

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА И
ГОСУДАРСТВЕННОЙ СЛУЖБЫ
ПРИ ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»**

Дирекция физической культуры и спорта

ЭЦП

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель структурного
подразделения

Директор Дирекции физической
культуры и спорта РАНХиГС



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 04EE30B50098B391AE40283F3DA2E8EB9D
Владелец: Герасимов Михаил Владимирович
Действителен: с 17.11.2025 до 17.11.2026

_____ М.В. Герасимов

« ____ » _____ 2026 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивной направленности
«ТХЭКВОНДО»

Очная форма обучения
328 акад. ч.

Москва, 2026 г.

Разработчики ДООП:

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, доцент кафедры физической культуры, кандидат педагогических наук

И.С. Марьин

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры

Ю.О. Солнышкина

Заместитель директора Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры

В.Н. Фетисов

Начальник управления массовым спортом Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, старший преподаватель кафедры физической культуры

А.А. Шашков

Заведующий кафедрой физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

А.О. Миронов

Директор Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, кандидат педагогических наук, доцент

М.В. Герасимов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» рассмотрена на заседании кафедры физической культуры Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, рекомендована к реализации «26» августа 2026 г., протокол № 1.

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель.....	4
1.2. Нормативные правовые основания разработки программы.....	5
1.3. Планируемые результаты обучения.....	6
1.4. Категория обучающихся.....	7
1.5. Форма и технологии обучения.....	7
1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения.....	8
1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП.	9
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Учебный план.....	10
2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям).....	15
3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	20
3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы.....	20
3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы.....	23
4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)	25
ПРИЛОЖЕНИЕ. Сведения о преподавательском составе (кадровая справка).....	29

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность образовательной деятельности программы, ее цель

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Тхэквондо» (далее программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется Дирекцией физической культуры и спорта РАНХиГС для студентов Академии, осваивающих программы бакалавриата и магистратуры. Тхэквондо понимается здесь как корейское боевое искусство, трансформировавшееся в олимпийский вид спорта с собственной системой соревнований, разрядными требованиями и устоявшейся методикой подготовки. Отсюда и главный акцент. Программа готовит студента к выступлению на студенческих соревнованиях за свой институт и за Академию, а общеразвивающие, оздоровительные и воспитательные эффекты возникают внутри спортивной подготовки, а не вместо нее.

Программа ориентирована на систематическую подготовку спортивного резерва и формирование контингента спортсменов из числа студенческой молодежи академии, проявляющих интерес к занятиям тхэквондо. Указанное направление предусматривает целенаправленную работу с обучающимися, демонстрирующими выраженную предрасположенность к ударным единоборствам с доминированием техники ног и мотивацию к достижению спортивных результатов. Примечательно, что именно тхэквондо выделяется среди родственных дисциплин богатейшим арсеналом ударной техники ног, что задает особый профиль специальной подготовленности занимающихся. Особое внимание уделяется подготовке студентов-спортсменов к участию в межвузовских студенческих спортивных играх, чемпионатах и первенствах различного уровня, проводимых по правилам Всемирной федерации тхэквондо. Тренировочный процесс выстраивается в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», что обеспечивает преемственность и системность в развитии спортивного мастерства занимающихся.

Реализация программы направлена на формирование у обучающихся устойчивых ценностных установок в отношении здорового и безопасного образа жизни посредством систематического освоения комплекса физических упражнений, характерных для подготовки в тхэквондо. Практика подтверждает, что сочетание базовой техники (кибон донджак), формальных комплексов (пхумсэ) и свободного поединка (керуги) обеспечивает разностороннее воздействие на функциональные системы организма, развивая силовую выносливость, взрывную силу ног, гибкость и координацию. Регламентированная тренировочная деятельность выступает инструментом формирования принципов рационального отношения к собственному здоровью, включая соблюдение режима труда и отдыха, основ рационального питания, профилактики травматизма и перетренированности. Программа способствует осознанию обучающимися взаимосвязи между систематической физической активностью и качеством жизнедеятельности, формированию потребности в регулярных занятиях физической культурой как неотъемлемом компоненте индивидуального образа жизни.

Содержание программы предусматривает целенаправленное физическое воспитание обучающихся, ориентированное на комплексное развитие физических качеств, скоростно-силовых способностей, координации движений, общей и специальной выносливости, гибкости, ловкости и быстроты реакции. Структура тхэквондо создает уникальные условия для всестороннего физического совершенствования. Доминирование ударной техники ног формирует мощный двигательный аппарат нижних конечностей, тогда как арсенал вращательных и прыжковых ударов обогащает двигательный репертуар сложнокоординационными связками, требующими исключительной точности, баланса и чувства ритма. Существенное значение придается совершенствованию технического мастерства в базовых элементах, включая технику ударов ногами (чаги), ограниченную технику ударов руками (чируги), защитных действий (макки), перемещений (иборум) и стоек (соги). Программа обеспечивает развитие функциональной устойчивости организма

обучающихся к специфическим нагрузкам, характерным для ударных единоборств, что служит необходимым условием достижения результатов в избранном виде спорта и минимизации рисков возникновения травм.

