

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
(ГБУ ДО ДЮСШ)

Принята

Педагогическим Советом
Протокол № 1 от «05» 08 2019 г.



О.О. Пакскина

Приказ № 10/пф от 03.09 2019 г.

Дополнительная
предпрофессиональная образовательная
программа по виду спорта
«Тхэквондо»

Разработчик программы:
Старший тренер-преподаватель
Тоганов Нуржан Муратбекович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Тхэквондо» (далее – программа) Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Детской – юношеской спортивной школы (далее – учреждение) разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018г. №939 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 04.02.2019г., регистрационный №53679).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Цель программы: выполнение требований к уровню физической подготовленности обучающихся по виду спорта «Тхэквондо», освоение и выполнение норм и требований, установленных Единой всероссийской спортивной классификацией для присвоения спортивных разрядов и званий.

Задачи программы:

формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни в обществе, укрепление здоровья обучающихся;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков по виду спорта «Тхэквондо»;

удовлетворение потребностей в двигательной активности;

подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и организации высшего образования, реализующие образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта:

Тхэквондо является одним из самых молодых и наиболее динамично развивающихся видов восточного единоборства, который получил признание более чем в 200 странах мира, так же как и олимпийский вид спорта. Тхэквондо (ВТ) является научно-обоснованным способом по использованию своих физических возможностей

с целью самообороны. Именно благодаря данному виду спорта в результате интенсивной физической и духовной тренировки раскрыть человеку свои скрытые индивидуальные возможности.

Тхэквондо (ВТ) является видом боевого искусства, которое не имеет равных по своей технике в отношении мощности и эффективности. Главной составляющей в данном виде искусства является комплексная система дисциплины, техники и духа, которые в результате упорной тренировки, позволяют развить у людей чувство справедливости, гуманизма и целеустремленности.

В тхэквондо (ВТ) главный акцент делается на духовное развитие, так как только благодаря этому возможно развитие здорового тела и ясного ума, а также формирование благоприятных спортивных взаимоотношений и корректного добродетельного поведения. Так, на сегодняшний день спортсмены, занимающиеся тхэквондо (ВТ), достигли немалых успехов в своем ведении боя в отношении своей техники и тактики, о чем довольно ярко свидетельствуют их успехи, как на внутригосударственном, так и на международном уровне проведения крупнейших спортивных соревнований.

Программа предусматривает два уровня сложности:

Наименование уровней сложности	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число обучающихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Объем программы по модулям
базовый уровень	1-й год	7 лет	15	4	168 уч. час.
	2-й год	8 лет	15	6	252 уч. час.
	3-й год	9 лет	15	6	252 уч. час.
	4-й год	10 лет	15	8	336 уч. час.
	5-й год	11 лет	15	8	336 уч. час.
	6-й год	12 лет	15	10	420 уч. час.
углубленный уровень	1-й год	12 лет	10	10	420 уч. час.
	2-й год	12 лет	10	12	504 уч. час.
	3-й год	13 лет	10	12	504 уч. час.
	4-й год	14 лет	10	14	588 уч. час.

Срок обучения по программе - 10 лет.

Учреждение имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки.

Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию программы.

До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено тренерами-преподавателями, хореографами и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися:

Обязательные предметные области:

«Теоретические основы физической культуры и спорта»

Базовый уровень

Знание истории развития тхэквондо.

Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе.

Знание основ законодательства в области физической культуры и спорта.

Знания, умения и навыки гигиены.

Знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни.

Знание основ здорового питания.

Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Углубленный уровень:

Знание истории развития тхэквондо.

Знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни.

Знание этических вопросов спорта.

Знание общероссийских и международных антидопинговых правил.

Знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по тхэквондо, а также условий выполнения этих норм и требований.

Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий тхэквондо.

Знание основ спортивного питания.

«Общая физическая подготовка»

Базовый уровень:

Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.

Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки.

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий тхэквондо.

Формирование двигательных умений и навыков.

Освоение комплексов общеподготовительных и общеразвивающих физических упражнений.

Формирование социально-значимых качеств личности.

Получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе.

«Общая и специальная физическая подготовка»

Углубленный уровень:

Укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды.

Повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки.

Развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по художественной гимнастике.

Специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий тхэквондо.

«Вид спорта» (техническая и тактическая подготовка)

Базовый уровень:

Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой тхэквондо.

Овладение основами техники тхэквондо на уровне третьего, второго, первого, юношеских спортивных разрядов и третьего спортивных разрядов.

Освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений.

Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок.

Знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировки в тхэквондо.

Знание требований техники безопасности при занятиях тхэквондо.

Приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Знание основ судейства соревнований по тхэквондо.

Углубленный уровень:

Обучение и совершенствование техники и тактики в тхэквондо.

Овладение основами техники тхэквондо на уровне третьего, второго, первого спортивных разрядов, спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

Освоение комплексов специальных физических упражнений.

Повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов.

Знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по тхэквондо.

Формирование мотиваций к занятиям тхэквондо.

Знание официальных правил соревнований и правил судейства по тхэквондо.

Опыт участия физкультурных и спортивных мероприятиях.

«Основы профессионального самоопределения»

Углубленный уровень:

Формирование социально-значимых качеств личности.

Развитие коммуникативных навыков, приобретение опыта работы в группе.

Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии.

Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.

Вариативные предметные области:

«Различные виды спорта и подвижные игры»

Базовый и углубленный уровень:

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами подвижных игр.

Умение развивать физические качества, необходимые для занятий тхэквондо средствами других видами спорта и подвижных игр.

Приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

«Акробатика»

Базовый и углубленный уровень:

Умение выполнять комплексы специальных акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в тхэквондо.

Умение выполнять полуакробатические и акробатические в соревновательных упражнениях.

Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

«Судейская подготовка»

Углубленный уровень:

Освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике.

Знание этики поведения спортивных судей.

Освоение квалификационных требований спортивного судьи предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по тхэквондо.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный год в учреждении начинается с 1 сентября. Учебный план разработан из расчета 42 недели в учебном году. Учебный план определяет последовательность освоения содержания программы по годам обучения, объем часов по каждой предметной области.

