



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска «Детский сад № 369 «Калейдоскоп»

Принято
На Педагогическом совете № 1
Протокол от «31» 08 2023 г.

Утверждено
заведующей МАДОУ д/с № 369
С.Н. Ионичева.
приказ от «01» 09 2023 г. № 86/8



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Восточные единоборства»

Возраст обучающихся: 4-7 лет

Срок реализации программы: 3 года

Составитель:
Фартушняк А.А.
педагог дополнительного образования

Новосибирск 2023

Содержание

1. Целевой раздел	
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи курса	6
1.3. Планируемые результаты	7
2. Содержательный раздел	
2.1. Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической и спортивной подготовки	10
2.2. Содержание курса	12
2.3. Учебно-тематический план	27
2.4. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности	29
3. Организационный раздел	
3.1. Материально-техническое обеспечение реализации курса	29
3.2. Формы подведения итогов реализации программы	29
3.3. Учебно-методическое оснащение	30

1. Целевой раздел

1. 1. Пояснительная записка

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Разработана по запросу родителей МАДОУ д/с № 369 «Калейдоскоп» и основывается на Положении о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления воспитанников по общеразвивающим программам дополнительного образования муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения города Новосибирска «Детский сад № 369 «Калейдоскоп», Уставе МАДОУ д/с №369 «Калейдоскоп», в соответствии с основными нормативно-правовыми документами дошкольного образования:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ-127);

4. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 № 678) (далее - Концепция);

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

8. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);

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

12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

13. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

15. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1022 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы дошкольного образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Двигательная активность обучающегося, способствует совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяет характер нормального функционирования детского организма.

Исследования последних лет показали, что увеличение объема и интенсивности двигательной активности обучающихся в режиме дня способствует совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной), физическому и нервно-психическому развитию моторики (Ю.Ю. Рауцкис, О.Т. Аракелян, С.Я. Лайзане, Л.Н. Селиверстова и др.).

В связи с этим одной из актуальных задач физического воспитания обучающихся дошкольного возраста является разработка и использование таких методов и средств, которые способствовали бы функциональному совершенствованию детского организма, развитию его работоспособности, делали бы его стойким и выносливым, вырабатывали ловкость и координационные способности обучающихся.

Актуальность данной программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности обучающихся дошкольного возраста, одним из самых любимых и полезных занятий обучающихся данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых обучающиеся преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности, формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках, развитию общей физической подготовки посредством изучения базовой техники тхэквондо, волевых и морально-этических качеств личности.

Теория и практика физического воспитания убедительно свидетельствует, что особую значимость имеют упражнения, направленные на развитие качества выносливости (бег, прыжки, подвижные игры, эстафеты), которые как раз и способствуют расширению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем, совершенствованию деятельности центральной нервной системы и тем самым общему укреплению здоровья и повышению работоспособности организма.

На фоне прогрессирующей гиподинамии, актуальной стала задача формирования у обучающихся интереса к движению. Двигаясь, обучающийся становится более ловким, смелым, уверенным в своих силах.

Подвижные игры командного характера с правилами, являются для обучающихся наиболее увлекательной формой двигательной активности, т.к. ориентируют их на достижение определенной цели. В играх-эстафетах команды обучающиеся состязаются между собой в преодолении различных препятствий, в быстром и рациональном решении двигательных задач. Эти игры характеризуются совместной деятельностью команд, направленной на достижение общих целей, подчинением личных интересов интересам всей команды, а также тем, что от действий каждого обучающегося зависит победа всей команды. Игры-эстафеты приучают обучающихся согласовывать свои действия с действиями своих товарищей, способствуют укреплению здоровья обучающихся и приобретению прочного запаса двигательных умений и навыков, помогают вызывать у обучающихся положительное отношение к усвоению техники нового движения, быстрее осмыслить двигательные задания, повышать двигательную, эмоциональную, мыслительную активность обучающихся, а также совершенствовать двигательную память и развивать внимание.

Основной задачей данного курса является укрепление здоровья обучающихся, существенное повышение общей физической подготовленности, изучение относительно широкого круга технических действий, повышение общего уровня волевых возможностей, воспитание спортивного трудолюбия.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие обучающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развития мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координацию движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Комплексы общеразвивающих упражнений направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения - направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения - направленные на развитие выносливости.

Направленность специальной физической подготовки тесно связана с технико-тактическим разнообразием боевых приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых порой необычных положений. В связи с этим, специальная физическая подготовка решает задачи развития в самых широких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее успешному ведению соревновательных поединков.

Техническая подготовка направлена на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств, а также на изучение базовых элементов техники.

На начальном этапе отрабатывается правильность технических действий и координация движений. Обучающийся осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками и ногами и работу корпуса. Вместе с этим развивается умение выполнять движения без излишнего напряжения. Свобода движений, расслабление неработающих мышц, экономит энергию, способствует скорости движений и лучшему отдыху во время работы, помогает более совершенному выполнению техники движений.

Данный курс способствует выявлению задатков, способностей и спортивной одаренности обучающихся.

Направленность курса- физкультурно- спортивная

Уровень усвоения программы курса- базовый

Адресат программы: дошкольники 4-7 лет

Условия набора

Набор обучающихся для занятий по программе осуществляется в начале учебного года. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. В группы 1 года обучения принимаются все желающие при наличии медицинской справки и не имеющие противопоказаний для занятий тхэквондо МФТ. К занятиям допускаются обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе.

На этапе начальной подготовки (группы 1 и 2 года обучения) зачисляются обучающиеся, достигшие 4-летнего возраста, желающие заниматься спортом (в будущем, возможно, восточными единоборствами, в частности тхэквондо) и имеющие письменное разрешение врача - педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники тхэквондо.

Первый год обучения. Рекомендуемый возраст занятий на первой обучающей ступени – 4-5 лет. 10 гып (белый пояс).

На этой ступени предполагается выполнение упражнений для укрепления здоровья обучающихся, существенное повышение общей физической подготовленности, изучение относительно широкого круга технических действий, повышение общего уровня волевых возможностей, воспитание спортивного трудолюбия.

Второй год обучения. Рекомендуемый возраст занятий на второй обучающей ступени – 6-7 лет. 9 гып (белый пояс с желтой полосой).

На этой ступени предлагается освоение новых классических стоек, изучение первого формального комплекса Чон Джи, освоение новых элементов работы руками и ногами.

Количество обучающихся

Наполняемость групп: 10- 15 человек

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения, общее количество часов за три года (1 год –24 часа, 2 год – 30 часов в год, 3 год- 36 часов в году).

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Занятия проводятся поурочно с соблюдением недельного режима.

Поурочные занятия подразделяются на:

- ознакомительные;
- развивающие;
- обучающие;
- закрепляющие;

Формы занятий:

Ведущей формой организации обучения является групповая, индивидуально – групповая.

Виды деятельности: игровая, соревновательная.

Учебный год начинается в сентябре и заканчивается в мае.

Для групп 1 года обучения учебный год на периоды не делится, эти годы занятий в целом носят подготовительный характер к последующим занятиям (по желанию обучающихся и их родителей (законных представителей)) восточными единоборствами.

1.2. Цель и задачи курса.

Цель курса –формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся посредством изучения основ спортивного вида единоборств – тхэквондо МФТ.

Задачи курса

Образовательные:

- формировать представления о здоровом образе жизни;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки;
- обучать правилам поведения в процессе коллективных действий.