Программа предполагает реализацию системы мероприятий по выявлению среди обучающихся лиц, обладающих выраженными задатками и способностями к занятиям тхэквондо. Опыт работы со спортсменами показывает, что разделение соревновательной деятельности на разделы керуги (спортивный поединок) и пхумсэ (формальные комплексы) позволяет более точно определить индивидуальную предрасположенность обучающихся с учетом их морфофункциональных особенностей, психомоторных характеристик и личностных предпочтений. Для способных спортсменов разрабатываются индивидуализированные тренировочные программы, учитывающие особенности морфофункционального статуса, уровень физической подготовленности, психологические характеристики и соревновательный опыт. Поддержка обучающихся ведется посредством их систематического включения в соревновательную практику различного уровня, обеспечения методического сопровождения тренировочного процесса, создания благоприятных организационно-педагогических условий для спортивного совершенствования.

Освоение программы создает предпосылки для профессионального самоопределения обучающихся в области физической культуры и спорта. В процессе тренировочной и соревновательной деятельности студенты приобретают компетенции, востребованные в профессиях тренера по тхэквондо, инструктора по физической культуре, специалиста по физической подготовке и самообороне, спортивного менеджера. Владение техническим арсеналом тхэквондо, включая работу с системой электронной оценки ударов, существенно расширяет профессиональные перспективы выпускников программы. Программа способствует формированию у обучающихся представлений о многообразии профессиональных траекторий в сфере физкультурно-спортивной деятельности и осознанному выбору дальнейшего образовательного и карьерного пути.

Педагогический процесс в программе направлен на создание условий для всестороннего личностного развития обучающихся. Систематические занятия тхэквондо выступают средством формирования волевых качеств, настойчивости, решительности, самообладания, смелости, способности к преодолению трудностей объективного и субъективного характера. Освоение философских и этических основ тхэквондо, базирующихся на пяти принципах учтивости (йе-ый), честности (ем-чи), настойчивости (ин-нэ), самоконтроля (гык-ки) и непоколебимости духа (бэк-джуль-бу-гыль), обогащает ценностно-смысловую сферу личности занимающихся. Программа обеспечивает воспитание дисциплинированности как устойчивой характеристики поведения, целеустремленности в достижении поставленных спортивных и жизненных целей. Тренировочный процесс, организованный в групповой форме, способствует развитию навыков взаимодействия, взаимоуважения и конструктивного общения.

Существенной характеристикой программы выступает ее направленность на оптимизацию соотношения учебной и спортивной деятельности обучающихся. Планирование тренировочных и соревновательных мероприятий ведется с учетом академического расписания, периодов промежуточной и итоговой аттестации, что позволяет минимизировать негативное влияние спортивной занятости на академическую успеваемость. Подобный подход обеспечивает успешную социализацию студентов-спортсменов, их полноценную интеграцию в образовательную среду академии при сохранении систематичности тренировочного процесса.

Программа реализует воспитательный потенциал спортивной деятельности в аспекте формирования патриотических чувств и гражданской ответственности обучающихся. Участие студентов-спортсменов в официальных соревнованиях по тхэквондо в качестве представителей Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации рассматривается как значимый фактор осознания сопричастности к истории и достижениям образовательной

организации. Достижение спортивных результатов способствует формированию у обучающихся чувства гордости за принадлежность к академическому сообществу и российскому студенческому спорту. Тхэквондо как культурное явление мирового значения приобщает студента к традициям корейского боевого искусства и воспитывает уважение к истории вида спорта.

Цель программы состоит в системном повышении уровня подготовленности студентов Академии, формировании у них устойчивой потребности в регулярной деятельности соревновательного характера и подготовке к результативному выступлению на первенствах институтов, межвузовских турнирах и спартакиадах в составе сборных команд институтов и Академии.

Задачи программы распределяются по нескольким группам:

- освоение биомеханических основ техники ударов ногами и руками, защитных действий и перемещений, принципов построения пхумсэ и керуги, правил вида спорта и регламентов соревнований, методов анализа соревновательной деятельности и работы над ошибками;

- развитие аэробной и анаэробной производительности, скоростно-силовых качеств, гибкости, координации, устойчивости и переключаемости внимания, способности к прогнозированию действий соперника и к выбору оптимального варианта из множества альтернатив в условиях дефицита времени;

- формирование навыков управления физиологической нагрузкой, рационального режима труда и отдыха, профилактика умственного и физического переутомления и поддержание оптимального психофизиологического состояния при высокой учебной занятости;

- воспитание волевых качеств, эмоциональной устойчивости, ответственности за принимаемые решения, культуры уважительного отношения к сопернику и наставнику, корпоративной идентичности и чувства сопричастности к достижениям Академии; выявление и поддержка студентов, способных к росту спортивного мастерства.

1.2. Нормативные правовые основания разработки программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий»
7. Приказ Минспорта России от 30.11.2022 № 1092 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»
8. Правила вида спорта «кикбоксинг и тхэквондо», утвержденные приказом Минспорта России

9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
10. Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»
11. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные приказом Минспорта России
12. Всемирный антидопинговый кодекс ВАДА
13. Положение о соревнованиях по кикбоксингу и тхэквондо, утвержденное Федерацией бокса России
14. Правила соревнований по кикбоксингу и тхэквондо Федерации бокса России
15. Единая всероссийская спортивная классификация (разрядные нормы и требования по кикбоксингу и тхэквондо)
16. Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
17. Приказ № 02-1588 от 20 августа 2025 года «О планируемых результатах освоения образовательных программ высшего образования – программ бакалавриата, специалитета, запланированных к запуску в 2025/2026 учебном году, в части универсальных компетенций»
18. Положение о Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»
19. Положение о порядке выдачи, учета и списания спортивной экипировки и спортивного инвентаря в Дирекции физической культуры и спорта Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»

1.3. Планируемые результаты обучения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Кикбоксинг» обеспечивает овладение универсальной компетенцией

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1.	Соблюдает и продвигает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности	Знает нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности
		УК-7.2.	Планирует свое рабочее и свободное время для	Умеет отбирать и применять методы поддержания физического здоровья на основе самодиагностики физического состояния Знает свои личностные возможности и

Код компетенции	Наименование компетенции	Код индикатора достижения компетенций	Наименование компонента компетенции	Образовательный результат
			оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности	особенности организма с точки зрения физической подготовки Умеет планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки для обеспечения работоспособности

Предметные результаты раскрываются в четырехкомпонентной логике «знания, умения, владения, практический опыт» (таблица 1). Наиболее диагностичным для прогноза оказывается четвертый компонент, поскольку поединок проверяет подготовленность точнее любой экспертной оценки на тренировке.