Учебный план является неотъемлемой частью программы, определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении и включает в себя:

календарный учебный график;

план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации.

Расписание учебных занятий утверждается приказом директора учреждения.

1.1. Календарный учебный график

Условные обозначения:

П - практические и теоретические занятия

С - самостоятельная работа

Э - промежуточная аттестация

И - итоговая аттестация

к – каникулы

1.2. План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Распределение по годам обучения									
		Базовый уровень						Углубленный уровень			
		1-й год 4 ч/н	2-й год 6 ч/н	3-й год 6 ч/н	4-й год 8 ч/н	5-й год 8 ч/н	6-й год 10 ч/н	1-й год 10 ч/н	2-й год 12 ч/н	3-й год 12 ч/н	4-й год 14 ч/н
1.	Обязательные предметные области	86	152	152	200	200	252	256	300	300	352
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	16	16	20	20	26	26	30	30	36
1.2.	Общая физическая подготовка	38	68	68	90	90	80	80			
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка								44	44	52
1.4.	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	38	68	68	90	90	146	146	182	182	212
1.5.	Основы профессионального самоопределения								44	44	52
2.	Вариативные предметные области	78	94	94	126	126	152	152	182	182	214
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	12	20	20	16	16	12	12	8	8	10
2.2.	Акробатика	8	10	10	12	12	14	14	16	16	18
2.3.	Судейская подготовка								16	16	18
3.	Физкультурные и спортивные мероприятия	2	4	4	8	8	12	12	16	16	16
4.	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время									
5.	Аттестация	2	2	2	2	2	4	4	6	6	6
5.1.	Промежуточная аттестация	2	2	2	2	2			6	6	6
5.2.	Итоговая аттестация						4	4			
	Количество часов в неделю	4	6	6	8	8	10	10	12	12	14
	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	168	252	252	336	336	420	420	504	504	588

1.3. Расписание учебных занятий

Расписание учебных занятий составляется на учебный год – с сентября по август, или по полугодиям учебного года: первое полугодие - сентябрь-декабрь, второе полугодие - январь-август.

Расписание, изменения в расписание утверждаются приказом директора.

В расписании указываются: вид спорта, ФИО педагогического работника, группа, объем нагрузки, дни недели, время проведения (начало-окончание), место проведения занятия.

2. Методическая часть

2.1. Методика и содержание работы по предметным областям

2.1.1. Обязательные предметные области

Предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, отдельных занятий, разбора методических пособий, кино и видеоматериалов, публикаций в прессе, в сети Интернет в электронных средствах массовой информации, специализированных журналах, а также бесед непосредственно на занятиях.

Теоретическая подготовка органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каждый обучающийся должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять учреждение, город, страну на соревнованиях любого ранга.

Теоретический материал преподносится в доступной для конкретной возрастной группы форме.

По мере обучения отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в группе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера-преподавателя, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у обучающихся правильное, уважительное отношение к товарищам, к соперникам, к работникам учреждения, к судьям, к зрителям.

Темы теоретических занятий для групп базового уровня:

История развития тхэквондо,

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе,
Основы законодательства в области физической культуры и спорта,
Знания, умения и навыки гигиены,
Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни,
Основы здорового питания,
Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Темы теоретических занятий для групп углубленного уровня:

История развития тхэквондо,

Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни,

Этические вопросы спорта,

Основы общероссийских и международных антидопинговых правил,

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по тхэквондо, условия выполнения этих норм и требований,

Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсменов занятий тхэквондо.

Основы питания.

На первых годах обучения необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. В группах базового уровня знакомство обучающихся с особенностями избранного вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный технический элемент или комбинацию технических элементов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах углубленного уровня теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история тхэквондо, методические особенности построения образовательного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке групп углублённого уровня необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья.

Предметная область «Общая физическая подготовка»

Под скоростными способностями понимают возможности спортсмена, который выполняет двигательные действия в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата.

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двухосновных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела.

Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности спортсмена к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;

4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности , динамическая сила, гибкость и т.д.);

5) смелости и решительности;

6) возраста;

7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

Гибкость и методика ее развития

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают активную и пассивную гибкость. Активная гибкость достигается за счет мышечных напряжений, проходящих через суставы мышц, пассивная проявляется за счет приложения внешних сил. Измеряется гибкость угломером, прикладываемым к суставу. Гибкость зависит от:

строения суставов, их формы и площади;

длины и эластичности связок, сухожилий и мышц;

функционального состояния нервных центров, регулирующих тонус мышц;

температуры среды - чем выше, тем лучше;

суточной периодики - утром она снижена;

утомления - пассивная улучшается, активная ухудшается;

наследственности, пола и возраста - дети и женщины гибче.

Средства развития гибкости:

упражнения на расслабление (дают прирост на 12-15%);

плавные движения по большой амплитуде;

повторные пружинящие движения;

пассивное сохранение максимальной амплитуды;

активное сохранение максимальной амплитуды;

махи с постепенным увеличением амплитуды.

Методы развития гибкости:

повторный;

помощь партнера;

применение отягощений и амортизаторов;

игровой и соревновательный.

Упражнения на гибкость дают наибольший эффект, если их выполнять в тренировке дважды: в подготовительной части урока после разогревания и в самом конце тренировки на фоне утомления.

На первых порах упражнения на гибкость следует давать через день, чтобы мышцы успевали отдыхать, в дальнейшем - ежедневно.

Координационные способности и методика их развития

Координация - это способность к целесообразной организации мышечной деятельности за счет включения в работу только необходимых мышечных групп с целесообразной скоростью и силой мышечных напряжений. Критерием координации является точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и мышечных усилий.

Ловкость - это способность быстро осваивать новые движения и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Ловкость измеряется по времени, необходимому для освоения новых движений или для перестройки действий.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакции;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени пространства и силы;
- упражнения с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями

Равновесие - это способность сохранять устойчивое положение тела. Различают статическое равновесие - в позах и динамическое равновесие в движениях.