Оздоровительные:

- сохранять и укреплять физическое и психическое здоровье обучающихся;
- способствовать развитию опорно-двигательного аппарата;
- создавать условия для удовлетворения естественной потребности обучающихся в движении.

Развивающие:

- развивать активность, самостоятельность, ответственность;
- развивать статистическое и динамическое равновесие, развитие глазомера и чувства расстояния;
- развивать внимательность;
- развивать основные двигательные качества.

Воспитательные:

- Воспитывать чувства коллективизма, взаимовыручки, творческого мышления;
- Воспитывать «здоровый дух соперничества»;

Задачи первого года обучения.

Укреплять здоровье обучающихся.

Привитие интереса к занятиям.

Повышение физической подготовленности.

Овладение основами техники.

Воспитание черт спортивного характера.

Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Задачи второго года обучения.

Укрепление здоровья.

Повышение функциональной подготовленности.

Изучение базовых комплексов.

Воспитание черт спортивного характера.

Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

Задачи третьего года обучения.

Укрепление здоровья.

Повышение функциональной подготовленности.

Углубленное изучение основных элементов техники.

Воспитание черт спортивного характера.

Выявление задатков, способностей и спортивной одаренности.

1.3. Планируемые результаты

Личностные результаты

- оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование предпосылок к универсальным учебным действиям (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью тренера;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы;

Коммуникативные УУД:

- слушать и понимать речь других;
- договариваться друг с другом совместно с тренером о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Планируемые результаты освоения курса:

- понятия «режим дня», утренняя зарядка, закаливание, прогулки и тренировки на свежем воздухе, развитие основных физических качеств.

-ориентироваться в понятиях «техническая подготовка»: стойки, передвижения, удары руками и ногами, ориентироваться в понятиях «физическая подготовка»: развитие таких качеств (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические и технические упражнения их показ и развитие.

понимать:

-выявлять связь занятия тхэквондо с трудовой и оборонительной деятельностью. Характеризовать роль и значения режима дня в сохранении и укреплении здоровья, планировать и корректировать режим дня с учетом НОД.

уметь:

-отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

-измерять показатели физического развития (рост и массу тела) технической и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость);

-выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки.

- регулировать состояние психики с помощью упражнения на внимание и медитации.

Вовремя выполнения упражнений по технике и физике оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

-выполнять элементарные строевые команды и приемы;

-учиться выполнять акробатические упражнения (кувырки, падения, перекаты);

-выполнять упражнения на гибкость шпагаты и мостик;

-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки и бросание мячей) –

выполнять игровые действия упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;

-сохранять правильную осанку;

- играть в спортивные игры по упрощенным правилам;

-развить в себе морально–волевые качества, преодолевая: боль, усталость, лень, сидячий образ жизни.

Обучающиеся первой ступени (10 гып, белый пояс) получать возможность:

1. Освоить подготовительные действия, куда входят общеразвивающие, акробатические упражнения, действия связанные с ритуалами.

2. Сформировать базовые понятия: стойки, взаиморасположение и передвижения, основные принципы выполнения технических действий.

3. Изучить 6 элементов работы ногами, 2 элемента работы руками, 2 блока.

4. Ознакомиться с основными правилами и оценками технических действий.

Содержание результатов специальной подготовки к концу первого года обучения:

1. История тхэквондо и основные отличия от других видов единоборств.

2. Основные команды.

3. Завязывание пояса.

4. Ритуал. Этикет.

5. Стойки:

Классические: стойка готовности (нарани соги), стойка всадника (анун соги), шагающая стойка (гунун соги);

Спарринговая стойка.

6. Перемещения:

Классические: в стойке всадника (анун соги), в шагающей стойке (гунун соги);

Спарринговые: подшаг и зашаг, шаг (вперед и назад), смена стойки.

7. Элементы работы ногами.

Махи ногами вперед (ап ча олиги) передней и задней ногой, удар ногой вперед (ап чаги), выносы колена передней и задней ног со скольжением вперед и назад, боковой удар ногой лежа (юп чаги), мах ногой назад и в сторону.

8. Элементы работы руками.

Классические: удар рукой вперед (ап джумок чируги) из классических стоек.

Спарринговые:

а) прямой удар рукой:

- из фронтальной стойки на месте и в движении;

- из спарринговой стойки на месте и в движении;

9. Защитные действия.

Классические: средний блок внутренней частью предплечья наружу (ан пальмок каунде маки), нижний блок внешней частью предплечья (бакат пальмок наджунде маки), верхний блок (чуке маки), двойной предохраняющий блок (пальмок деби маки).

10. Взаимодействие.

Классические:

- из стойки всадника первый номер удар рукой вперед, второй – удар рукой вперед;

- из стойки всадника первый номер удар рукой вперед, второй – блок средний уровень;

- из стойки всадника первый номер удар рукой вперед в нижний уровень, второй – блок нижний уровень;

- из стойки всадника первый номер удар рукой вперед в верхний уровень, второй – блок верхний уровень

Спарринговые:

- передвижения в парах по линии зашаг и подшаг и смена стойки;

- пинг-понг (попеременные движения партеров, началом действия в которых для одного является окончание действия другого) с выносом колена передней (задней) ноги на удар ногой вперед; махом передней (задней ногой) на месте.

Обучающиеся второй ступени (9-ый гып, белый пояс с желтой полосой) получать возможность:

1. Изучить новую классическую стойку.

2. Изучить новый формальный комплекс.

3. Изучить 5 элементов работы ногами.

4. Изучить комбинации из 2х-3х ударов руками.

5. Изучить один вид защиты от прямых ударов руками.

6. Изучить новые термины тхэквондо.

7. Совершенствование ранее изученных передвижений.

Содержание результатов специальной подготовки к концу второго года обучения:

1. Термины доджан и доянг, цвета поясов.

2. Формальный комплекс Чон Джи.

3. Классическая стойка ниунджа соги (задняя стойка).

4. Элементы работы ногами.

Мах задней ногой в прыжке вперед (ап ча олиги), мах передней и задней ногой в прыжке «ножницы», мах передней ногой вперед с зашагом, удар

ногой по дуге (долио чаги), боковой удар (юп чаги), удар ногой сверху (нерио чаги).

5. Элементы работы руками.

Комбинации из ударов руками:

Классические:

- из стойки всадника серии из 2х и 3х прямых ударов руками;
- из стойки всадника выполнение комбинаций нижний блок + прямой удар рукой;
- из стойки всадника выполнение комбинации нижний + верхний блок;
- из шагающей стойки выполнение на месте серии из 2х-3х прямых ударов руками.

Спарринговые.

Из спарринговой стойки выполнение серии прямых ударов передней (п) и задней (з) рукой:

- п-з;
- п-п;
- з-з;
- п-п-з;
- п-з-п.

6. Перемещения

Классические: в ниунджа соги, комбинация.

Спарринговые: повторение ранее изученных перемещений, перемещение с шагом вперед и назад с прямыми ударами рук.

7. Защитные действия.

Классические: пальмок деби маки (двойной предохраняющий блок) в стойке ниунджа соги.

Спарринговые: уклон из фронтальной стойки.

8. Взаимодействие.

Классические:

- из стойки шагающей стойки с передвижением первый номер выполняет удар рукой вперед, второй – блок средний уровень;
- из шагающей стойки с передвижением первый номер выполняет удар ногой вперед, второй – нижний блок;
- первый номер из шагающей стойки выполняет прямой удар вперед, второй – в задней стойке двойной предохраняющей блок.

