ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 253
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ИМЕНИ КАПИТАНА 1-ГО РАНГА П.И. ДЕРЖАВИНА

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 253

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат [illegible]
Владелец: Фурсова Надежда Анатольевна
Действие: с 28.04.2025 по 28.04.2026

Приморского района Санкт-Петербурга
имени капитана 1-го ранга П.И. Державина
Протокол № 1 от 25.08.2026

Утверждаю
Директор ГБОУ школа № 253
Приморского района Санкт-Петербурга
имени капитана 1-го ранга
П.И. Державина
_____ Н.А. Фурсова

«25» августа 2026 года
Приказ от 25.08.2026 № 262-ОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности
«Тхэквондо (начальный уровень)»

Возраст обучающихся: от 6 до 12 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
Безбородов Константин Владимирович,
Заведующий отделением дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026

Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: Программа нацелена на сохранение здоровья и поддержание физической активности детей. Занятия тхэквондо улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Помимо того, что тхэквондо является искусством самообороны и спортивным единоборством, оно ещё и прекрасное средство физического и духовного развития личности, профилактики асоциальных явлений (курения, наркомании, криминализации) в детской среде.

Отличительные особенности программы: Ведущей педагогической идеей является сохранение здоровья ребенка. В отличие от спортивных школ, где основной целью является максимальный спортивный результат, в рамках дополнительного образования большое внимание уделяется комфортному психологическому климату в коллективе, адаптации воспитанников с различным уровнем физической подготовки, а также формированию устойчивой потребности в здоровом образе жизни и движении. Занятия дают представление о тхэквондо (ВТФ) как о профессиональном виде спорта.

Адресат программы: Обучающиеся 7–12 лет, не имеющие специальной подготовки и противопоказаний к занятиям физической культурой по состоянию здоровья.

Уровень освоения программы: общекультурный (в соответствии с приложением № 2 к распоряжению Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р).

Объём и срок освоения программы: 72 академических часа, 1 год.

Форма обучения: очная.

Язык реализации: русский (государственный язык Российской Федерации).

Особенности реализации программы: Программа реализуется в очной форме. Модульный принцип не предусмотрен. Сетевая форма не используется.

Условия набора и формирования групп: В группы принимаются все желающие дети, имеющие медицинский допуск. Группы формируются одновозрастные и разновозрастные. Наполняемость группы — 12–15 человек (в соответствии с локальным актом образовательной организации).

Формы организации и проведения занятий: Формы организации деятельности обучающихся: фронтальная (показ, объяснение, беседа), групповая (совместные действия, взаимопомощь), индивидуальная (отработка отдельных навыков).

Формы проведения занятий: теоретическое занятие, практическое занятие (тренировка), учебный спарринг, контрольное занятие (зачёт).

Материально-техническое оснащение:

- спортивный зал (татами, коврики);
- секундомер, свисток;
- мультимедийное оборудование (компьютер, проектор, экран) для просмотра видео;
- учебно-методические фото и видео материалы;
- шведская стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты;
- зеркала;
- раздевалки;
- спортивная форма (добок), защитная экипировка (шлем, жилет, футы, перчатки);
- лапы, мешки для отработки ударов.

Кадровое обеспечение:

Должность	Количество	Образование	Квалификация
Педагог дополнительного образования	1	Высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта	Соответствует профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование базовых навыков тхэквондо, укрепление здоровья и воспитание дисциплинированности.

Задачи программы:

Обучающие:

- дать знания об истории тхэквондо, правилам и спортивной терминологии;
- дать знания в области гигиены, врачебного контроля и самоконтроля спортсмена, предупреждения травматизма;
- обучить базовым стойкам, ударам руками и ногами, блокам;
- ознакомить с простейшими формальными комплексами (пхумсэ).

Развивающие:

- развивать быстроту, ловкость, гибкость, координацию, скоростно-силовые качества;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать коммуникативные навыки.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы и товарищества;
- воспитывать позитивные морально-волевые качества;
- формировать стремление к здоровому образу жизни.

1.3. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- проявление дисциплинированности, коллективизма, чувства товарищества;
- сформированность навыков здорового образа жизни;
- готовность к преодолению трудностей.

Метапредметные результаты:

- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости);
- развитие коммуникативных навыков, умения работать в группе и команде;
- умение контролировать свои действия.