Длительность сохранения равновесия - это показатель не только уровня развития, но и функционального состояния ЦНС. Этот показатель используют так же как критерий тренированности и готовности гимнасток к соревнованиям.

Существенная роль в регуляции положения тела отводится двигательному и вестибулярному анализаторам, а также тактильному и зрительному.

Средства развития функции равновесия:

- упражнения на силу мышц ног и туловища;
- упражнения на уменьшенной опоре - на носках, носке одной ноги;
- упражнения на повышенной опоре - скамейке, бревне;
- упражнения с отключением зрительного анализатора - с закрытыми глазами;
- упражнения с раздражением вестибулярного анализатора - движения головой, наклоны, повороты, кувырки, перевороты;
- фиксация заключительных фаз движений: поворотов, прыжков, волн.

Методы развития функции равновесия:

- повторный;
- ориентировки;
- усложнения условий;
- игровой и соревновательный.

Сила и методика ее развития

Сила - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Различают статическую, динамическую и взрывную силу.

Статическая сила проявляется в малоподвижных движениях: удержании положения тела или его частей, поднимании тяжелых предметов, отжимании, подтягивании, приседах. Динамическая сила проявляется в упражнениях со значительными перемещениями: беге, плавании, ходьбе на лыжах и других.

Взрывная сила проявляется в прыжках и метаниях.

При оценке силы важно различать:

1. Абсолютную и относительную силу. Абсолютная - суммарная сила многих мышечных групп в каком-то движении. Относительная - сила, приходящаяся на 1 кг веса;
2. Максимальную силу одного движения и силу за определенный промежуток времени.

Средствами развития силы являются упражнения, при выполнении которых необходимо преодолевать или противодействовать сопротивлению.

Виды сопротивлений делятся на: вес собственного тела или его частей; сопротивление партнера; вес предметов (гири, гантели, набивные мячи и др.); сопротивление растягиваемых предметов (резина, эспандер и др.); смешанные сопротивления.

Упражнения на развитие силы *классифицируются по анатомическому признаку:*

1. На силу мышц рук и плечевого пояса;
2. На силу мышц ног и туловища;
3. На силу мышц ног и тазового пояса.

Методы развития силы:

1. Метод повторных усилий: выполнение упражнений определенное количество раз или предельное количество – «до отказа»;
2. Метод динамических усилий: максимальное количество раз за определенное время;
3. Метод статических усилий: фиксация какого-то положения определенное время;
4. Метод максимальных усилий: выполнение упражнений с максимальным отягощением.

Скоростные способности и методика их развития

Скоростные способности или быстрота - это способность выполнять движения в максимально короткий отрезок времени. Выделяют четыре элементарные формы быстроты:

1. Время реакции;
2. Время одиночного движения;
3. Резкость - быстрое начало;
4. Частота (темп) движений.

Большинство спортивных упражнений требуют комплекса форм быстроты.

Средства развития быстроты:

1. Упражнения, требующие быстрой реакции:
 - а) на движущийся объект - остановка, ловля, отбив или откат предмета;
2. Упражнения, которые необходимо выполнять быстро, т.е. во время полета предмета (кувырки, повороты, перевороты и др.).
3. Движения, которые необходимо выполнять с максимальной частотой, т.е. бег, вращение скакалки, обруча, булавы, ленты, малые круги, мельницы, спирали, змейки, жонглирования.

Правила развития быстроты:

1. Использовать только хорошо освоенные задания;
2. Задания выполнять на "свежие силы", непродолжительное время;
3. Трудность задания повышать постепенно.

Методы развития быстроты:

1. Облегчение условий - выполнение заданий «с горки», реакция на подвешенный или подаваемый предмет;
2. Выполнение заданий «за лидером»;
3. Ориентировки по скорости - подсчет, хлопки, метроном, музыка;
4. Повторное выполнение заданий в стандартных условиях с околопредельной скоростью, сериями;
5. Усложнение условий – «в горку», на «неудобной» опоре, с неудобной и неожиданной подачи;
6. Игровые или соревновательные задания по типу «кто быстрее» и «кто больше».

Скоростно-силовые способности и методика их развития

Скоростно-силовые способности или прыгучесть - это способность к проявлению усилий максимальной мощности в кратчайший промежуток времени, результатом которой является преодоление силы земного притяжения и переход в безопорное положение на некоторое время.

Мерилом прыгучести является время нахождения в безопорном положении, косвенным показателем - высота или длина отталкивания (прыжка).

Прыгучесть является скоростно-силовым качеством и зависит от силы, эластичности и скорости сокращения мышц. Кроме того, важное значение имеет эффективность техники отталкивания, полета и приземления.

Средства развития прыгучести:

1. Упражнения на развитие эластичности мышц ног - растягивание;
2. Упражнения на развитие силы мышц ног: стопы, голени, бедра;
3. Упражнения на развитие быстроты мышечных сокращений;
4. Упражнения для изучения и совершенствования техники:
 - а) приземления - схождение и спрыгивание с возвышения;
 - б) отталкивания - пружинные движения, прыжки на двух и на одной ноге с координированной работой рук, туловища и головы;
 - в) полетной фазы - прыжковых поз;Прыжки в глубину;
5. Упражнения на высоту или длину отталкивания - на возвышение, через препятствие, на ориентир;
6. Упражнения на прыжковую выносливость - многоскоки, прыжки со скакалкой.

Методы развития прыгучести:

повторный - повторное выполнение заданий с достаточным интервалом отдыха;

ориентировки по скорости;

усложнения условий - на мягкой или сыпучей опоре, с утяжелением;

игровой и соревновательный методы.

Выносливость и методика ее развития

Выносливость - способность противостоять утомлению и длительное время выполнять работу без снижения эффективности.

Различают общую и специальную выносливость: общая - в различных видах умеренной интенсивности, специальная - в определенном виде - скоростная, прыжковая, равновесная, предметная и другие.

Выносливость зависит от:

1. способности нервных клеток длительно поддерживать возбуждение;
2. работоспособности органов дыхания и кровоснабжения;
3. наличия энергоресурсов и экономичности обменных процессов;
4. степени совершенства двигательных навыков;
5. способности бороться с ощущениями утомления при помощи воли.