Таблица 1

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
1.	Физкультурно-спортивная направленность	Обучающийся знает нормы здорового образа жизни и принципы их соблюдения в процессе занятий ударными единоборствами, знает биомеханические основы техники ударов ногами (чаги) и руками (чируги), защитных действий (макки) и перемещений (иборум) в тхэквондо, знает принципы построения тренировочного процесса в ударных единоборствах с учетом специфики разделов керуги и пхумсэ, знает правила соревнований Всемирной федерации тхэквондо и	Обучающийся умеет планировать оптимальное сочетание физической и умственной нагрузки с учетом специфики учебной деятельности в Президентской академии, умеет выполнять базовые технические действия тхэквондо с соблюдением биомеханически рациональной техники, умеет разрабатывать индивидуальные тренировочные программы с учетом функционального состояния организма и уровня технико-тактической подготовленности, умеет анализировать результаты собственной соревновательной и тренировочной деятельности для последующей коррекции	Обучающийся владеет техникой выполнения основных ударов ногами (маваси-чаги, тюге-чаги, еп-чаги, тыра-чаги, нарэ-чаги, ан-чаги, бандэ-тараги), ограниченными ударами руками (чируги), защитных действий (макки) и рациональных способов передвижения в боевой стойке (керуги-соги), владеет методами психологической регуляции предстартовых и соревновательных состояний, владеет навыками систематического ведения тренировочного дневника с фиксацией объема и интенсивности нагрузки, владеет приемами выполнения специализированных	Имеет опыт участия в соревнованиях по тхэквондо, ведения дневника самоконтроля

№ п/п	Направленность образовательной деятельности программы	Результаты обучения программы			
		Знания	Умения	Владения	Практический опыт
		Союза тхэквондо России, знает основы профилактики травматизма в контактных видах спорта с доминированием ударной техники ног.	тренировочного процесса, умеет правильно подбирать и применять защитную экипировку, регламентированную правилами тхэквондо.	разминочных комплексов для ударных единоборств и научно обоснованными средствами восстановления после тренировочных и соревновательных нагрузок.	

1.4. Категория обучающихся

Специфика тхэквондо как ударного единоборства с выраженной философско-этической компонентой и доминированием техники ног задает требования к контингенту, отличные от требований в циклических дисциплинах. Они сводятся к трем позициям:

- программа ориентирована на лиц, осваивающих основные образовательные программы высшего образования уровней бакалавриата и магистратуры в Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации. К зачислению допускаются обучающиеся Института государственной службы и управления, Института права и национальной безопасности, Института управления, Института общественных наук, а также иных структурных подразделений РАНХиГС;

- возрастной диапазон на момент зачисления ограничен интервалом от 18 до 25 лет включительно. Уровень подготовленности может быть любым. В одной группе оказываются и разрядники с турнирным опытом, и студенты, лишь недавно освоившие базовые стойки, и такое соседство при грамотной дифференциации заданий скорее помогает, чем мешает. Обязательное условие одно, выраженная мотивация к занятиям. Предшествующий опыт в других ударных единоборствах (карате, ушу, кикбоксинг) рассматривается как благоприятный фактор;

- неперенным условием зачисления выступает предоставление медицинского заключения врача по спортивной медицине, удостоверяющего допуск кандидата к занятиям тхэквондо. Обязательным признается отсутствие медицинских противопоказаний к занятиям контактными видами единоборств с высокой ударной нагрузкой на нижние конечности.

1.5. Форма и технологии обучения

Форма обучения очная. Вся трудоемкость программы реализуется в формате практических тренировочных занятий под руководством тренера-преподавателя. Лекционные часы и часы самостоятельной работы учебным планом не выделяются, а электронное обучение и дистанционные образовательные технологии в качестве самостоятельной формы не предусмотрены.

Теоретические сведения о технике выполнения ударов ногами и руками, принципах построения пхумсэ, правилах соревнований, основах спортивной гигиены, режиме дня и питании сообщаются непосредственно в ходе тренировочного процесса. Такой подход дает немедленное закрепление знания в практическом действии. Разобранная на показательном исполнении идея через десять минут проверяется в тренировочной связке, а ошибка, допущенная в спарринге, в тот же день становится предметом анализа.

Занятия проводятся в групповой форме. Ведущими методами выступают выполнение базовой техники (кибон донджак), отработка формальных комплексов (пхумсэ), тренировочные поединки (керуги) с различным форматом нагрузки, анализ

проведенных спаррингов с применением классических методов и видеозаписей. Соревновательный метод пронизывает весь процесс, от разминки на доянге до участия в официальных турнирах. Традиционный ритуал приветствия (кеннэ) применяется как инструмент формирования дисциплины и уважения к наставнику, партнерам и месту занятий. Электронные системы оценки ударов (PSS) используются как инструменты объективного контроля точности и силы технических действий в ходе очных занятий.

