные методические рекомендации, которыми может воспользоваться педагог, работающий в данном направлении.

### **В перспективе развития стоят задачи:**

- Дифференциация программы по возрастным категориям
- Сотрудничество с другими организациями, работающими в этом направлении

## **Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график**

Этапы образовательного процесса	1 год
Продолжительность учебного года, неделя	36 недель
Количество учебных дней	72
1 полугодие	01.09.2020 – 30.12.2020

Продолжительность учебных периодов	2 полугодие	11.01.2021 – 31.05.2021
Возраст детей		4-7 лет
Продолжительность занятий, час		1
Режим занятия		2 раза в неделю в средней, старшей ,подготовительной группе.
Годовая учебная нагрузка, час		72

## ***2.2. Материально-техническое обеспечение***

Тренировки проводятся в физкультурном зале. Кроме индивидуальных средств защиты и специальной спортивной одежды (добок) для полноценных тренировок имеется следующий инвентарь:

- подушки для ударов (настенные или ручные, по одной на 2)
- мячи набивные - по одному на пару;
- жилеты защитные – 6-8 штук на группу;
- мягкие маты;
- скакалки.

## ***Кадровое обеспечение***

Программу реализует инструктор по физической культуре кандидат в мастера спорта (внутренний совместитель).

## **2.3. Формы аттестации**

### **Методы отслеживания результатов реализации программы**

Для более успешного выполнения данной программы необходимы контрольные точки, позволяющие корректировать содержание программы в течение года:

- Различного рода тесты (ОФП, СФП)
- Аттестации на пояса
- Фестивали и публичные мероприятия
- Соревнования различного уровня
- Диагностика развивающейся личности

- **Корректировка программы**

### **2.3. Перечень используемой литературы**

1. **Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.12 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».**
2. **Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования».**
3. **Санитарные Правила 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"; «Санитарно - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций».**
4. **Основная образовательная программа МБДОУ «Детский сад № 50» г. Находка**
5. **Основы Таэквондо – М.: Советский спорт, 1994г. Соколов И.С.**
6. **Таэквондо – СПб. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001г. Сафонкин С.Н.**
7. **Энциклопедия Таэквондо перевод 1993г. АО «ТКО», 1988г. Ву Gen. Choy Non Ni**
8. **Первая медицинская помощь - М., 1996 Луковицкий К.К.**

тематический учебный план 1-й год обучения

Раздел	Кол-во часов		
	Т е о р и я	П р а к т и к а	В с е г о
<b>Знакомство с образовательной программой</b>	1	1	2
<b>1. Общие положения</b>			
1.1. ударные точки	1	1	2
1.2. теория силы	1	1	2
1.3. история Таэквон-до	1		1
<b>2. Стойки и передвижения</b>			
2.1. стойки	1	2	3
2.2. передвижения	1	2	3
<b>3. Приемы выполняемые руками</b>			
3.1. приемы атаки	1	2	3
3.2. приемы защиты	2	2	4
<b>4. Техника ударов ногами</b>			
4.1.1. основные принципы и разновидности ударов	2	2	4
4.6. удары в прыжке	2	2	4
<b>5. Формальные комплексы (Тыль):</b>			
а. подготовительные комплексы	2	2	4
б. Чон Джи	2	2	4
с. Дан Гунн	2	2	4
<b>6. Поединок (спарринг)</b>			
6.1. условный спарринг	2	2	4
6.2. спарринг на три шага	2	2	4

6.5. полусвободный спарринг	2	2	4
6.6. свободный спарринг	2	2	4
6.7. спарринг ногами	2	2	4
<b>10. Заключительные положения</b>			
10.1.0. классификационная система	2	2	4
10.1. принципы тренировки	2	2	4
10.2. правила соревнований	2	2	4
<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>72</b>