Методы развития выносливости:

1. равномерный - выполнение задания за заданное время;
2. повторный - несколько раз по 1-5 минут с отдыхом 3-5 минут;
3. переменный - несколько раз меняя продолжительность работы и отдыха.

Средства развития выносливости:

общей - бег, кросс, ходьба на лыжах, плавание;

специальной - основные виды деятельности;

общей и специальной - прыжки через скакалку, аэробные упражнения, танцевальные комплексы.

Предметная область «Общая и специальная физическая подготовка»

Специальная психологическая подготовка

Психологическая подготовка является составной частью образовательного процесса, осуществляемого в ходе всей подготовки тхэквондистов.

Психологическая подготовка решает воспитательные и образовательные задачи и, кроме того задачи формирования и совершенствования основных психических качеств и умений, необходимых для участия в соревнованиях. Она предусматривает:

Нравственную подготовку – формирование у тхэквондистов идейной убеждённости, патриотизма, любви к спорту, дисциплинированности, организованности, коллективизма, чувства долга, исполнительности, личной ответственности, уважения к судьям и соперникам.

Мотивационно – волевою подготовку – формированию стремления к достижению цели, к самосовершенствованию, развитие волевых качеств (настойчивости, терпеливости, решительности, самообладания и др.) и умения проявлять их в экстремальных условиях спортивной деятельности.

Освоение приёмов саморегуляции неблагоприятных и психических состояний – формирование способности к самоконтролю состояния психической напряженности, утомления, депрессии и т. п.; овладение приёмами саморегуляции психического состояния (регуляция дыхания, расслабление мышц, интенсивность разминки, словесные самовоздействия, отвлечения и переключения внимания, психорегулирующая или аутогенная тренировка и др.).

Психологическое образование – формирование способности к целенаправленному самообладанию, вооружению тхэквондистов объёмом знаний о собственных психических качествах, состояниях, возникающих в ходе спортивной деятельности, о факторах, обуславливающих возникновение и протекание этих состояний.

Специальная психологическая подготовка направлена на создание у гимнастки состояния психической готовности к конкретным соревнованиям. Можно выделить ряд общих задач этой подготовки:

Определение цели участия тхэквондистов в данных соревнованиях, постановка соревновательных задач, адекватных возможностям.

Формирование соревновательной мотивации.

Уточнение необходимых сведений об условиях предстоящих соревнований, оценка и анализ возможностей спортсмена.

Программирование соревновательной деятельности с возможно полным моделированием условий предстоящего соревнования.

Использование индивидуальных способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнований, приёмов саморегуляции неблагоприятных психи-

ческих состояний. Успех этой подготовки зависит, прежде всего, от тхэквондиста. Непосредственная психологическая подготовка осуществляется в процессе самих соревнований, перед исполнением конкретных гимнастических упражнений. Это завершающий и очень ответственный момент всей психологической подготовки к соревнованиям, требующий концентрации всех сил спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка осуществляется главным образом самой гимнастикой. Она требует предварительного освоения приёмов и способов настройки на выполнение целостных упражнений. Отработка этих приёмов и способов обычно происходит в процессе базовой психологической подготовки.

Способность к саморегуляции психической деятельности основана на определенном объёме знаний, которым обладает спортсмен. Такие знания спортсмен должен получать путём целенаправленного самонаблюдения и психологического образования.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) в тхэквондо – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая спортсменами тхэквондо при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества спортсменов тхэквондо ВТФ и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, их функционального состояния на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике тхэквондо является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы. При этом особо возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

Предметная область «Вид спорта»

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

Овладение основами техники и тактики.

Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура.

Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Освоение основ технических и тактических действий. Обеспечение эффективного становления и реализации основных спортивных навыков в соревновательной практике по средством выполнения соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Достижение стабильности и экономичности техники соревновательного упражнения посредством выполнения специально-подготовительных упражнений и соревновательных упражнений (тренировочные формы) и моделирования соревновательной ситуации. Совершенствование рациональной (индивидуальной) техники соревновательной деятельности спортсмена.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов ногами и ударов сверху вниз, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударом рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Борьба за позицию. Удары ногами из боевой стойки. Клинч, работа на краю до дянга с продолжением атаки.

Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка тхэквондиста:

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.

Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой на разных дистанциях.

Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног: удар ногой, махи вперёд, в сторону, назад

Обучение имитационным упражнениям ТХЭКВОНДО (ВТФ)

Тактика ведения поединка

постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);

проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;

перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение Конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения.

Тактика участия в соревнованиях

Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 14 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города.

Тактика проведения технико-тактических действий, тактика ведения поединка,

тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники в условиях соревнований.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос); оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований,

цель поединка - победить, не дать победить противнику).

Провести не менее 20 соревновательных поединков. В каждом командном соревновании выиграть:

Все поединки – отлично,

70-80% – хорошо,

50-60% – удовлетворительно

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых и ударов ногами сверху вниз, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

Инструкторская судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, открытый доянг, первенство ДЮСШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасть в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в спаррингах с различными партнёрами.

По технической подготовке:

Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах. Выполнение 12 различных приемов и связок из трёх, четырёх ударов: 27 секунд – отлично, до 29 секунд – хорошо.

По тактической подготовке:

Проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

Проведение всех поединков – отлично.

Выигрыш двух поединков – хорошо.

Выигрыш одного поединка – удовлетворительно.

По общему результату участия в соревнованиях:

В 6 соревнованиях занимать первые места – хорошо.

В 5 соревнованиях стать призёром – удовлетворительно.

По теоретической подготовке

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По инструкторско-судейской практике

Проведение на оценку основной части урока. Анализ действий спортсменов в соревновательной практике. Судейство соревнований в качестве бокового судьи, рефери, судьи при участниках, хронометриста. Выступления с докладами на спортивные и оздоровительные темы. Изучение и анализ спортивной и методической литературы.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, тхэквондо ВТ, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувства долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность.