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- историю тхэквондо, правила гигиены и техники безопасности;
- базовую терминологию;

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять базовые стойки (ап-суги, кюн-суги);
- выполнять прямые удары руками (джируги) и базовые блоки (маки);
- выполнять прямые и боковые удары ногами (ап-чаги, долио-чаги);
- выполнять простейшие пхумсэ;
- иметь опыт участия в учебных спаррингах.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу (45 минут). Всего 36 учебных недель, 72 часа.

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля/аттестации
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Беседа, наблюдение
2	Гигиена юного спортсмена	4	2	2	Фронтальный опрос
3	Общая физическая подготовка (ОФП)	14	2	12	Выполнение нормативов
4	Специальная физическая подготовка (СФП)	16	2	14	Практическая работа
5	Техническая подготовка	22	4	18	Практическая работа
6	Тактическая подготовка	10	2	8	Учебный спарринг
7	Контрольно-переводные испытания	2	0	2	Зачёт
8	Итоговое занятие	2	0	2	Итоговая аттестация
	Итого	**72**	**13**	**59**	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Вводное занятие (2 ч).
Теория (1 ч): Введение в программу. Тематический план. Специальная форма (костюм, обувь, принадлежности). Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности.
Практика (1 ч): Ознакомление с помещением и инвентарём. Контрольные испытания для определения уровня физической и технической подготовленности.

Тема 2. Гигиена юного спортсмена (4 ч).
Теория (2 ч): Общие гигиенические требования к занимающимся. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Ушибы, растяжения, кровотечения, первая медицинская помощь при них. Закаливание. Режим дня и питания.
Практика (2 ч): Имитация оказания первой медицинской помощи. Составление индивидуального режима дня.

Тема 3. Общая физическая подготовка (14 ч).
Теория (2 ч): История развития тхэквондо. Включение тхэквондо в программу Олимпийских игр. Значение ОФП для спортсмена.
Практика (12 ч): Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, с набивными мячами, у гимнастической стенки, упражнения в парах. Прыжки на скамейку, со скамейки, через скамейку. Прыжки в длину и в высоту с места. Бег с ускорением до 15 м. Повторный бег 3×50 м. Челночный бег 5×10 м. Метание малого мяча в стенку на дальность отскока. Подвижные игры.

Тема 4. Специальная физическая подготовка (16 ч).
Теория (2 ч): Развитие определённых физических качеств с помощью физических упражнений. Понятия об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте.
Практика (14 ч): Бег из различных положений на 5–10–15 м. Бег приставными шагами, бег с остановкой и изменением направления. Различные эстафеты. Приседания на двух и одной ноге. Упражнения на гибкость (шпагаты, наклоны), координацию и ловкость. Упражнения на равновесие.

Тема 5. Техническая подготовка (22 ч).
Теория (4 ч): Основные сведения о технике тхэквондо, о её значении для роста спортивного мастерства. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов. Правила соревнований по тхэквондо.
Практика (18 ч):

- Стойки: ап-суги, кюн-суги, джит-суги. Перемещения в стойках.
- Техника рук: прямые удары (джируги), блоки (маки).
- Техника ног: прямой удар (ап-чаги), боковой удар (долио-чаги), удар вперёд (мит-чаги). Отработка по воздуху, по лапам, по мешку.
- Формальные комплексы (пхумсэ) для начинающих.

- Специальная техника: простейшие акробатические элементы (кувырки, стойки).

Тема 6. Тактическая подготовка (10 ч).
Теория (2 ч): Профилактика спортивного травматизма. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.
Практика (8 ч): Индивидуальная тактика. Тактика в защите. Учебные спарринги по заданию. Изучение правил соревнований, судейских команд и жестов.

Тема 7. Контрольно-переводные испытания (2 ч).
Практика (2 ч): Сдача нормативов по ОФП и СФП. Выполнение базовой техники. Теоретический опрос.