### Учебно-тематический план 2-й год обучения

Раздел	Кол-во часов		
	Т е о р и я	П р а к т и к а	В с е г о
<b>1. Общие положения</b>			
1.1. ударные точки	1	1	2
<b>2. Стойки и передвижения</b>			
2.1. стойки	1	1	2
2.2. передвижения	1	1	2
<b>3. Приемы выполняемые руками</b>			
3.1. Прямые удары			
3.1.1. от передней	1	1	2
3.1.2. от задней	1	1	2
3.2. Круговые удары			
3.2.1. от передней	1	1	2
3.2.2. от задней	1	1	2
3.3. Комбинации ударов (связки)	1	1	2
3.4. Удары в прыжках	1	1	2

3.5. Приемы защиты (блоки)	1	1	2
<b>4. Техника ударов ногами</b>			
4.1.2. удары от ноги стоящей сзади	1	1	2
4.2. от ноги стоящей впереди	1	1	2
4.3. удары с подшагом	1	1	2
4.4. удары с подскоком	1	1	2
4.5. повторные удары	1	1	2
4.6. удары в прыжках	1	1	2
4.7. удары с разворотом	1	1	2
<b>5. Формальные комплексы (Тыль):</b>			
а. подготовительные комплексы	1	1	2
б. Чон Джи	1	1	2
с. Дан Гунн	1	1	2
д. До Сан	1	1	2
е. Вон Хье	1	1	2
ф. Юл Гок	1	1	2
<b>6. Поединок (спарринг)</b>			
6.1. условный спарринг	1	1	2
6.2. спарринг на три шага	1	1	2
6.3. спарринг на два шага	1	1	2
6.5. полусвободный спарринг	1	1	2
6.6. свободный спарринг	1	1	2
6.7. спарринг ногами	1	1	2
6.8. спарринг руками	1	1	2
<b>7. Самооборона</b>			
7.1. заломы и захваты	1	1	2
7.2. освобождение от захватов	1	1	2
<b>8. Специальная техника</b>	1	1	2
<b>9. Силовое разбивание</b>			
9.1. теория	1	1	2
<b>10. Заключительные положения</b>			

10.2. правила соревнований	1	1	2
10.4. основа первой медицинской помощи	1	1	2
<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>

### Учебно-тематический план 3-й год обучения

Раздел	Кол-во часов		
	Т е о р и я	П р а к т и к а	В с е г о
<b>1. Общие положения</b>			
1.1. ударные точки	1	1	2
<b>2. Стойки и передвижения</b>			
2.1. стойки	1	1	2
2.1. передвижения	1	1	2
<b>3. Приемы, выполняемые руками</b>			
3.1. Прямые удары			
3.1.1. от передней	1	1	2
3.1.2. от задней	1	1	2
3.2. Приемы защиты (блоки)	1	1	2
3.3. Комбинации ударов (связки)	1	1	2
3.4. Удары в прыжках	1	1	2
3.5. Круговые удары	1	1	2
3.2.1. от передней	1	1	2
3.2.2. от задней	1	1	2
<b>4. Техника ударов ногами</b>			
4.1.2. удары от ноги стоящей сзади	1	1	2
4.2. от ноги стоящей впереди	1	1	2



4.3. удары с подшагом	1	1	2
4.4. удары с подскоком	1	1	2
4.5. повторные удары	1	1	2
4.6. удары в прыжках	1	1	2
4.7. удары с разворотом	1	1	2
4.8. техника «скольжения»	1	1	2
4.9. удары с разворотом в прыжках	1	1	2
<b>5. Формальные комплексы (Тыль):</b>			
a. подготовительные комплексы	1	1	2
b. Чон Джи	1	1	2
c. Дан Гунн	1	1	2
d. До Сан	1	1	2
e. Вон Хье	1	1	2
f. Юл Гок	1	1	2
g. Чун Гун	1	1	2
h. Той Ге	1	1	2
i. Хва Ран	1	1	2
j. Чун Му	1	1	2
<b>6. Поединок (спарринг)</b>			
6.1. условный спарринг	1	1	2
6.2. спарринг на три шага	1	1	2
6.3. спарринг на два шага	1	1	2
6.4. спарринг на один шаг	1	1	2
6.5. полусвободный спарринг	1	1	2
	1	1	2
<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>72</b>