1.6. Объем (трудоемкость) программы и срок ее обучения¶

Общая трудоемкость программы составляет 328 академических часов, полностью отведенных на практическую работу обучающихся с тренером-преподавателем в формате тренировочных занятий. Освоение программы рассчитано на три года обучения. Общая продолжительность образовательного процесса равна 108 учебным неделям, по 36 недель в каждом учебном году.

Занятия проводятся два раза в неделю. Обучающимся предлагается расписание, из которого они выбирают удобное время посещения: вторник и четверг с 18:00 до 19:20. Минимальная обязательная посещаемость составляет два занятия в неделю продолжительностью два академических часа каждое. Недельная нагрузка тем самым достигает не менее четырех академических часов, годовой объем учебного времени составляет 164 академических часа, а за полный трехлетний курс общее количество учебных часов достигает 492 часов.

Гибкий график позволяет студенту самостоятельно формировать индивидуальный режим тренировок с учетом личной занятости и уровня подготовленности. Наблюдается устойчивая тенденция. Студенты, выдерживающие регулярный недельный режим на протяжении всего сезона, демонстрируют заметно более ровные результаты на контрольных спаррингах, чем занимающиеся эпизодически, даже при исходно более высоком разряде последних. Выбранная периодичность обеспечивает оптимальное соотношение тренировочной нагрузки и восстановления, способствует планомерному развитию специальных качеств тхэквондиста и предупреждает состояние физического перенапряжения.

1.7. Документ, выдаваемый по результатам обучения ДООП

По итогам освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо» обучающимся РАНХиГС выдается сертификат установленного образца. Основанием для выдачи служат результаты промежуточной аттестации, проводимой в конце четного семестра каждого учебного года.

Сертификат подтверждает успешное прохождение обучающимся полного курса подготовки по программе и содержит следующие сведения:

- наименование образовательной организации;
- название освоенной программы;
- общее количество академических часов, затраченных на освоение программы;
- итоговое количество баллов, набранных обучающимся по результатам аттестационных мероприятий.

Документ выступает официальным подтверждением приобретенных компетенций и может быть использован для документального подтверждения полученных знаний, умений и навыков, позволяющих получить оценку «зачтено» по дисциплине «Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту». Наличие сертификата свидетельствует, что его обладатель освоил теоретические основы и практические аспекты тренировочного процесса в данном виде спорта, овладел техникой выполнения основных технических приемов и достиг уровня подготовленности, соответствующего требованиям программы.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график разработан с учетом особенностей учебного процесса РАНХиГС и специфики подготовки студентов в ударных единоборствах. Учебные занятия проводятся в практической форме под руководством тренера-преподавателя, что отвечает ориентации программы на освоение техники тхэквондо, развитие функциональных способностей и формирование навыков соревновательной деятельности.

Текущий контроль успеваемости (ТКУ) проводится еженедельно в ходе тренировочных занятий. Оцениваются качество выполнения базовой техники, результаты тренировочных спаррингов, динамика освоения теоретического материала и выполнение самостоятельных заданий. Промежуточная аттестация (ПА) приходится на май-июнь каждого учебного года и включает контрольные задания по кибон донджак, демонстрацию пхумсэ, участие в контрольных поединках. По завершении третьего года обучения проводится итоговая аттестация (ИА). Подобное построение графика позволяет сочетать учебную деятельность студентов со спортивной подготовкой, сохранять преемственность тренировочного процесса и не входить в конфликт с академическими обязательствами.

Условные обозначения: УЗ – учебные занятия; ТКУ – текущий контроль успеваемости; ПА – промежуточная аттестация; ИА – итоговая аттестация.

Таблица 2

Календарный учебный график

Учебный год	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь
Нечетный семестр					
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ
Четный семестр					
Учебный год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май-Июнь
1-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
2-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ПА
3-й год	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ТКУ	УЗ/ИА

Летний период (июль–август) является каникулярным; учебные занятия по программе в этот период не проводятся.

2.2. Учебный план

Учебный план объединяет три раздела, отражающих логику подготовки тхэквондиста, от технического фундамента через функциональную подготовку к практическому поединку и соревновательной деятельности. Каждый раздел включает три темы. Вся трудоемкость, 328 академических часов, отнесена к контактной работе в форме практических занятий; лекционные часы, самостоятельная работа, консультации и занятия с применением электронного обучения учебным планом не предусмотрены, в связи с чем соответствующие графы стандартной формы заполнены знаком «-», а сам план приводится в сокращенном виде. Формы текущего контроля успеваемости обозначены сокращениями.

Формы текущего контроля успеваемости обозначены сокращениями: ПЗ – оценка выполнения на практическом занятии; СН – сдача нормативов; С – участие в

соревнованиях; П – посещение. Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Итоговая аттестация проводится в форме зачета, условиями которого выступают участие в двух официальных соревнованиях, отчет по тренировочному циклу и посещение тренировочных занятий.