Спарринговые:

- наступление и уход на шаг;
- пинг-понг мах задней ногой, мах передней ногой с зашагом;
- уклоны во фронтальной стойке от ударов руками.

На начальном этапе (1-2 год обучения) участие в соревнованиях не является обязательным, сдача экзаменов и получение ученических степеней (гыпов) и поясов является дополнительным средством мотивации и привлечения большого количества обучающихся. Аттестация на ученические («гыпы», цветные пояса) осуществляется в соответствии с требованиями и регламентами Федерации тхэквондо РФ и Аттестационно-технической комиссии по тхэквондо МФТ РФ (АТК). Экзамен проводит комиссия, количественный состав, которой определяется проводящей организацией и Положением об АТК. Состав комиссии должен соответствовать следующим требованиям: с 10 по 3 гып – квалификация экзаменатора не ниже 1 дана.

2. Содержательный раздел

2.1. Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической и спортивной подготовке

Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Количество занятий и часов (академических) в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец учебного года

1-3 годы обучения (этап начальной подготовки)				
1 год	4	5	2 (40 минут)	Выполнение нормативов ОФП.
2 год	5	5	2 (50 минут)	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТК 10 гып
3 год	6	5	2 (1 час)	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТК 9 гып

2.2. Содержание курса

Первый год обучения.

Теоретическая подготовка. 4 Ч.

Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Порядок и содержание работы секции. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.

Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Правила личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Краткие исторические сведения о возникновении и развитии тхэквондо.

Эволюция развития тхэквондо. Спортивные и традиционные направления тхэквондо. Первые соревнования. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных спортсменов.

Краткая характеристика техники тхэквондо МФТ.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Базовая техника. Типичные ошибки при освоении техники.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. 20 час.

Средства и методы тренировки.

Комплексы общеразвивающих упражнений направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения - направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения - направленные на развитие выносливости.

Бег по залу на выносливость (2 мин).

Прыжки опорные и с двух ног через предметы.

Вис на перекладине на прямых и согнутых руках.

Сгибания рук в упоре лежа от пола на ладонях выполняются таким образом, чтобы в нижней точке расстояние от груди до пола составляло не более 5 см

Подъемы туловища выполняются из положения лежа на спине, руки находятся за головой, корпус поднимается в вертикальное положение.

Подъемы ног выполняются из положения лежа на спине, руки вытянуты на полу параллельно туловищу, ноги поднимаются на угол 90 градусов относительно пола.

Одновременные подъемы ног и туловища (книжечка) из положения лежа на спине.

Приседания и выпрыгивания вверх из положения присев (колени к груди, в стороны, с прогибом в спине).

Упражнения на гибкость наклоны вперед из положения стоя и сидя на полу с разным исходным положением ног. Различные виды выпадов с наклонами. Махи ногами.

Гусиный шаг выполняется как шагом (прыжками) в положении присев без помощи рук (кулаки у лица, локти прижаты, либо руки за головой).

Основные строевые упражнения на месте и в движении.

Построения на месте. Повороты на месте. Размыкания в строю. Ходьба обычным шагом, с высоким поднятием колен, на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы. Ходьба в приседе, сочетание ходьбы с различными движениями рук. Бег обычный, бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий бег. Прыжки с места. Построение в колонну и шеренгу по одному по сигналу тренера (игра). Поворот через грудь и через спину. Размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки. Упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног. Упражнения без предметов. Ходьба по кругу, в

колонне, на носках, пятках, в полуприседе. Бег в удобном, спокойном темпе 1—2 мин. Прыжки на двух и одной ноге на месте, в длину с места.

Упражнения с гимнастической палкой.

Наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях, маховые и круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание, переносы ног через палку.

Лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, отжимания, армрестинг лежа на полу. Бег с ускорением из разных стоек, из положения лежа на груди и на спине, ускорение после отжиманий, выпрыгивания, бег на месте.

Подвижные игры.

Умение действовать по сигналу тренера, выполнять действие = тексту,

Средства и методы тренировки.

Упражнения на развитие скорости.

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у обучающихся.

Разнообразные прыжки, выполнение ударных движений руками и ногами с акцентом на скорость.

Упражнения для развития гибкости.

Данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение ударов предъявляет повышенные требования к подвижности плечевых и тазобедренных суставов.

Наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат, махи и удары ногами в различных направлениях, опускание в мост из стойки с помощью, махи и круговые вращения руками.

Упражнения на развитие ловкости.

Подвижные игры на ловкость и быстроту. Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.

Упражнения для развития равновесия.

Балансирование на одной ноге с выполнением различных ударов другой ногой, выполнение ударов ногами с разворотом корпуса, что способствует повышению адаптации вестибулярного аппарата и одновременно совершенствует технику движений.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Основная направленность.

Техническая подготовка направлена на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств, а также на изучение базовых элементов техники.

На начальном этапе отрабатывается правильность технических действий и координация движений. Обучающийся осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками и ногами и работу корпуса. Вместе с этим надо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения. Свобода движений, расслабление неработающих мышц, экономит энергию, способствует быстрой реакции и лучшему отдыху во время работы, помогает более совершенному выполнению техники движений.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки обучающегося. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

Средства и методы тренировки.

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы.

Боевая стойка.

Разновидности боевых стоек: левосторонняя, правосторонняя и фронтальная.

Усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение в боевой стойке.

Классическая техника

Основная (боевая) стойка, удары руками из боевой стойки по команде и самостоятельно на время. Классические стойки, передвижения в классических стойках. Удары руками из аннун и

нарани соги. Гуннун соги. Техника постановки блоков.

Передвижения.

Перемещение в боевой стойке может осуществляться шагом (обычный и приставной), подскоком, прыжком (толчком одной или двумя ногами).

1) Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

2) Перемещения подскоком может осуществлять вперед, назад и в стороны.

Перемещение подскоком по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета. В остальном - структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впереди стоящей, назад – сзади стоящей, вправо - правой, влево - левой). Небольшая высота подскока обеспечивает "скользящий" характер передвижений.

Перемещение прыжком толчком одной или двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и создает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево – вправо, передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитной последовательности, передвижения по кругу приставными скользящими шагами, передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Атакующие действия.

Удары руками.

Разновидности ударов руками.

По направлению: прямо, сбоку, снизу.

По высоте: в голову, в корпус.

По координации движения: на месте с переносом веса тела с ноги на ногу, с шагом одноименной ногой, с шагом разноименной ногой.

Техника ударов руками

Прямой удар рукой (апджумок чириги) из фронтальной стойки, ноги прямые на ширине плеч (нарани соги), ноги согнутые расстоянии полторы ширины плеч (аннун соги), с шагом вперед в стойке ходьбы (гуннун соги). Выполнение ударов руками из боевой стойки. Боковые удары руками и удары снизу, передвижения с ударами.

Разновидности ударов ногами.

По направлению: прямо, сбоку, в сторону, назад, наотмашь, сверху.

По высоте: в голову, в корпус.

По координации движения: на месте, с поворотом корпуса на 180 и 360 градусов.