Тренер формирует у спортсменов такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка при утомлении.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

1. Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности.
2. Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
3. Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
4. Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
5. Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
6. Воспитательное воздействие коллектива (группы занимающихся).
7. Совместные общественные мероприятия группы: коллективные обсуждения выполнения индивидуального и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований и др.
8. Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
9. Создание жестких условий тренировочного режима.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей –проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлениях к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением не медленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния занимающихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действия внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка к конкретному соревнованию.

В процессе подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящей соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегулирования для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения.

Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система ауто воздействий.

На этапе занятий групп совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно-психическому восстановлению.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в соревнованиях.

В переходном (восстановительном) периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция и преимущественном применении некоторых средств и методов психологического воздействия.

Во вводной части тренировочного занятия в основном используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части тренировочного занятия – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части тренировочного занятия – совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, выполняется уровень психической специальной готовности спортсменов.

В заключительной части тренировочного занятия совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

Упражнения для развития волевых качеств, средствами тхэквондо ВТФ

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

2.1.2. Вариативные предметные области

Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»

Игра – очень эмоциональная деятельность, поэтому она представляет большую ценность в воспитательной работе с обучающимися.

Легкая атлетика. Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений – служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту.

Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопасном положении. Батут и акробатика - развивают координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

Езда на велосипеде по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия - все это приближает к средствам специальной подготовки.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной

ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной тренировочной, боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой - в спортивном зале, летом на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

Предметная область «Акробатика»

Акробатические элементы широко применяются во всех видах спортивного единоборства, отличительной особенностью акробатических упражнений является их искусственность, то есть отвлеченность от естественных форм движений человека, таких как ходьба, бег, прыжки.

Акробатические элементы представляют собой необычные статические положения: мосты, шпагаты, стойки и различные движения, связанные с частичным, полным или многократным переворачиванием через голову.

Основным механизмом акробатических движений является вращение тела вокруг всех возможных осей, но, главным образом, за счет вращения вокруг горизонтальных осей: фронтальной - движение вперед и назад и сагиттальной - движение в сторону. Достигается вращательный момент за счет поочередной опоры разными частями тела или по тому же принципу в безопорной фазе.

Классифицируются индивидуальные акробатические элементы следующим образом: во-первых, выделяют две группы элементов; статические и динамические, во-вторых, каждая группа подразделяется на структурные группы.

I группа - статические положения:

мосты - на двух и одной ногах, руках;

шпагаты - на правую, левую ногу, поперечный;

упоры - стоя, сидя, лежа;

стойки - на лопатках, груди, предплечьях, руках и др.

II группа - динамические движения:

перекаты;
кувырки;
перевороты;
повороты;
сальто.

Перекаты - это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Виды перекатов:

по направлению: вперед, назад, в сторону;

по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись.

Кувьрки - это вращательные движения тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

Виды кувьрков:

по направлению: вперед и назад;

по положению тела: в группировке, согнувшись, прогнувшись и комбинированно;

по соединениям: в стойку на голове, в стойку на руках.

Кувьрки вперед могут также выполняться с фазой полета.

Перевороты - это вращательные движения тела с полным переворачиванием и промежуточной опорой.

Перевороты делятся на:

медленные;

темповые.

Медленные перевороты (их еще называют перекидками) выполняются равномерным вращением тела без фазы полета, темповые перевороты имеют одну или две кратковременные фазы полета.

Виды переворотов:

по направлению - вперед, назад, в сторону;

по способу опоры - через касание двумя руками, одной рукой и на предплечьях.

Сальто - это полное переворачивание тела в безопорной фазе (в полете). Виды сальто:

по направлению - вперед, назад, в сторону;

без и с поворотом вокруг продольной оси - «твист»;

однооборотные и 2-4 оборотные.

Обучение акробатическим элементам осуществляется по общим правилам, но имеет некоторые особенности:

при обучении акробатическим элементам широко применяется метод страховки и помощи;

чаще, чем обычно применяется метод раздельного обучения. Например, при обучении перевороту вперед на одну ногу, раздельно изучаются стойка на руках и мост на одну ногу, затем элементы объединяются;

особенно важно определить рациональную последовательность обучения (так перекаты, надо изучать до переворотов);

необходимо располагать специальным оборудованием: ковер, дорожка, маты, тренажеры.

Предметная область «Судейская подготовка»

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора по спорту и судьи по дзюдо и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки тхэквондистов в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Лица, зачисленные в группы совершенствования спортивного мастерства, могут привлекаться в качестве помощников тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны самостоятельно уметь провести все занятие в тренировочной группе, составив при этом конспект тренировки, отвечающий поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений спортсмены обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

План инструкторской и судейской практики включается в индивидуальный план подготовки с указанием:

количества часов инструкторской и (или) судейской практики;

мероприятий, на которых будет проводиться практика (тренировочные занятия или спортивные соревнования).

2.2. Объемы учебных нагрузок

Объемы учебных нагрузок для группы базового уровня 1 года обучения (4 часа в неделю)

№ П/П	Наименование предметных областей	Количество часов в год	Месяцы											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Обязательные предметные области	86	8	8	8	10	8	8	8	8	8	8	8	4
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	История развития вида спорта	1										1		
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1								1				
	Режим дня, гигиена, закаливание	6	1	1	1		1		1		1			
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	2				1		1						
1.2	Общая физическая подготовка	38	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4		
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
	Развитие гибкости	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие координационных способностей	4			1		1		1		1			
	Развитие силовых способностей	1								1				
	Развитие скоростных способностей	1										1		
	Развитие скоростно-силовых способностей	1						1						
	Развитие выносливости	1				1								

1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	38	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4		
	Подготовительные и подводящие упражнения	16	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1		
	Знание требований техники безопасности, оборудования	4	1	1	1	1								
2	Вариативные предметные области	78	7	7	8	8	8	8	8	8	7	7		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	12	1	1	1	1	1	1	1	1				4
2.3	Акробатика	8	2		1		1	1	1	1		1		
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	2				1					1			
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Промежуточная аттестация	2										2		
6	Количество часов в неделю	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	0	4
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	168	16	16	16	16	12	16	16	16	18	18	0	8

Объемы учебных нагрузок для группы базового уровня 2-3 года обучения (6 часов в неделю)