Тема 8. Итоговое занятие (2 ч).
Практика (2 ч): Открытое занятие для родителей. Показательные выступления. Награждение.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Брейк-данс»
на 2026/2027 учебный год



Утвержден
Директор ГБОУ школа № 253
Приморского района Санкт-Приморского
имени капитана 1-го ранга П.И.
Державина _____ Н.А.
Фурсова
«25» августа 2026 года
Приказ от 25.08.2026 № 262-ОД

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий <*>
1 год, группа 1	01.09.2025	31.05.2026	36	72	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 253
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ИМЕНИ КАПИТАНА 1-ГО РАНГА П.И. ДЕРЖАВИНА

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат [illegible]
Владелец: Фурсова Надежда Анатольевна
Действие: с 28.04.2025 по 28.04.2026

Утверждена
Директор ГБОУ школа № 253
Приморского района Санкт-Приморского имени
капитана 1-го ранга П.И. Державина
_____ Н.А. Фурсова
«25» августа 2026 года
Приказ от 25.08.2026 № 262-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Тхэквондо (начальный уровень)»

Возраст обучающихся: 7-12 лет

Автор-составитель:
Безбородов Константин Владимирович,

Заведующий отделением дополнительного образования

Задачи

Обучающие:

- дать знания об истории тхэквондо, правилам и спортивной терминологии;
- дать знания в области гигиены, врачебного контроля и самоконтроля спортсмена, предупреждения травматизма;
- обучить базовым стойкам, ударам руками и ногами, блокам;
- ознакомить с простейшими формальными комплексами (пхумсэ).

Развивающие:

- развивать быстроту, ловкость, гибкость, координацию, скоростно-силовые качества;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать коммуникативные навыки.

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы и товарищества;
- воспитывать позитивные морально-волевые качества;
- формировать стремление к здоровому образу жизни.

5.2. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- проявление дисциплинированности, коллективизма, чувства товарищества;
- сформированность навыков здорового образа жизни;
- готовность к преодолению трудностей.

Метапредметные результаты:

- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости);

- развитие коммуникативных навыков, умения работать в группе и команде;
- умение контролировать свои действия.

Предметные результаты:

Обучающиеся будут знать:

- историю тхэквондо, правила гигиены и техники безопасности;
- базовую терминологию;

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять базовые стойки (ап-суги, кюн-суги);
- выполнять прямые удары руками (джируги) и базовые блоки (маки);
- выполнять прямые и боковые удары ногами (ап-чаги, долио-чаги);
- выполнять простейшие пхумсэ;
- иметь опыт участия в учебных спаррингах.

5.3. Содержание обучения

Тема 1. Вводное занятие (2 ч).
Теория (1 ч): Введение в программу. Тематический план. Специальная форма (костюм, обувь, принадлежности). Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности.
Практика (1 ч): Ознакомление с помещением и инвентарём. Контрольные испытания для определения уровня физической и технической подготовленности.

Тема 2. Гигиена юного спортсмена (4 ч).
Теория (2 ч): Общие гигиенические требования к занимающимся. Спортивные травмы и меры их предупреждения. Ушибы, растяжения, кровотечения, первая медицинская помощь при них. Закаливание. Режим дня и питания.
Практика (2 ч): Имитация оказания первой медицинской помощи. Составление индивидуального режима дня.

Тема 3. Общая физическая подготовка (14 ч).
Теория (2 ч): История развития тхэквондо. Включение тхэквондо в программу Олимпийских игр. Значение ОФП для спортсмена.
Практика (12 ч): Общеразвивающие упражнения на месте и в движении, с

набивными мячами, у гимнастической стенки, упражнения в парах. Прыжки на скамейку, со скамейки, через скамейку. Прыжки в длину и в высоту с места. Бег с ускорением до 15 м. Повторный бег 3×50 м. Челночный бег 5×10 м. Метание малого мяча в стенку на дальность отскока. Подвижные игры.

Тема 4. Специальная физическая подготовка (16 ч).
Теория (2 ч): Развитие определённых физических качеств с помощью физических упражнений. Понятия об утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия в спорте.
Практика (14 ч): Бег из различных положений на 5–10–15 м. Бег приставными шагами, бег с остановкой и изменением направления. Различные эстафеты. Приседания на двух и одной ноге. Упражнения на гибкость (шпагаты, наклоны), координацию и ловкость. Упражнения на равновесие.

Тема 5. Техническая подготовка (22 ч).
Теория (4 ч): Основные сведения о технике тхэквондо, о её значении для роста спортивного мастерства. Классификация и анализ техники изучаемых приёмов. Правила соревнований по тхэквондо.
Практика (18 ч):

- Стойки: ап-суги, кюн-суги, джит-суги. Перемещения в стойках.
- Техника рук: прямые удары (джируги), блоки (маки).
- Техника ног: прямой удар (ап-чаги), боковой удар (долио-чаги), удар вперёд (мит-чаги). Отработка по воздуху, по лапам, по мешку.
- Формальные комплексы (пхумсэ) для начинающих.
- Специальная техника: простейшие акробатические элементы (кувырки, стойки).