Техника ударов ногами

Нэре чаги бакуро и ануро

Подводящие упражнения:

Махи (апча оллиги, сасун оллиги), шпагаты. Основные моменты: нога прямая, ускорение вниз, максимальная сила – на уровне головы. Не заваливаться вперед, не бить пол ногой; ногу поднимать как можно выше, максимальная сила удара не должна быть ниже солнечного сплетения, возвращение в исходное положение.

Разновидности:

Удар прямой ногой сверху вниз (Нэре чаги). Может выполняться наружу (бакуро), вовнутрь (ануро), по диагонали (сасун нэре чаги), вперед (кокэн чаги), пяткой (двигчук нэре чаги) или

подошвой (бал бадак).

Удар апчаги.

Подводящие упражнения:

Муруп чаги (удар коленом), бег с высоким подниманием бедра, бег с прямыми ногами вперед (на месте). Основные моменты: вынос бедра, хлест голени, возврат голени.

Разновидности:

Передней частью подошвы (апкупчи), подъемом стопы (бальдунг), толчок стопой вперед (апча милиги), апчаги вбок (юп апчаги - под 45*), кончиками пальцев (балкут), удар коленом в верх (олё муруп апчаги) и удар коленом вперед (ап муруп чаги).

Круговой удар прямой ногой (сево чаги)

Подводящие упражнения:

Нэре чаги (бакуро и ануро). Махи (апча оллиги, сасун оллиги), шпагаты. Основные моменты: нога прямая, максимальное усилие по горизонтали – на уровне головы. Не заваливаться вперед, не бить пол ногой.

Защитные действия.

Разновидности защит.

Подставкой: ладони, предплечья, локтя, плеча.

Отбивом: ладонью, предплечьем.

Передвижением: шагом (назад, в сторону), прыжком (назад, в сторону).

Для изучения и совершенствования атакующих и защитных действий используются следующие методы.

Выполнение ударов и защит индивидуально с различной интенсивностью.

Выполнение ударов руками и ногами по снарядам, с различной интенсивностью.

Отработка обусловленных ударов и защит с партнером (атакующие и защитные действия обусловлены заранее).

Проведение условных боев на выполнение однотипной защиты и ответной атаки целью формирования стабильности и вариативности техники и совершенствования простой двигательной реакции. Например: уклон — удар рукой, шаг (назад, в сторону) — удар ногой.

Контрольное тестирование. 2 часа.

Второй год обучения. Вторая ученическая ступень.

Теоретическая подготовка. 6 Ч.

Инструктаж по технике безопасности.

Правила обращения со спортивным инвентарем.

Развитие тхэквондо МФТ в мире и России.

Чемпионаты мира и Европы по Тхэквондо МФТ. Результаты выступлений российских спортсменов на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных спортсменов.

Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Техника безопасности, оказание первой помощи. Питание спортсмена и личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Особенности регулирования физической нагрузки при проведении занятий. Правила самоконтроля в процессе занятий. Основные принципы организации и проведения самостоятельных занятий. Оздоровительное и прикладное значение занятий тхэквондо МФТ. Профилактика травматизма. Влияние изучаемых упражнений на развитие физических и личностных качеств.

Инвентарь и экипировка.

Снаряжение и экипировка для занятий тхэквондо МФТ, уход, хранение и мелкий ремонт.

Правила соревнований по тхэквондо МФТ.

Отличительные особенности соревнований по тхэквондо МФТ. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Правила поведения на соревнованиях.

Основы методики проведения самостоятельных занятий.

Основные средства и методы физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Значение рациональной техники для достижения высокого результата. Типичные ошибки при выполнении технических действий. Правила страховки и само страховки при проведении занятий.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. 24 часа.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие обучающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развития мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координацию движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и методы тренировки.

Строевые упражнения.

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю и др.

Общеразвивающие упражнения при ходьбе.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах

Упражнения для развития мышц туловища.

Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе.

Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе, за головой/.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения для развития мышц ног.

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Легкоатлетические упражнения.

Семенящий бег. Бег на выносливость со средней интенсивностью.

Бег по залу с обгоном сзади бегущего всего строя по внешнему радиусу.

Прыжки через предметы на 4-х и 3-х точках опоры.

Подъемы ног к перекладине из положения виса.

Сгибания рук в упоре лежа на различных поверхностях (кисти и кулаки), с прыжком и без, с различным положением рук (близком, дальнем, ассиметричным).

Ножницы – попеременное движение ног в вертикальной и горизонтальной плоскости, сидя на полу в положении «уголок» (корпус относительно плоскости пола под углом 90 градусов, ноги оторваны от пола).

Упражнения на гибкость описанные в предыдущих разделах могут выполняться также с партнером.

Прыжки через скакалку со сменой стойки.

Упражнения типа «тележка» с преодолением препятствий (например, партнера стоящего в упоре лежа, либо лежащего на полу сгруппировавшись).

Гусиный шаг можно выполнять с ударами рук.

Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из одной шеренги в две. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба в приседе, спортивным шагом, быстрым широким шагом. Бег с изменением направления и скорости передвижения. Высокий старт и бег со старта по команде, бег с преодолением препятствий. Челночный бег

3X10 м, бег до 6—8 мин. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, высокодальние прыжки, прыжки с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на гимнастическую скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, капоту. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, сочетание элементов. Висы стоя, лежа. Упоры стоя и лежа. Скользящий шаг с палками на лыжах. Подъем на небольшие склоны и спуск в основной стойке. Передвижения на лыжах до 2—2,5 км.

Виды передвижений в поединке.

Подшаг. 2 варианта зашага – когда нога идет перед передней и за передней ногой. Шаг, через гудь или через спину вперед и назад. Скольжение – на двух ногах, на одной, одновременно с ударом, одновременно с другим передвижением. Перемена стойки – удары с переменной стойки, удары после перемены стойки (при ударах после перемены стойки нога может возвращаться назад; может возвращаться к опорной и опорная ставится назад; может ставиться вперед). Удары в прыжке – могут выполняться как передней, так и задней ногой; на месте, вперед или назад; с поворотом в прыжке; в одно из восьми направлений. Комбинированные передвижения, координация передвижений с ударами.

Базовые движения в боевой стойки: пружина, челнок. Перемещение (вперед-назад, вправо-влево, сокращение дистанции, уход на безопасную дистанцию, перемена стоек и т.д.) и нанесение ударов должно наноситься из базовых движений в боевой стойке.

Подвижные игры. Эстафеты

1. «Гусеница» - Друг за другом в затылок – задний дает ногу переднему, прыгаем на одной ноге.
2. «Гусеница» - Передний держит заднего за руку, просунув ее между ног.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. 20 часов.

Направленность специальной физической подготовки тесно связана с технико-тактический разнообразием боевых приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых порой необычных положений. В связи с этим, специальная физическая подготовка решает задачи развития в самых широких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее успешному ведению соревновательных поединков.

Средства и методы тренировки.

Упражнения на развитие скорости.

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у обучающихся.

Разнообразные прыжки, выполнение ударных движений руками и ногами с акцентом на скорость.

Упражнения для развития гибкости.

Наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат, махи и удары ногами в различных направлениях, опускание в мост из стойки с помощью, махи и круговые вращения руками.

Упражнения на развитие силовых способностей.

Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений

На перекладине - подтягивание, повороты, подъем ног и др.

С отягощениями (гантели, набивные мячи).

Упражнения с набивным мячом (вес 1-3 кг.).

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием, броски мяча двумя ногами (в прыжке).

Упражнения для развития равновесия.