№ П/П	Наименование предметных областей	Количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Обязательные предметные области	152	15	15	15	16	14	15	15	15	15	15		2
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	16	1	2	1	2	2	1	1	2	2	2		
	История развития вида спорта	2				1						1		
	Место и роль физиче-	1									1			

	ской культуры и спорта в современном обществе													
	Режим дня, гигиена, закаливание	7	1	1		1	1		1	1		1		
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	6		1	1		1	1		1	1			
1.2	Общая физическая подготовка	68	7	7	7	8	6	7	6	6	6	6		2
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
	Развитие гибкости	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
	Развитие координационных способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие силовых способностей	4	1		1	1			1					
	Развитие скоростных способностей	4	1		1		1			1				
	Развитие скоростно-силовых способностей	4		1		1		1			1			
	Развитие выносливости	4		1		1		1				1		
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	68	7	7	7	7	6	7	7	7	6	7		
	Подготовительные и подводящие упражнения	20	3	3	3	3	2	1	1	1	2	1		
	Знание требований техники безопасности, оборудования	10		2		2		2		2	2			
2	Вариативные предметные области	4							2			2		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	2		1						1				
2.3	Акробатика	20	2	2	2	2		2	2	2	2			4
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	64	6	6	6	4	6	6	6	6	6	8		4
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Промежуточная аттестация	2										2		

6	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	0	6
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	252	24	24	24	26	20	24	24	24	26	26	0	10

Объемы учебных нагрузок для группы базового уровня 4-5 года обучения (8 часов в неделю)

№ П/П	Наименование предметных областей	Количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Обязательные предметные области	200	20	20	20	20	15	20	20	20	18	18	0	9
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	20	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2		1
	История развития вида спорта	3	1				1					1		
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3				1		1				1		
	Режим дня, гигиена, закаливание	8	1	1	1	1		1	1	1	1			
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	6		1	1				1	1	1			1
1.2	Общая физическая подготовка	90	9	9	9	9	7	9	9	9	8	8	0	4
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	20	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2		2
	Развитие гибкости	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие координационных способностей	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие силовых способностей	10	2	1		1	1	1	1	1	2			
	Развитие скоростных способностей	9		2	1	2		1	1		1	1		

	Развитие скоростно-силовых способностей	11	1		2	2		1	1	2	1	1		
	Развитие выносливости	20	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2		2
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	90	9	9	9	9	7	9	9	9	8	8	0	4
	Подготовительные и подводящие упражнения	40	5	5	5	5	5	4	4	4	3			
	Знание требований техники безопасности, оборудования	4	1			1						2		
2	Вариативные предметные области	128	12	12	12	12	13	12	12	12	12	12	0	7
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	18	2	2	2	2		2	2	2	2			2
2.3	Акробатика	12	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1		
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	6			2	2					2			
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Промежуточная аттестация	2										2		
6	Количество часов в неделю	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	0	8
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	336	32	32	34	34	28	32	32	32	32	32	0	16

Объемы учебных нагрузок для группы базового уровня 6 года обучения (10 часов в неделю)

№ П/П	Наименование предметных областей	Количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Обязательные предметные области	252	29	33	29	25	21	27	26	22	18	16	0	6
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	26	3	5	3	3	5	3	2	2				
	История развития вида	3	1		1		1							

	спорта													
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3		1		1		1						
	Режим дня, гигиена, закаливание	12	2	2	2	2	2	2						
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	8		2			2		2	2				
1.2	Общая физическая подготовка	80	8	10	10	6	6	8	8	6	6	6		6
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	52	6	6	6	6	4	4	4	4	6	2		4
	Развитие гибкости	14	2		2			2	2	2		4		
	Развитие координационных способностей	4		2			2							
	Развитие силовых способностей	4			2			2						
	Развитие скоростных способностей	2							2					
	Развитие скоростно-силовых способностей	2												2
	Развитие выносливости	2		2										
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	146	18	18	16	16	10	16	16	14	12	10		
	Подготовительные и подводящие упражнения	40	6	6	6	6		6	6	4				
	Знание требований техники безопасности, оборудования	6	2	2							2			
2	Вариативные предметные области	154	14	12	14	14	14	16	16	16	22	16		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	14	2	2	2			2	2	2	2			
2.3	Акробатика	14			2	2		2	2	2	2	2		
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	10			2	2		2		2	2			
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												

5	Промежуточная аттестация	4										4		
6	Количество часов в неделю	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	0	10
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	420	43	45	45	41	35	45	42	40	42	36		6

Объемы учебных нагрузок для группы углубленного уровня первого года обучения (10 учебных часов в неделю)

№ п/п	Наименование предметных областей	Количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Обязательные предметные области	252	29	33	29	25	21	27	26	22	18	16	0	6
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	26	3	5	3	3	5	3	2	2				
	История развития вида спорта	3	1		1		1							
	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	3		1		1		1						
	Режим дня, гигиена, закаливание	12	2	2	2	2	2	2						
	Здоровый образ жизни и здоровое питание	8		2			2		2	2				
1.2	Общая физическая подготовка	80	8	10	10	6	6	8	8	6	6	6		6
	Общеподготовительные и общеразвивающие упражнения	52	6	6	6	6	4	4	4	4	6	2		4
	Развитие гибкости	14	2		2			2	2	2		4		
	Развитие координационных способностей	4		2			2							
	Развитие силовых способностей	4			2			2						
	Развитие скоростных	2							2					

	способностей													
	Развитие скоростно-силовых способностей	2												2
	Развитие выносливости	2		2										
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	146	18	18	16	16	10	16	16	14	12	10		
	Подготовительные и подводящие упражнения	40	6	6	6	6		6	6	4				
	Знание требований техники безопасности, оборудования	6	2	2							2			
2	Вариативные предметные области	152	14	12	14	14	14	14	16	16	22	16		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	12	2	2	2				2	2	2			
2.3	Акробатика	14			2	2		2	2	2	2	2		
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	12			2	2	2	2		2	2			
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Итоговая аттестация	4										4		
6	Количество часов в неделю	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	0	10
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	420	43	45	45	41	37	43	42	40	42	36		6