Таблица 3

Учебный план

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1.	Раздел «Техническая подготовка в тхэквондо»	100	100	–	100	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–
1.1.	Тема 1. Техника атакующих действий руками и ногами	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.2.	Тема 2. Техника защитных действий	33	33	–	33	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
1.3.	Тема 3. Техника передвижений и дистанционного маневрирования	34	34	–	34	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2	Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ	–	–
2.1.	Тема 1. Развитие скоростно-силовых качеств и координации	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.2.	Тема 2. Развитие общей и специальной выносливости	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
2.3.	Тема 3. Развитие гибкости и профилактика травматизма	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.	Раздел «Тактическая и психологическая подготовка»	114	114	–	114	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, С	–	–
3.1.	Тема 1. Основы тактики ведения поединка (керуги)	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.2.	Тема 2. Психологическая подготовка тхэквондиста	38	38	–	38	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	–	–
3.3.	Тема 3. Соревновательная	38	36	–	36	–	–	–	–	–	–	–	–	–	ПЗ, СН	3 (Т)/2	–

№ п/п	Наименование темы, дисциплины, раздела, модуля ²	Общая трудоемкость, час.	Контактная работа, час.					Самостоятельная работа, час	Контактная работа (с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения), час.					Самостоятельная работа (с применением ЭО), час	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация (форма/час)	Итоговая аттестация (вид /час.)
			Всего ⁴	В том числе					Всего	В том числе							
				Лекции ⁵	Практические (семинарские, лабораторные) занятия ⁶	Контактная самостоятельная работа час	Индивидуальные и групповые консультации			Лекции	Практические (семинарские, лабораторные) занятия	Индивидуальные и групповые консультации	Контактная самостоятельная работа, час				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	деятельность и ее анализ																
Итого:		60	–	–	58	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2	–
Всего:		328 часов															

2.3. Рабочие программы дисциплин (содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям)

Содержание программы по темам, дисциплинам, разделам, модулям

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
Раздел 1. Техническая подготовка в тхэквондо	
<i>Тема 1.1. Техника атакующих действий руками и ногами</i>	Содержание темы охватывает системное освоение ударного арсенала тхэквондо, в котором техника ног занимает доминирующее положение, а техника рук выполняет подчиненную, преимущественно вспомогательную роль. Работа ведется по нескольким линиям. 1) базовые удары ногами (чаги). Изучаются фронтальный удар (тюге-чаги), боковой удар (еп-чаги), круговой удар (маваси-чаги), обратный круговой удар (тыра-чаги), рубящий удар сверху вниз (нарэ-чаги), полукруговой удар изнутри (ан-чаги). Анализируется биомеханика каждого удара, последовательность включения звеньев кинематической цепи от опорной ноги через скручивание таза к ударной поверхности стопы. 2) специфическая техника тхэквондо. Осваиваются удары с разворотом корпуса (бэк-кик, спиннинг хук-кик), демонстрирующие высокую результативность благодаря неожиданности траектории и значительной силе, удары в прыжке (джампинг фронт-кик, джампинг раундхаус-кик), применяемые для атаки в верхний уровень и преодоления защиты противника, аксель-кик (рубящий удар сверху вниз), специфичный для тхэквондо и эффективный при атаке головы. Данные позволяют заключить, что именно вращательные и прыжковые удары составляют визитную карточку вида. 3) удары руками (чируги). В соответствии с правилами wt изучается ограниченная техника ударов кулаком (джирум-чируги) в корпус выше пояса и ниже ключицы, применяемая преимущественно как вспомогательное и добивающее средство. 4) комбинирование. Формируются навыки связывания ударов ногами в серии с различными уровнями атаки. Формируется понимание тактического назначения каждого удара, оптимальной дистанции его применения, типичных комбинаций.
<i>Тема 1.2. Техника защитных действий</i>	Содержание посвящено формированию арсенала защитных действий (макки), составляющих основу обороны тхэквондиста. 1) блоки руками. Изучаются верхний блок (ольгуль-макки), средний внутренний блок (монтон-ан-макки), средний внешний блок (монтон-баккат-макки), нижний блок (арэ-макки), блок ребром ладони (хан-наль-макки). Анализируются условия применения каждого вида блока, их тактическая ценность и технические особенности выполнения. 2) защита ногами. Осваиваются специфические для тхэквондо способы защиты при помощи ног, включая подставки голени,

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	отбивы стопой, перехваты ударов соперника собственной голенью. 3) защита уходом. Прорабатываются способы ухода с линии атаки посредством боковых шагов, отступлений, разрывов дистанции. Опыт работы со спортсменами показывает, что именно слитность защитного действия с немедленным переходом в контратаку отличает квалифицированного тхэквондиста от новичка. 4) комбинации защиты и контратаки. Формируются навыки выполнения типовых связок, таких как арэ-макки с переходом в маваси-чаги, ольгуль-макки с ответным тюге-чаги.
<i>Тема 1.3. Техника передвижений и дистанционного маневрирования</i>	Тема направлена на освоение рациональной техники перемещений (иборум), выступающей основой эффективного ведения поединка на всех дистанциях. 1) боевая стойка (керуги-соги). Изучается оптимальное положение корпуса, распределение веса тела, положение рук и ног, обеспечивающее готовность к выполнению ударов любой ногой с минимальной подготовительной фазой. 2) базовые перемещения. Осваиваются приставные шаги (ап-суккеги), скользящие перемещения, повороты на опорной ноге, развороты, прыжковые перемещения. Формируется навык сохранения динамического равновесия при выполнении технических действий в движении. 3) управление дистанцией. Изучаются три основные дистанции поединка, дальняя, средняя и ближняя, а также способы сокращения и увеличения дистанции в зависимости от тактической задачи. При ближайшем рассмотрении именно работа с дистанцией определяет эффективность всего технического арсенала. 4) челночная работа. Прорабатываются специфические для тхэквондо челночные перемещения с постоянной сменой направления, позволяющие поддерживать высокий темп поединка и контролировать пространство додзянга.
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка	
<i>Тема 2.1. Развитие скоростно-силовых качеств и координации</i>	Осваивается система упражнений, составляющих физический фундамент тхэквондиста. 1) взрывная сила ног. Изучаются методы развития взрывной силы мышц нижних конечностей, необходимой для выполнения акцентированных ударов ногами. Применяются прыжковые упражнения, плиометрика, работа на снарядах в режиме коротких скоростных серий, приседания и выпады с отягощениями. 2) скоростные способности. Развиваются быстрота одиночного движения, частота нанесения ударов, скорость двигательной реакции на сигнал соперника. 3) координационные способности. Развиваются навыки пространственной ориентировки, чувство дистанции и тайминга удара, умение быстро переключаться между различными техническими действиями. Значительное внимание уделяется акробатической подготовке, необходимой для освоения прыжковой и вращательной техники. 4) баланс и устойчивость. Применяются упражнения на неустойчивых