Тема 6. Тактическая подготовка (10 ч).
Теория (2 ч): Профилактика спортивного травматизма. Мотивация к регулярным занятиям спортом. Воспитание чувства ответственности перед коллективом.
Практика (8 ч): Индивидуальная тактика. Тактика в защите. Учебные спарринги по заданию. Изучение правил соревнований, судейских команд и жестов.

Тема 7. Контрольно-переводные испытания (2 ч). *Практика (2 ч):* Сдача нормативов по ОФП и СФП. Выполнение базовой техники. Теоретический опрос.

Тема 8. Итоговое занятие (2 ч). *Практика (2 ч):* Открытое занятие для родителей. Показательные выступления. Награждение.

5.4. Календарно-тематический план (КТП) на 72 часа

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	Беседа
2	Ознакомление с инвентарём. Начальное тестирование	1	Наблюдение
3	Гигиена спортсмена. Травмы и их предупреждение	1	Фронтальный опрос
4	Первая медицинская помощь. Закаливание	1	Практическая работа
5	История тхэквондо. Значение ОФП	1	Беседа
6	ОФП: бег, прыжки, упражнения с мячами	1	Практическая работа
7	ОФП: упражнения на гимнастической стенке	1	Практическая работа
8	ОФП: челночный бег, эстафеты	1	Выполнение нормативов
9	СФП: бег из различных положений	1	Практическая работа
10	СФП: приседания, упражнения на гибкость	1	Практическая работа
11	СФП: упражнения на координацию	1	Практическая работа

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
12	СФП: эстафеты с бегом и прыжками	1	Практическая работа
13	Техника: стойки (ап-суги, кюн-суги)	1	Практическая работа
14	Техника рук: прямые удары (джируги)	1	Практическая работа
15	Техника рук: блоки (маки)	1	Практическая работа
16	Техника ног: прямой удар (ап-чаги)	1	Практическая работа
17	Техника ног: боковой удар (долио-чаги)	1	Практическая работа
18	Техника ног: удар вперёд (мит-чаги)	1	Практическая работа
19	Отработка ударов ногами по лапам	1	Практическая работа
20	Формальные комплексы (пхумсэ)	1	Практическая работа
21	Специальная техника: акробатические элементы	1	Практическая работа
22	Повторение и закрепление базовой техники	1	Практическая работа
23	Тактика: индивидуальная тактика, защита	1	Наблюдение
24	Тактика в нападении	1	Практическая работа
25	Правила соревнований ВТФ. Судейские команды	1	Фронтальный опрос
26	Учебные спарринги по заданию	1	Наблюдение
27	Учебные спарринги по правилам ВТФ	1	Учебный спарринг
28	ОФП: развитие скоростно-силовых качеств	1	Практическая работа
29	СФП: развитие гибкости и координации	1	Практическая работа

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
30	Техническая подготовка: отработка ударов	1	Практическая работа
31	Контрольно-переводные испытания: теория	1	Опрос
32	Контрольно-переводные испытания: нормативы	1	Зачёт
33	Тактика: разбор ошибок в спаррингах	1	Беседа
34	ОФП и СФП: комплексное развитие	1	Практическая работа
35	Техника: совершенствование ударов ногами	1	Практическая работа
36	Учебные спарринги	1	Учебный спарринг
37	Тактика в нападении и защите	1	Практическая работа
38	Отработка пхумсэ	1	Практическая работа
39	Специальная физическая подготовка	1	Практическая работа
40	Техника рук и ног: комбинированные задания	1	Практическая работа
41	Тактика: работа на дистанции	1	Практическая работа
42	Учебные спарринги по заданию	1	Наблюдение
43	ОФП: игровые эстафеты	1	Практическая работа
44	Техника: удары в движении	1	Практическая работа
45	Техника: удары в прыжке	1	Практическая работа
46	СФП: упражнения на растяжку	1	Практическая работа