Балансирование на одной ноге с выполнением различных ударов другой ногой, выполнение ударов ногами с разворотом корпуса, что способствует повышению адаптации вестибулярного аппарата и одновременно совершенствует технику движений.

Упражнения на развитие ловкости.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед и назад. Кувырки с разными положениями ног, кувырок через правое и левое плечо. Стойка на голове.

Подвижные игры на ловкость, быстроту. Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.

Упражнения на координацию, например, координационные прыжки, построенные по принципу различных движений рук и ног (левая рука в сторону, правая вперед, ног и в стороны и т.д.).

Упражнения с теннисными мячами на ловкость ловля мячей двумя и одной рукой от пола, от партнера.

Взрывные выносы коленей и ног (махи ногами) передней (задней ноги), ноги на время либо сериями под счет.

Прыжки через ноги партнера со сменой спарринговой стойки.

Бег с высоко поднятыми коленями (ногами) на месте и в движении с высокой частотой.

Упражнения у стены на различные фазы ударов ногами, изучаемых на этом этапе

Махи ногами через руку выполняются, передвигаясь вдоль строя обучающихся с вытянутыми руками.

Паровоз – при выполнении этого упражнения половина группы становится в колонну либо в две в шахматном порядке с лапами (ракетками, переносными макиварами), а вторая половина группы на скорость проходит с ударами ног (рук) по лапам. В этом упражнении можно отрабатывать как одиночное выполнение ударов (например, круговой удар ногой), так и комбинации (например, круговой + обратный круговой с разворотом).

Работа на скорость на лапы (ракетки, макивары) на месте и в движении одиночными ударами (круговые удары ногами) либо комбинациями (боковой + боковой удар ногой с разворотами).

Упражнения с сопротивлением с поясами – один из партнеров удерживает второго за пояс, второй выполняет беговые упражнения лицом либо спиной вперед, с обычным бегом, с высокоподнятыми коленями. Также могут выполняться прыжки на одной ноге и скольжения в фазах заряда на различные удары ногами.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. 20 часов.

Основная направленность.

После завершения базовой подготовки, окрепнув физически и духовно, обучающиеся, продолжают расширять арсенал базовой техники, развивая скорость технических действий и специальную выносливость.

Начинающим, прежде всего, следует следить за правильностью стойки (положения тела), фиксируя внимание на структурных особенностях упражнений. Ошибки, связанные с неправильным ориентированием в пространстве и порядком движений, следует исправлять немедленно.

Тренировочная работа направлена на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств, а также на изучение базовых элементов техники, обучение соединению элементов техники освоенных на предыдущем этапе и выработку умения применять их в условиях тренировочного боя с различными противниками.

Средства и методы тренировки.

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы.

Боевая стойка.

Усвоение рационального положения ног, туловища и рук, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение в боевой стойке.

Классическая техника

История происхождения технических комплексов (туль). Технические комплексы как средство тренировки и совершенствования подготовки в тхэквондо. Технические комплексы как критерий оценки индивидуальной подготовленности обучающихся. Основные требования к выполнению технических комплексов.

Чон-Джи. 19 движений

Новые технические действия.

Ниунджа соги

Ниунджа соги ан пальмок макги

Передвижения.

Перемещение в боевой стойке может осуществляться шагом (обычный и приставной), подскоком, прыжком (толчком одной или двумя ногами).

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево – вправо, передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитной последовательности, передвижения по кругу приставными скользящими шагами, передвижения с поворотами на 180 через каждые два/три приставных шага, передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

При выполнении перемещений необходимо следить за сохранением технической осанки и правильным выполнением изучаемых движений.

Атакующие действия.

Удары руками.

Разновидности ударов руками.

По направлению: прямо, сбоку, снизу.

По высоте: в голову, в корпус.

По координации движения: на месте с переносом веса тела с ноги на ногу, с шагом одноименной ногой, с шагом разноименной ногой, с подскоком, с прыжком на одной или двух ногах.

Техника ударов руками

Базовые удары руками из классических стоек, боевой стойки, а также с движением вперед и назад. Отработка отдельных элементов удара руками – движение бедра, толчок задней ногой, движение плечами.

Удары ногами.

Разновидности ударов ногами.

По направлению: прямо, сбоку, в сторону, назад, наотмашь, сверху.

По высоте: в голову, в корпус.

По координации движения: на месте, с поворотом корпуса на 180 и 360 градусов, с подскоком, с прыжком на одной или двух ногах.

Техника ударов ногами

Упражнения для развития гибкости в голеностопном суставе.

Формирование ап кумчи.

Стоя на прямой ноге, перенести вес тела на вторую, с давлением на переднюю часть стопы (ап кумчи).

Упор руками в стенку растяжение икроножной мышцы. Варианты: обе ноги прямые; одна нога согнута.

Сед на коленях подъём стопы касается пола, упор руками назад и подъём коленей.

Сед ноги вместе сгибание – разгибание стопы. Тоже с помощью партнера или тренера.

Ходьба на носках.

Подъёмы стоя носком на твердой опоре, пятки не касаются опоры.. Варианты: на двух ногах, на одной ноге, с гирей.

Упор руками в стенку, стойка на наклонной плоскости.

Сед ноги в месте, сгибание носок одной или обеих ног с помощью пояса или полотенца.

Стойка на пальцах, ходьба на пальцах (На мягкой опоре).

Круговой удар ногой (доле чаги).

Подводящие упражнения:

У поручня - вращение бедром; вынос бедра на два счета; вынос бедра и разгибание голени (опорная нога поворачивается, бедро параллельно полу); вынос бедра и многократное сгибание-разгибание (10-20-30); вынос бедра и сгибание-разгибание голени, отталкиваясь от стены или от партнера. Основные моменты:

- Бедро параллельно полу;
- Быстрый вынос голени (хлесткий);
- Вынос бедра сбоку, а не вперед;
- Опорная нога поворачивается.

Разновидности:

Под 45*, вперед, подушечкой пальцев (апкупчи), подъемом стопы (бальдунг), голенью (кенгол), кончиками пальцев (балкут), коленом (муруп), разные постановления опорной ноги (под 45* и т.д.).

Удар вбок (юпчаги)

Подводящие упражнения.

Махи вбок из аннун соги или у поручня, поперечный шпагат и все упражнения, которые его развивают.

У поручня:

- Вынос бедра на два счета (1 - прижать колено к груди; 2 – повернуть колено параллельно полу и поворот на опорной ноге);
- Вынос бедра на два счета + удар;
- Вынос бедра с поворотом опорной ноги из боевой стойки;
- Вынос бедра с поворотом опорной ноги из боевой стойки + юпчаги;
- Удержание ноги от 30 сек до 3 мин (“спираль”, рисование цифр от 1 до 10 и обратно) противодействие партнера
- Махи вбок с замахом и без замаха; ногу на поручень, наклон в сторону у поручня; мах в сторону с наклоном в ту же сторону;
- Приседы на опорной ноге вторая на поручне;
- Толкание партнера юпчаги в корпус;
- Удар вбок (юпчаги) с подшагом;

Основные моменты: высокий подём бедра; не опускать колено перед ударом; таз вовнутрь, носок к себе и вниз; опорная нога поворачивается в противоположную сторону (примерно под 75*); удар ребром стопы; одна рука к бедру, другая параллельно ноге; нога вращается в момент удара, не наклонять корпус, колено высоко к себе до и после удара (для избежания эффекта доле чаги); нога достигает цели по прямой линии.