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	опорах, выполнение технических элементов в усложненных условиях. В ряде случаев проявляется парадокс, когда физически сильный студент проигрывает именно из-за недостаточной координации, и работа над балансом становится для него первоочередной.
<i>Тема 2.2. Развитие общей и специальной выносливости</i>	Тема формирует функциональную базу тхэквондиста. 1) аэробная выносливость. Осваиваются методы развития посредством продолжительной циклической работы в равномерном и переменном режимах, бег, плавание, кроссовая подготовка. Этот вид выносливости создает функциональный фундамент для эффективного восстановления между раундами и интенсивными тренировочными сериями. 2) специальная выносливость. Изучаются методы развития способности выполнять интенсивную ударную работу в условиях прогрессирующего утомления. Применяются интервальные методы тренировки, серийная работа на снарядах и в парах с регламентированными интервалами отдыха, моделирующими временную структуру соревновательного поединка по правилам wt (три раунда по две минуты). 3) скоростная выносливость. Формируется способность сохранять быстроту ударов и перемещений в заключительных секундах раунда, когда исход поединка зачастую решается.
<i>Тема 2.3. Развитие гибкости и профилактика травматизма</i>	Содержание охватывает систему мероприятий по сохранению работоспособности. 1) гибкость. Развитие гибкости приобретает особое значение в контексте подготовки в тхэквондо, поскольку выполнение ударов ногами в верхний уровень (ольгуль) предъявляет повышенные требования к подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц задней поверхности бедра. Осваиваются комплексы упражнений на растягивание с использованием статического, динамического и pnf-методов, включая работу над продольным и поперечным шпагатом. На первый взгляд тема может показаться второстепенной, однако практика подтверждает обратное, недостаточная гибкость делает удар в голову практически невозможным. 2) укрепление суставно-связочного аппарата. Значительное внимание уделяется укреплению мышц кора, стабилизаторов коленного и голеностопного суставов, мышц тазобедренного пояса. 3) профилактика травм. Изучаются правила использования защитного снаряжения (хогву, шлем, пах, накладки на предплечья и голени, капа), формируются навыки самостоятельного выполнения восстановительных мероприятий после интенсивных тренировочных нагрузок.
Раздел 3. Тактическая и психологическая подготовка	
<i>Тема 3.1. Основы тактики ведения поединка (керуги)</i>	Изучаются принципы тактического построения поединка с учетом индивидуальных морфофункциональных и психологических особенностей спортсмена, специфики соревновательных правил wt, а также характеристик

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	конкретного противника. 1) тактические модели ведения боя. Атакующая, предполагающая инициативное навязывание своей манеры ведения поединка, контратакующая, основанная на использовании ошибок атакующего противника, защитно-атакующая, направленная на перехват атаки противника в ее начальной фазе. 2) работа с электронной системой оценки. Формируется понимание особенностей набора очков через электронные протекторы (pss), распределения акцентов между ударами в корпус и голову, значимости вращательных ударов, оцениваемых повышенным баллом. 3) финты и обманные действия. Осваиваются финты ногами, обманные движения корпусом, провоцирующие действия, создающие условия для нанесения результативных ударов. 4) управление темпом. Изучаются способы навязывания своего ритма поединка, изматывания соперника, работы у границ доджанга.
<i>Тема 3.2. Психологическая подготовка тхэквондиста</i>	Тема направлена на формирование психологических качеств и освоение навыков психической саморегуляции. 1) управление предстартовым состоянием. Осваиваются методы снижения избыточной тревожности (дыхательные упражнения, прогрессивная мышечная релаксация, визуализация) и методы мобилизации функциональных резервов организма при недостаточном уровне психического возбуждения. 2) концентрация внимания. Изучаются приемы концентрации на тактически значимых элементах соревновательной ситуации, техники «якорения» оптимального боевого состояния. 3) волевые качества. Значительное внимание уделяется воспитанию смелости, решительности, настойчивости, самообладания, толерантности к болевым ощущениям и физическому утомлению. 4) этические основы. Формируется понимание пяти принципов тхэквондо, учтивости, честности, настойчивости, самоконтроля и непоколебимости духа, устанавливающих этическую рамку поведения спортсмена на доджанге и за его пределами.
<i>Тема 3.3. Соревновательная деятельность и ее анализ</i>	Содержание охватывает подготовку к турнирам. 1) регламент. Правила проведения соревнований по тхэквондо wt, системы проведения турниров (олимпийская, круговая), правила поведения во время поединка, весовые категории, апелляционные процедуры, критерии оценки технических действий и система начисления баллов. 2) предсоревновательная подготовка. Физическая и психологическая настройка на предстоящий бой, изучение особенностей основных соперников, процедура официального взвешивания. 3) турнирная практика. Участие в первенствах институтов, межвузовских турнирах, открытых турнирах под эгидой союза тхэквондо россии. 4) аналитика. Разбор проведенных поединков с использованием видеозаписей и статистических показателей, включая количество нанесенных и пропущенных ударов, эффективность защитных действий,

Номер темы, дисциплины, раздела, модуля и его наименование	Содержание тем, дисциплин, разделов, модулей
	процент реализации атак. Примечательно, что соревновательная практика выступает неотъемлемым компонентом подготовки, обеспечивающим приобретение опыта в условиях реального психологического давления.

3. ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

Реализация программы обеспечивается материально-технической базой Дирекции физической культуры и спорта РАНХиГС, отвечающей требованиям к организации тренировочного процесса по ударным единоборствам и действующим санитарно-эпидемиологическим нормативам.

Специализированные помещения. Тренировочный процесс проходит в специализированном зале единоборств, оборудованном в соответствии с требованиями организации занятий по тхэквондо. Зал обеспечивает достаточную площадь для проведения групповых занятий, выполнения специфических передвижений, отработки ударной техники ногами с полной амплитудой, работы в парах и моделирования соревновательных ситуаций. Пол покрыт специализированным покрытием (досянг) с амортизирующими свойствами, обеспечивающим безопасность при выполнении прыжковой техники и вращательных ударов.

Основное оборудование и инвентарь. Зал укомплектован боксерскими мешками различного веса и размера, настенными подушками (макиварами) для отработки ударов ногами, пневматическими грушами для развития скорости и точности. В распоряжении тренера-преподавателя имеются боксерские лапы для отработки ударов руками, специализированные пады и ракетки (кик-мишени) для совершенствования техники ударов ногами, характерных для тхэквондо, а также электронные протекторы для объективного контроля силы и точности ударных действий.

Защитное снаряжение. Для обеспечения безопасности тренировочного процесса имеется достаточное количество защитного снаряжения, соответствующего специфике тхэквондо по правилам WT. Комплект включает добок (форменную куртку и брюки белого цвета), хогву (протектор корпуса), шлемы с защитой лицевой части, защитные пахи, накладки на предплечья и голени, капы, а также перчатки для рук. Обучающимся предоставляются эластичные бинты для защиты кистей рук. Программой предусмотрено систематическое обучение правильному использованию защитного снаряжения в зависимости от вида тренировочной деятельности.

Вспомогательные помещения. Раздевалки, душевые, санитарные узлы, места для хранения инвентаря. Для проведения индивидуальных консультаций, теоретических занятий и видеоанализа техники и соревновательной деятельности используется тренерская комната, оснащенная необходимым мультимедийным оборудованием.

Медицинское обеспечение. В непосредственной близости от тренировочного зала располагается медицинский кабинет, укомплектованный средствами оказания первой помощи при травмах, характерных для ударных видов единоборств. Аптечка первой помощи находится непосредственно в тренировочном зале и содержит перевязочные материалы, охлаждающие пакеты, средства для остановки носового кровотечения и обработки мелких повреждений кожных покровов.

3.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Занятие строится по трехчастной схеме и включает вводную, основную и заключительную части. У каждой из них собственная педагогическая функция, и только их совокупность дает целостное образовательное воздействие:

- **вводная часть.** Ее назначение состоит в создании условий для последующей интенсивной работы. Традиционное построение занятия в тхэквондо начинается с построения в линию и ритуала приветствия (кеннэ), что выступает инструментом психологической настройки и формирования дисциплины. Тренер-преподаватель ставит конкретные учебные задачи, раскрывает содержание предстоящей работы. Параллельно решаются организационные вопросы, проверяется готовность инвентаря. Подготовка к основной работе идет через разминочные задания, активизирующие нервно-мышечный аппарат. Разминка включает беговые упражнения, общеразвивающие комплексы, специализированные упражнения на растягивание мышц ног для обеспечения амплитуды ударов ногами в верхний уровень, а также элементы акробатической подготовки для освоения прыжковой и вращательной техники. Психологическая настройка достигается формированием установки на качественное выполнение заданий и созданием положительного эмоционального фона;

- **основная часть.** Здесь решаются образовательные и развивающие задачи программы, центральное место занимает изучение и совершенствование техники атакующих и защитных действий, специфических перемещений и тактических схем, составляющих технический арсенал тхэквондо. Построение занятия подчинено классической схеме тренировки. Сначала отрабатывается базовая техника (кибон донджак) на месте и в движении, затем связки техники, далее изучение и совершенствование пхумсэ, и в завершение свободный поединок (керуги) с соблюдением принципа постепенности и контроля тренировочной нагрузки. Педагогический процесс строится по принципу от простого к сложному. Первоначально отрабатываются отдельные удары в упрощенных условиях, затем они объединяются в комбинации с постепенным приближением к соревновательным условиям. Особое значение придается формированию умения применять освоенную технику в условиях сбивающих факторов и противодействия соперника, развитию чувства дистанции и тайминга, совершенствованию тактического мышления;

- **заключительная часть.** Она направлена на систематизацию изученного, снятие физического и психоэмоционального напряжения. Обучающиеся выполняют упражнения на растягивание мышц плечевого пояса, спины, ног, с особым акцентом на мышцы тазобедренного пояса, что способствует снятию мышечного напряжения и профилактике отсроченных болезненных ощущений. Завершается занятие ритуалом прощания (кеннэ), подведением итогов проделанной работы, в ходе которого отмечаются достижения и указываются ошибки. Занимающиеся получают рекомендации для самостоятельной работы, среди которых общеразвивающие упражнения, работа над базовой техникой, упражнения на развитие гибкости, которые могут выполняться самостоятельно без специального оборудования. Организованное завершение занятия формирует дисциплинированность и уважительное отношение к тренировочному процессу.