Объемы учебных нагрузок для группы углубленного уровня 2 - 3 года обучения (12 учебных часов в неделю)

№ п/п	Наименование предметных областей	Количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Обязательные предметные области	300	30	30	30	30	24	30	30	30	30	30		6
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	30	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		
	История развития вида	6	2				2				2			

	спорта. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни												
	Этика спорта. Антидопинговые правила	6		2				2			2		
	ЕВСК. Нормы и требования к выполнению спортивных разрядов	10	1		3	1	1	1	3				
	Возрастные особенности детей и подростков. Основы спортивного питания	8		1		2				3	1	1	
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	44	5	5	5	5	2	5	5	5	2	3	2
	Специальная психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
	Развитие гибкости	6	1		1		1		1	1			1
	Развитие координационных способностей	6	1	1		1		1		1		1	
	Развитие силовых способностей	6		1	1	1			1		1	1	
	Развитие скоростных способностей	4		1	1			1					1
	Развитие скоростно-силовых способностей	6	1		1	1		1	1	1			
	Развитие выносливости	6	1	1		1		1	1	1			
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	182	17	17	17	17	18	17	17	17	22	19	4
	Подготовительные и подводящие упражнения	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	Знание требований техники безопасности, оборудования	22	1	1	1	1	2	1	1	1	6	3	4
1.4	Основы профессионального самоопреде-	44	5	5	5	5	1	5	5	5	3	5	

	ления													
	Формирование социально-значимых качеств личности	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в коллективе	8	1	1	1	1		1	1	1		1		
	Развитие организаторских качеств. Ориентация на педагогическую и тренерскую профессии	8	1	1	1	1		1	1	1		1		
	Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка	9	1	1	1	1		1	1	1	1	1		
	Приобретение опыта проектной и творческой деятельности	9	1	1	1	1		1	1	1	1	1		
2	Вариативные предметные области	184	18	18	18	18	12	18	18	18	18	18		10
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	10	1		1	1		1	1	1	1	1		2
2.3	Акробатика	16	3	2	1	1		3	1	1	1	1		2
2.4	Судейская подготовка	16		2	2	2			2	2	2	2		2
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	14		2	2	2		2	2	2	2			
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время												
5	Промежуточная аттестация	6										6		
6	Количество часов в неделю	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	0	12
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	504	48	50	50	50	36	50	50	50	50	54	0	16

**Объемы учебных нагрузок для группы углубленного уровня 4 года обучения
(14 учебных часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	Количество часов в год	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Обязательные предметные области	352	35	35	34	33	32	34	34	34	35	36		10
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	36	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4		2
	История развития вида спорта. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	8	2				2				2			2
	Этика спорта. Антидопинговые правила	6		2				2				2		
	ЕВСК. Нормы и требования к выполнению спортивных разрядов	14	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1		
	Возрастные особенности детей и подростков. Основы спортивного питания	8		1		2				3	1	1		
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	52	6	6	6	5	3	6	6	5	3	4		2
	Специальная психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2		
	Развитие гибкости	8	1	1	1		1	1	1	1				1
	Развитие координационных способностей	8	1	1	1	1		1	1	1		1		
	Развитие силовых способностей	8	1	1	1	1	1		1		1	1		
	Развитие скоростных способностей	4		1	1			1						1
	Развитие скоростно-	6	1		1	1		1	1	1				

	силовых способностей													
	Развитие выносливости	6	1	1		1		1	1	1				
1.3	Вид спорта (техническая и тактическая подготовка)	212	20	20	20	20	21	20	20	20	25	22		4
	Подготовительные и подводящие упражнения	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Знание требований техники безопасности, оборудования	22	1	1	1	1	2	1	1	1	6	3		4
1.4	Основы профессионального самоопределения	52	6	5	5	5	5	5	5	5	3	6		2
	Формирование социально-значимых качеств личности	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2		
	Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в коллективе	10	1	1	1	1	1	1	1	1		1		1
	Развитие организаторских качеств. Ориентация на педагогическую и тренерскую профессии	10	1	1	1	1	1	1	1	1		1		1
	Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Приобретение опыта проектной и творческой деятельности	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2	Вариативные предметные области	214	21	21	20	20	16	20	20	20	21	21		14
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	10	1		1	1		1	1	1	1	1		2
2.3	Акробатика	18	3	2	1	1	2	3	1	1	1	1		2
2.4	Судейская подготовка	16		2	2	2			2	2	2	2		2

3	Физкультурные и спортивные мероприятия	16		2	2	2		4	2	2	2				
4	Самостоятельная работа	В режиме учебных занятий и в каникулярное время													
5	Промежуточная аттестация	6										6			
6	Количество часов в неделю	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	0	14
7	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	588	56	58	56	55	48	58	56	56	58	63	0	24	

2.3. Методы выявления и отбора одаренных детей

Методом выявления и отбора одаренных детей являются контрольные испытания - система нормативов, определяющих уровень общей и специальной физической подготовленности обучающихся в группах каждого года обучения базового и углубленного уровней сложности и последовательно охватывает весь период обучения. Состав нормативов изменяется в зависимости от года обучения. Выполнение контрольных испытаний является важнейшим критерием для выявления и отбора одаренных детей и зачисления обучающихся на следующий год и уровень обучения.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу базового уровня первого года обучения Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений.

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 6x7 м (не более 17 с)	Челночный бег 6x7 м (не более 18 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза)

Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы углубленного уровня 1-4 годов обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 6х7 м (не более 15 с)	Челночный бег 6х7 м (не более 15,5 с)
Выносливость	Бег 500 м (не более 1 мин 40 с)	Бег 500 м (не более 2 мин)
	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин
Сила	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3 м) правой рукой (не менее 4 м)	Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 2 м) правой рукой (не менее 3 м)
	Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа	

Перед сдачей нормативов проводится 5 минутная разминка.

Бег на 30м выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви. В каждом забеге участвуют не менее двух человек, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды, дается одна попытка.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности.

Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, толчок двумя ногами с взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из 3-х попыток в см.