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
47	Тактическая подготовка: разбор ситуаций	1	Беседа
48	Учебные спарринги по правилам ВТФ	1	Учебный спарринг
49	ОФП: развитие выносливости	1	Практическая работа
50	СФП: развитие быстроты реакции	1	Практическая работа
51	Техника: отработка блоков	1	Практическая работа
52	Техника: удары ногами по мешку	1	Практическая работа
53	Тактика: контратака	1	Практическая работа
54	Учебные спарринги	1	Учебный спарринг
55	Совершенствование пхумсэ	1	Практическая работа
56	ОФП: кроссовая подготовка	1	Практическая работа
57	СФП: специальные упражнения	1	Практическая работа
58	Техника: связки ударов	1	Практическая работа
59	Тактика: работа в парах	1	Практическая работа
60	Учебные спарринги по заданию	1	Наблюдение
61	Техника: подводящие упражнения	1	Практическая работа
62	ОФП и СФП: комплексное занятие	1	Практическая работа
63	Тактика: разбор ошибок	1	Беседа
64	Учебные спарринги	1	Учебный спарринг
65	Подготовка к итоговому занятию	1	Практическая работа

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Форма контроля
66	Отработка показательных выступлений	1	Практическая работа
67	Совершенствование техники	1	Практическая работа
68	ОФП: контрольные нормативы	1	Выполнение нормативов
69	СФП: контрольные нормативы	1	Выполнение нормативов
70	Подготовка к открытому занятию	1	Практическая работа
71	Генеральная репетиция	1	Практическая работа
72	Итоговое занятие. Открытый урок для родителей	1	Итоговая аттестация

6. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Методическое обеспечение

Образовательные методы:

- Словесные: рассказ, объяснение, беседа, анализ выполнения упражнений.
- Наглядные: показ техники, просмотр видеоматериалов соревнований, демонстрация наглядных пособий.
- Практические: метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, метод круговой тренировки.
- Методы контроля: педагогическое наблюдение, опрос, выполнение контрольных нормативов, сдача зачётов.

Педагогические технологии:

- Здоровьесберегающие технологии: правильная разминка, страховка, предупреждение травматизма, контроль осанки и дыхания.

- Игровая технология: подвижные игры, эстафеты, игровые спарринги.
- Технология дифференцированного обучения: подбор упражнений и нагрузки в зависимости от возраста и физической подготовленности.
- ИКТ: использование мультимедийных средств для демонстрации техники.

Формы организации образовательного процесса: фронтальная, групповая, индивидуальная. Основная форма — учебно-тренировочное занятие.

6.2. Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

- **Входной контроль** (сентябрь): выявление первоначального уровня знаний и умений, природных физических качеств. Формы: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий.
- **Текущий контроль** (в течение года): отслеживание уровня освоения учебного материала. Формы: педагогическое наблюдение, опрос на знание терминов и правил, выполнение тестовых заданий, анализ качества выполнения технических элементов.
- **Промежуточный контроль** (декабрь): выявление уровня освоения программы за первое полугодие. Формы: устный опрос, выполнение тестовых заданий, технический зачёт (проверка физической и технической подготовленности).
- **Итоговый контроль** (май): оценка уровня овладения программным материалом за год. Формы: открытое занятие для педагогов и родителей, демонстрация практических навыков, сдача контрольных нормативов.

Критерии оценивания (уровни):

Уровень	Характеристика
Высокий	Техника выполнена без ошибок, нормативы сданы на «отлично», проявляет активность и волю к победе.
Средний	Владение базовой техникой, незначительные ошибки в

Уровень	Характеристика
	исполнении, нормативы сданы на «хорошо».
Низкий	Слабое владение техникой, частые ошибки, нормативы сданы на «удовлетворительно», требуется постоянная помощь педагога.

Формы фиксации результатов: протоколы контрольных нормативов, диагностические карты, портфолио достижений.

---

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

7.1. Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
6. Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 № 1676-р (ред. от 12.03.2025) «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ».

7.2. Литература для педагогов

1. Гил К. Таэквондо. Корейский боевой вид спорта. — Ростов н/Д: Феникс, 1998. — 224 с.

2. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. — М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. — 520 с.

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Академия, 2001. — 480 с.

4. Чой Сунг Мо, Глебов Е.И. Тхэквондо: основы олимпийского спарринга. — Ростов н/Д: Феникс, 2002. — 320 с.

7.3. Интернет-источники

1. https://minobrnauki.gov.ru — Министерство просвещения Российской Федерации.
2. https://dopportal.ru — Портал дополнительного образования.
3. https://wtf.org — Официальный сайт Всемирной федерации тхэквондо (World Taekwondo).
4. https://tkvrf.ru — Официальный сайт Союза тхэквондо России.