Рекомендуемая методическая литература:

- Письменский, И.А. Физическая культура: учебник для вузов / И.А. Письменский, Ю.Н. Аллянов.- Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 450 с. - (Высшее образование).- ISBN 978-5-534-14056-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/583140>

- Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары: учебник для среднего профессионального образования / К.Н. Копцев, О.В. Меньшиков, А.И. Гарамян, З.М. Хусайнов. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 174 с. - (Профессиональное образование).- ISBN 978-5-534-13628-9. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587952>

- Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка: учебник для среднего профессионального образования / под общей редакцией А.А. Зайцева. - 3-е изд., перераб. и доп. - Москва: Издательство Юрайт, 2026. - 321 с. - (Профессиональное образование). - ISBN 978-5-534-19946-8. - Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587990>.

Дополнительная литература:

1. Оздоровительная тренировка лиц зрелого возраста: направленность, содержание, методики: монография / С. В. Савин, О. Н. Степанова, В. С. Соколова, И. В. Николаев; под ред. О. Н. Степановой. - Москва: МПГУ, 2017. - 200 с. - ISBN 978-5-4263-0492-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1340960>

2. Татарова, С.Ю. Физическая культура как один из аспектов, составляющих здоровый образ жизни студентов / С.Ю. Татарова, В.Б. Татаров. - Москва: Научный консультант, 2017. - ISBN 978-5-9909615-6-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1023871>

3. Физическая культура. Лекции: учеб. пособие для студентов вузов / Е.А. Малейченко [и др.]. - Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2017. - 159 с. - ISBN 978-5-238-02982-5. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1027339>

4. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие / Ю. С. Филиппова. - Москва: ИНФРА-М, 2021. - 201 с. - (Высшее образование: Бакалавриат). - ISBN 978-5-16-015719-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1361807>

Нормативные правовые документы и иная правовая информация:

1. Конституция Российской Федерации.

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

3. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Указ Президента Российской Федерации от 24.03. 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19.06.2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы»

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ (ПРИ НАЛИЧИИ)

Балльно-рейтинговая система оценивания результатов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Тхэквондо» разработана в соответствии с принципами объективности, прозрачности и комплексного учета различных форм учебно-тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся. Специфика тхэквондо как ударного единоборства с доминированием техники ног, характеризующегося высокими требованиями к систематичности тренировочного процесса, уровню технико-тактического мастерства и навыкам владения как керуги, так и пхумсэ, обуславливает интегративный подход к оцениванию уровня подготовленности занимающихся.

Максимальная сумма баллов за текущий контроль успеваемости составляет 60 баллов, за промежуточную аттестацию – 40 баллов, что в совокупности формирует максимальную итоговую балльную оценку в размере 100 баллов.

Итоговая балльная оценка	Традиционная система	Базовая система	ECTS	
			Для традиционной системы	Для традиционной системы
95–100 баллов	Отлично	Зачтено	A	A
85–94 баллов			B	B
75–84 балла	Хорошо		C	C
65–74 балла	Хорошо		D	D
55–64 балла	Удовлетворительно		E	E
от 0 до 54 балла	Неудовлетворительно	Не зачтено	F	F

В границах реализации программы применяется интегративная система контроля успеваемости, учитывающая специфику тхэквондо, требующую планомерного развития скоростно-силовых качеств, гибкости, освоения рациональной техники ударов ногами и руками, формирования тактического мышления и приобретения соревновательного опыта. Обязательным условием успешного освоения программы выступает систематическое посещение тренировочных занятий в сочетании с участием не менее чем в двух соревнованиях в течение учебного года. Соревновательные выступления позволяют объективно оценить уровень подготовленности обучающегося в условиях реального противоборства.

Текущий контроль успеваемости студентов в рассматриваемой дисциплине отсутствует как самостоятельная форма аттестации. Вместе с тем при наличии официального запроса со стороны институтов и структурных подразделений Президентской Академии кафедра физической культуры предоставляет сведения о результатах выполнения студентами всех указанных видов учебной деятельности, включая данные по посещаемости тренировочных занятий, результатам выступлений на соревнованиях и дополнительным баллам. Информация по каждому обучающемуся предоставляется в рамках установленных процедур академического взаимодействия.

Критерии начисления дополнительных баллов

Тип деятельности	Баллы	Примечания
Членство в сборной команде института (факультета) по тхэквондо с участием в соревнованиях	30	Тренировочные занятия в составе сборной команды засчитываются в качестве учебных занятий по дисциплинам физической культуры. Начисление баллов производится на основании приказа о формировании сборной команды и протоколов соревнований.
Участие в соревнованиях на первенство института (факультета) по тхэквондо	30	Баллы начисляются всем участникам соревнований на основании официального протокола результатов.
Участие в спортивно-массовых мероприятиях, организованных кафедрой физической культуры	10	Баллы начисляются на основании списка регистрации присутствия на мероприятии или сертификата участника. К данной категории относятся мастер-классы, показательные выступления, фестивали и иные массовые мероприятия.