Удар со сгибанием голени (коро чаги)

Подводящие упражнения:

- Повторить удар вбок (юпчаги);
- Юпчаги по счету, - на 1 счет таз вовнутрь, на второй – наружу;
- Движение ноги на уровне пояса по горизонтали;
- Захлесты голени на месте (примерно 8 сек);

Комбинация: юпчаги таз наружу и сгибание голени

Защитные действия.

При совершенствовании защитных действий решаются задачи: изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий; обеспечение надежности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. умения быстро перейти от защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

1. Умения прогнозировать атакующие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть, реализована собственная атака.
2. Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приемов.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

1. Активная работа ног, направленная на перемещение тела с сохранением устойчивости.
2. Активная работа туловища, направленная на уклонение от ударов соперника.
3. Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов.

Для изучения и совершенствования атакующих и защитных действий используются следующие методы.

Выполнение ударов и защит индивидуально с различной интенсивностью.

Выполнение ударов руками и ногами по снарядам, с различной интенсивностью.

Отработка обусловленных ударов и защит с партнером (атакующие и защитные действия обусловлены заранее).

Проведение условных боев на выполнение однотипной защиты и ответной атаки целью формирования стабильности и вариативности техники и совершенствования простой двигательной реакции. Например: уклон — удар рукой, шаг (назад, в сторону) — удар ногой.

Проведение условных боев на выполнение различных атак и контратак целью формирования стабильности и вариативности техники и совершенствования сложной двигательной реакции с выбором и с переключением. Например: атака рукой или ногой — защита уклоном (нырком) или отходом и ответная атака рукой или ногой .

Проведение тренировочных боев (действия ограничены правилами).

Изучение тактических действий.

Встречные и ответные контратаки:

Проведение условных боев на выполнение защиты и ответной контратаки;

Проведение условных боев на выполнение защиты и встречной контратаки.

Контрольное тестирование. 2 часа.

Третий год обучения. Третья ученическая ступень.

Теоретическая подготовка. 8 Ч.

Инструктаж по технике безопасности.

Правила обращения со спортивным инвентарем.

Развитие тхэквондо МФТ в мире и России.

Чемпионаты мира и Европы по Тхэквондо МФТ. Результаты выступлений российских спортсменов на международной арене. Всероссийские, региональные, городские соревнования юных спортсменов.

Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Техника безопасности, оказание первой помощи. Питание спортсмена и личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Особенности регулирования физической нагрузки при проведении занятий. Правила самоконтроля в процессе занятий. Основные принципы организации и проведения самостоятельных занятий. Оздоровительное и прикладное значение занятий тхэквондо МФТ. Профилактика травматизма. Влияние изучаемых упражнений на развитие физических и личностных качеств.

Инвентарь и экипировка.

Снаряжение и экипировка для занятий тхэквондо МФТ, уход, хранение и мелкий ремонт.

Правила соревнований по тхэквондо МФТ.

Отличительные особенности соревнований по тхэквондо МФТ. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Правила поведения на соревнованиях. Выступление на соревнованиях.

Основы методики проведения самостоятельных занятий.

Основные средства и методы физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Значение рациональной техники для достижения высокого результата. Типичные ошибки при выполнении технических действий. Отработка навыков по теории техники таэквондо.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. 28 часа.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие обучающихся, укрепление костно-связочного аппарата, развития мышечной системы и укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координацию движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и методы тренировки.

Строевые упражнения.

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю и др.

Общеразвивающие упражнения при ходьбе.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах

Упражнения для развития мышц туловища.

Наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловища. Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе.

Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе, за головой/.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения для развития мышц ног.

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы. Выпады с пружинящими движениями и поворотами. Выпрыгивание из глубокого приседа. Выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете. Прыжки с приземлением на толчковую ногу. Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре. Прыжки вперед, в стороны, из положения присев. Бег с высоким подниманием бедра. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Легкоатлетические упражнения.

Семенящий бег. Бег на выносливость со средней интенсивностью.

Бег по залу с обгоном сзади бегущего всего строя по внешнему радиусу.

Прыжки через предметы на 4-х и 3-х точках опоры.

Подъемы ног к перекладине из положения виса.

Сгибания рук в упоре лежа на различных поверхностях (кисти и кулаки), с прыжком и без, с различным положением рук (близком, дальнем, ассиметричным).

Ножницы – попеременное движение **ног** в вертикальной и горизонтальной плоскости, сидя на полу в положении «уголок» (корпус относительно плоскости пола под углом 90 градусов, ноги оторваны от пола).

Упражнения на гибкость описанные в предыдущих разделах могут выполняться также с партнером.

Прыжки через скакалку со сменой стойки.

Упражнения типа «тележка» с преодолением препятствий (например, партнера стоящего в упоре лежа, либо лежащего на полу сгруппировавшись).

Гусиный шаг можно выполнять с ударами рук.

Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из одной шеренги в две. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба в приседе, спортивным шагом, быстрым широким шагом. Бег с изменением направления и скорости передвижения. Высокий старт и бег со старта по команде, бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3X10 м, бег до 10 мин. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, высокодальние прыжки, прыжки с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на гимнастическую скамейку. Лазание по гимнастической стенке, капоту. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, сочетание элементов. Висы стоя, лежа. Упоры стоя и лежа.

Виды передвижений в поединке.

Подшаг. 2 варианта зашага – когда нога идет перед передней и за передней ногой. Шаг, через гудь или через спину вперед и назад. Скольжение – на двух ногах, на одной, одновременно с ударом, одновременно с другим передвижением. Перемена стойки – удары с переменной стойки, удары после перемены стойки (при ударах после перемены стойки нога может возвращаться назад; может возвращаться к опорной и опорная ставится назад; может ставиться вперед). Удары в прыжке – могут выполняться как передней, так и задней ногой; на месте, вперед или

назад; с поворотом в прыжке; в одно из восьми направлений. Комбинированные передвижения, координация передвижений с ударами.

Базовые движения в боевой стойки: пружина, челнок. Перемещение (вперед-назад, вправо-влево, сокращение дистанции, уход на безопасную дистанцию, перемена стоек и т.д.) и нанесение ударов должно наноситься из базовых движений в боевой стойке.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. 20 часов.

Направленность специальной физической подготовки тесно связана с технико-тактический разнообразием боевых приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых порой необычных положений. В связи с этим, специальная физическая подготовка решает задачи развития в самых широких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее успешному ведению соревновательных поединков.

Средства и методы тренировки.

Упражнения на развитие скорости.

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у обучающихся.

Разнообразные прыжки, выполнение ударных движений руками и ногами с акцентом на скорость.

Упражнения для развития гибкости.

Наклоны с выпрямленными ногами, полушпагат и шпагат, махи и удары ногами в различных направлениях, опускание в мост из стойки с помощью, махи и круговые вращения руками.

Упражнения на развитие силовых способностей.

Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений

На перекладине - подтягивание, повороты, подъем ног и др.

С отягощениями (гантели, набивные мячи).

Упражнения с набивным мячом (вес 1-3 кг.).

Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием, броски мяча двумя ногами (в прыжке).

Упражнения для развития равновесия.

Балансирование на одной ноге с выполнением различных ударов другой ногой, выполнение ударов ногами с разворотом корпуса, что способствует повышению адаптации вестибулярного аппарата и одновременно совершенствует технику движений.

Упражнения на развитие ловкости.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед и назад. Кувырки с разными положениями ног, кувырок через правое и левое плечо. Стойка на голове.

Подвижные игры на ловкость, быстроту. Эстафеты с бегом, прыжками, расстановкой и собиранием предметов.

Упражнения на координацию, например, координационные прыжки, построенные по принципу различных движений рук и ног (левая рука в сторону, правая вперед, ног и в стороны и т.д.).

Упражнения с теннисными мячами на ловкость ловля мячей двумя и одной рукой от пола, от партнера.

Взрывные выносы коленей и ног (махи ногами) передней (задней ноги), ноги на время либо сериями под счет.

Прыжки через ноги партнера со сменой спарринговой стойки.

Бег с высоко поднятыми коленями (ногами) на месте и в движении с высокой частотой.

Упражнения у стены на различные фазы ударов ногами, изучаемых на этом этапе

Махи ногами через руку выполняются, передвигаясь вдоль строя обучающихся с вытянутыми руками.

Паровоз – при выполнении этого упражнения половина группы становится в колонну либо в две в шахматном порядке с лапами (ракетками, переносными макиварами), а вторая половина

группы на скорость проходит с ударами ног (рук) по лапам. В этом упражнении можно отрабатывать как одиночное выполнение ударов (например, круговой удар ногой), так и комбинации (например, круговой + обратный круговой с разворотом).

Работа на скорость на лапы (ракетки, макивары) на месте и в движении одиночными ударами (круговые удары ногами) либо комбинациями (боковой + боковой удар ногой с разворотами).

Упражнения с сопротивлением с поясами – один из партнеров удерживает второго за пояс, второй выполняет беговые упражнения лицом либо спиной вперед, с обычным бегом, с высокоподнятыми коленями. Также могут выполняться прыжки на одной ноге и скольжения в фазах заряда на различные удары ногами.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. 20 часов.

Основная направленность.

После завершения базовой подготовки, окрепнув физически и духовно, обучающиеся, продолжают расширять арсенал базовой техники, развивая скорость технических действий и специальную выносливость.

Начинающим, прежде всего, следует следить за правильностью стойки (положения тела), фиксируя внимание на структурных особенностях упражнений. Ошибки, связанные с неправильным ориентированием в пространстве и порядком движений, следует исправлять немедленно.

Тренировочная работа направлена на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств, а также на изучение базовых элементов техники, обучение соединению элементов техники освоенных на предыдущем этапе и выработку умения применять их в условиях тренировочного боя с различными противниками.

Средства и методы тренировок.

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы.

Боевая стойка.

Усвоение рационального положения ног, туловища и рук, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение в боевой стойке.

Классическая техника

История происхождения технических комплексов (туль). Технические комплексы как средство тренировки и совершенствования подготовки в тхэквондо. Технические комплексы как критерий оценки индивидуальной подготовленности обучающихся. Основные требования к выполнению технических комплексов.

Чон-Джи. 19 движений

Новые технические действия.

Ниунджа соги

Ниунджа соги ан пальмок макги

Передвижения.

Перемещение в боевой стойке может осуществляться шагом (обычный и приставной), подскоком, прыжком (толчком одной или двумя ногами).

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево – вправо, передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитной последовательности, передвижения по кругу приставными скользящими шагами, передвижения с поворотами на 180 через каждые два/три приставных шага, передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

При выполнении перемещений необходимо следить за сохранением технической осанки и правильным выполнением изучаемых движений.

Атакующие действия.

Удары руками.

Разновидности ударов руками.

По направлению: прямо, сбоку, снизу.

По высоте: в голову, в корпус.

По координации движения: на месте с переносом веса тела с ноги на ногу, с шагом одноименной ногой, с шагом разноименной ногой, с подскоком, с прыжком на одной или двух ногах.

Техника ударов руками

Базовые удары руками из классических стоек, боевой стойки, а также с движением вперед и назад. Отработка отдельных элементов удара руками – движение бедра, толчок задней ногой, движение плечами.

Удары ногами.

Разновидности ударов ногами.

По направлению: прямо, сбоку, в сторону, назад, наотмашь, сверху.

По высоте: в голову, в корпус.

По координации движения: на месте, с поворотом корпуса на 180 и 360 градусов, с подскоком, с прыжком на одной или двух ногах.

Техника ударов ногами

Упражнения для развития гибкости в голеностопном суставе.

Формирование ап кумчи.

Стоя на прямой ноге, перенести вес тела на вторую, с давлением на переднюю часть стопы (ап кумчи).

Упор руками в стенку растяжение икроножной мышцы. Варианты: обе ноги прямые; одна нога согнута.

Сед на коленях подъём стопы касается пола, упор руками назад и падем коленей.

Сед ноги вместе сгибание – разгибание стопы. Тоже с помощью партнера или тренера.

Ходьба на носках.

Подъёмы стоя носком на твердой опоре, пятки не касаются опоры.. Варианты: на двух ногах, на одной ноге, с гирей.

Упор руками в стенку, стойка на наклонной плоскости.

Сед ноги в месте, сгибание носок одной или обеих ног с помощью пояса или полотенца.

Стойка на пальцах, ходьба на пальцах (На мягкой опоре).

Круговой удар ногой (доле чаги).

Подводящие упражнения:

У поручня - вращение бедром; вынос бедра на два счета; вынос бедра и разгибание голени (опорная нога поворачивается, бедро параллельно полу); вынос бедра и многократное сгибание-разгибание (10-20-30); вынос бедра и сгибание-разгибание голени, отталкиваясь от стены или от партнера. Основные моменты:

- Бедро параллельно полу;
- Быстрый вынос голени (хлесткий);
- Вынос бедра сбоку, а не вперед;
- Опорная нога поворачивается.

Разновидности:

Под 45*, вперед, подушечкой пальцев (апкупчи), подъемом стопы (бальдунг), голенью (кенгол), кончиками пальцев (балкут), коленом (муруп), разные постановления опорной ноги (под 45* и т.д.).

Удар вбок (юпчаги)

Подводящие упражнения.

Махи вбок из аннун соги или у поручня, поперечный шпагат и все упражнения, которые его развивают.

У поручня:

- Вынос бедра на два счета (1 - прижать колено к груди; 2 – повернуть колено параллельно полу и поворот на опорной ноге);
- Вынос бедра на два счета + удар;
- Вынос бедра с поворотом опорной ноги из боевой стойки;
- Вынос бедра с поворотом опорной ноги из боевой стойки + юпчаги;
- Удержание ноги от 30 сек до 3 мин (“спираль”, рисование цифр от 1 до 10 и обратно) противодействие партнера

- Махи вбок с замахом и без замаха; ногу на поручень, наклон в сторону у поручня; мах в сторону с наклоном в ту же сторону;
- Приседы на опорной ноге вторая на поручне;
- Толкание партнера юпчаги в корпус;
- Удар вбок (юпчаги) с подшагом;

Основные моменты: высокий подём бедра; не опускать колено перед ударом; таз вовнутрь, носок к себе и вниз; опорная нога поворачивается в противоположную сторону (примерно под 75*); удар ребром стопы; одна рука к бедру, другая параллельно ноге; нога вращается в момент удара, не наклонять корпус, колено высоко к себе до и после удара (для избежания эффекта доле чаги); нога достигает цели по прямой линии.

Удар со сгибанием голени (коро чаги)

Подводящие упражнения:

- Повторить удар вбок (юпчаги);
- Юпчаги по счету, - на 1 счет таз вовнутрь, на второй – наружу;
- Движение ноги на уровне пояса по горизонтали;
- Захлесты голени на месте (примерно 8 сек);

Комбинация: юпчаги таз наружу и сгибание голени

Защитные действия.

При совершенствовании защитных действий решаются задачи: изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий; обеспечение надежности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. умения быстро перейти от защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

1. Умения прогнозировать атакующие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть, реализована собственная атака.
2. Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приемов.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

1. Активная работа ног, направленная на перемещение тела с сохранением устойчивости.
2. Активная работа туловища, направленная на уклонение от ударов соперника.
3. Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов.

Для изучения и совершенствования атакующих и защитных действий используются следующие методы.

Выполнение ударов и защит индивидуально с различной интенсивностью.

Выполнение ударов руками и ногами по снарядам, с различной интенсивностью.

Отработка обусловленных ударов и защит с партнером (атакующие и защитные действия обусловлены заранее).

Проведение условных боев на выполнение однотипной защиты и ответной атаки целью формирования стабильности и вариативности техники и совершенствования простой двигательной реакции. Например: уклон — удар рукой, шаг (назад, в сторону) — удар ногой.

Проведение условных боев на выполнение различных атак и контратак целью формирования стабильности и вариативности техники и совершенствования сложной двигательной реакции с выбором и с переключением. Например: атака рукой или ногой — защита уклоном (нырком) или отходом и ответная атака рукой или ногой .

Проведение тренировочных боев (действия ограничены правилами).

Изучение тактических действий.

Встречные и ответные контратаки:

Проведение условных боев на выполнение защиты и ответной контратаки;

Проведение условных боев на выполнение защиты и встречной контратаки.

Контрольное тестирование. 2 часа.

2.3. Учебно-тематический план

№	Содержание.	1 год	2 год	3 год	Всего
1.	Теоретическая подготовка.	4	6	8	18
2.	Общая физическая подготовка	20	24	28	72
3.	Специальная физическая подготовка	-	20	20	40
4.	Техническая подготовка	-	20	20	40
5.	Участие в соревнованиях	-	-	-	-
6.	Контрольное тестирование	2	2	2	6
7.	Годовая нагрузка	26	72	78	176

Первый год обучения

Виды подготовки	Количество часов
Теоретические занятия	4
Общефизическая подготовка	20
Специальная физическая подготовка	-
Технико-тактическая подготовка	-
Сдача контрольных нормативов	2
Всего за год	26

Тематический план теоретической подготовки первого года обучения.

Тема	Количество часов
Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	1
Краткие исторические сведения о возникновении и развитии тхэквондо.	1
Краткая характеристика техники тхэквондо ИТФ.	2
Итого	4

Второй год обучения. Вторая ученическая ступень.

Виды подготовки	Количество часов
-----------------	------------------

Теоретические занятия	6
Общефизическая подготовка	28
Специальная физическая подготовка	20
Технико-тактическая подготовка	20
Сдача контрольных нормативов	2
Всего за год	78

Тематический план теоретической подготовки второго года обучения.

Тема	Количество часов
Инструктаж по технике безопасности.	1
Развитие тхэквондо ИТФ в мире и России.	1
Спорт и здоровье.	1
Инвентарь и экипировка.	1
Правила соревнований по тхэквондо ИТФ.	1
Основы методики проведения самостоятельных занятий.	1
Итого	6

Третий год обучения. Вторая ученическая ступень.

Виды подготовки	Количество часов
Теоретические занятия	8
Общефизическая подготовка	24
Специальная физическая подготовка	20
Технико-тактическая подготовка	20
Сдача контрольных нормативов	2
Всего за год	72

Тематический план теоретической подготовки третьего года обучения.

Тема	Количество часов
Инструктаж по технике безопасности.	1
Развитие тхэквондо ИТФ в мире и России.	1
Спорт и здоровье.	2
Инвентарь и экипировка.	1
Правила соревнований по тхэквондо ИТФ.	2
Основы методики проведения самостоятельных занятий.	1
Итого	8

2.4. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Челночный бег 10 м выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка

Прыжок в длину с места проводится на нескользящей поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз и подходов – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Подъем прямых ног из положения виса на перекладине выполняется до касания перекладины. Подъемы выполняются без предварительных размахов.

Подтягивания на перекладине из положения виса выполняются максимальное количество раз.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности.

Статика на прямой/боковой удар ногой выполняется на даянге босиком. Оценивается равновесие, высота, правильность принятой позиции.

Махи ногами выполняются из спарринговой стойки босиком задней ногой. Оценивается техника, скорость и высота выполнения.

Удары руками и ногами по лапам и щиту (переносной макиваре) наносятся из спарринговой стойки на месте со средней дистанции. Помимо скорости оценивается техника выполнения.

3. Организационный раздел

3.1. Материально – техническое обеспечение реализации курса

Мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, гимнастические скамейки, стенки, маты.

3.2. Формы подведения итогов реализации программы.

Способы проверки знаний и умений:

- проведение контрольного тестирования;
- участие воспитанников в праздниках, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и посёлка;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

3.3. Учебно-методическое оснащение:

1. Физкультура от 3 до 17 лет (Программа и методические рекомендации непрерывного физкультурно-оздоровительного образования). Москва, «Центр инноваций в педагогике», 1996г.
2. Генерал Чой Хонг Хи. Энциклопедия тхэквондо в 15-ти томах (корейское национальное искусство самообороны) 5-е издание (на русском языке), 2000г.
3. Генерал Чой Хонг Хи. Тхэквондо (корейское искусство самообороны) Москва, «ТКД», 1993г.
4. Поляев Б.А., Иванова Г.Е. Внедрение системы оздоровительных мероприятий по коррекции нарушений осанки на уроках физической культуры. Москва, РАСМИРБИ, 2004г.
5. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Проф. Кофмана А.Б. Москва. Физкультура и спорт, 1998г. с.496.
6. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. - М: ФиС, 1974
7. Бубэ Х. Фэк Г. Тесты в спортивной практике. М: ФиС, 1968
8. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков - Киев: Здоров я, 1981 -118ст.
9. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физическое воспитание детей школьного возраста. - М: ФиС, 1966
10. Гальперин СИ. Физиологические особенности детей. - М: Просвещение, 1965
11. Зимкин Н.В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости. - М: ФиС, 1956 - 232.
12. Кузнецова З.И. О перспективах исследования вопросов развития основных двигательных качеств у детей школьного возраста в процессе физического воспитания. - В сб.: Развитие двигательных качеств школьников / Под редакцией З.И. Кузнецовой, - М: Просвещение, 1967, с. 37 - 40.
13. Матвеев П.П. Планирование и построение спортивной тренировки - М. ГЦОЛФК, 1972.
14. Определение физической подготовленности школьников. / Под редакцией Б.В. Сермеева. - М: Педагогика, 1973
15. Основы морфологии и физиологии организма детей и подростков. /А. А. Маркосяна. - М: Медицина, 1969.
16. Предельский А., Цой Мен Чер. таэквон - до - Тверь: 1995 - 94 ст.
17. Соколов И.С. Основы таэквон - до - М: Советский спорт, 1994 - 256 ст.
18. Развитие двигательных качеств школьников. / Под редакцией З.И. Кузнецовой - М: Просвещение, 1967
19. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания. - М: ФиС, 1978.