Подтягивание на перекладине из виса хватом сверху выполняется максимальное количество раз. Исходное положение: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из исходного положения. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками.

Комплекс тестов для оценки уровня специальной подготовленности тхэквондистов

Тесты оценки скоростных качеств:

бег 60 метров;

бег 100 метров;

подъем туловища к ногам из положения, лёжа на спине, ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд;

прыжки со скакалкой за 30 секунд на двух ногах;

Тесты оценки скоростной выносливости:

бег 400 метров

бег 800 метров

челночный бег 5X10метров.

Тест оценки силовых способностей:

Подтягивание на перекладине.

Отжимание на брусьях (мужчины), отжимания от пола в упоре лёжа (женщины).

«Пистолетик» по наименьшему результату.

Тест оценки подвижности суставов:

«мост» с замером расстояния между руками и стопами, по ближайшим точкам опоры.

«складка» стоя на опоре. Замер от кончика пальцев до плоскости опоры.

Шпагат в трёх положениях. Сумма оценок: отлично – полное касание бедер, хорошо – до 10 см, удовлетворительно – от 10 до 20 см, 20 и более см неудовлетворительно. Замер от нижней поверхности таза до поверхности пола.

Тест оценки функционального состояния (восстановление после нагрузки субмаксимальной мощности)

8x400 метров в 2/3 силы с замером ЧСС (для мужчин до 70 сек, для женщин 80 сек), повторный старт через 5 минут:

после финиша;

через минуту;

через две минуты;

через три минуты.

Тест «время простой реакции»

Палка – реакция.

Тесты, характеризующие специальные соревновательные качества тхэквондиста

Тест Воробьева – Ефремова. Запас скорости $Zc = Q_n - Q_k$, где Q_n количество ударов за 10 секунд, Q_k количество ударов за отрезок времени, равный $1/6$ из расчёта количества ударов за 60 секунд. Например, за 10 секунд спортсмен наносит 25 ударов. За 60 секунд наносит 120 ударов. $1/6$ из 60 секунд равна 20 ударам. Запас скорости равен $25 - 20 = 5$. Чем меньше разница, тем выше запас скорости.

Тест Зенкина-Головихина. Индекс выносливости $I_v = Q_n \times N - Q$, где Q_n количество ударов за 10 секунд, N количество временных отрезков, Q общее количество ударов за 60 секунд. Например: за 10 секунд спортсмен наносит 25 ударов, в одной минуте 6 временных отрезков по 10 секунд, т.е $N=6$, общее количество ударов за 60 секунд 100 ударов. $I_v = 25 \times 6 - 100 = 150 - 100 = 50$

Тест Лашпанова – Воробьева.

Коэффициент выносливости $K_v = Q_n / Q_k$ (отношение) где Q_n количество ударов за 10 секунд, Q_k среднее количество ударов в 10 секундном отрезке, из 60 секунд. Например: $Q_n = 25$ ударов, $Q_k = 10$ ударов. $K_v = 25/10 = 2,5$

Тест Головихина – Лашпанова. Соотношение мышечных локомоций между основными и вспомогательными биомеханическими звеньями двигательных компонентов. Например: удар ап чхаги. Основное звено техники вынос колена вперед, с поворотом опорной ноги наружу. Вспомогательное звено – выпрямление ноги в коленном суставе до касания поверхности, по которой наносится удар. Например: вынос колена на фиксированный уровень за единицу времени 10 секунд равен 30 движений, количество целостных выполнений в фиксированный идентичный уровень 25. Соотношение ударов $30/25 = 1,2$

2.4. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям тхэквондо допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда и технике безопасности.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий тхэквондо возможны травмы при нарушении правил поведения в спортивном зале.

1.4. Занятия тхэквондо должны проводиться в спортивной экипировке.

1.5. При проведении занятий тхэквондо в спортивном зале должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренер-преподаватель и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимся тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения занятий тхэквондо, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Начинать заниматься тхэквондо, делать остановки в и заканчивать упражнение только по команде (сигналу) тренера-преподавателя.

3.2. Строго выполнять правила проведения физического упражнения.

3.3. Избегать столкновений, толчков и ударов по рукам и ногам обучающихся.

3.4. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, медицинскому работнику, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Под руководством тренера-преподавателя убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку.

5.2. Тщательно проветрить спортивное помещение.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ.

3. План профориентационной и воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	сроки
1.	Самостоятельное составление комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке	первое полугодие
2.	Проведение комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке	второе полугодие
3.	Проведение разминки на занятиях	первое полугодие
4.	Проведение частей учебного занятия	второе полугодие
5.	Изучение правил судейства соревнований	в течение года
6.	Изучение федерального стандарта по виду спорта «тхэквондо»	второе полугодие
7.	Посещение музейных экспозиций, представлений, спектаклей и т.п. на спортивную тему или иную, связанную с воспитательной работой	в течение года
8.	Посещение и анализ занятий тренеров-преподавателей по тхэквондо учреждения, города, области	второе полугодие
9.	Профориентационные занятия в по судейству соревнований	второе полугодие
10.	Проведение индивидуальных профконсультаций с неопределившимися обучающимися	второе полугодие
11.	Посещение профильных учебных заведений в рамках Дней открытых дверей учебных заведений	первое полугодие
12.	Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений	второе полугодие
13.	Участие в мероприятиях образовательного форума, мастер-классах в качестве зрителей, слушателей участников	первое полугодие
14.	Встреча с выпускниками учреждения с профориентационной целью	второе полугодие
15.	Встреча с известными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами сферы физической культуры и спорта	по назначению

16.	Участие в соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях уровней учреждения, муниципального, регионального в качестве помощника судьи, секретаря, волонтера	в соответствии календарному плану
-----	---	-----------------------------------

3.1. Физкультурные и спортивные мероприятия

В течение учебного года обучающиеся обязаны принимать участие в соревнованиях в соответствии календарному плану спортивно-массовых мероприятий по художественной гимнастике учреждения. Календарный план утверждается ежегодно директором учреждения.

Объем нагрузок в соревновательной зоне за учебный год должен составлять:

Уровень, год обучения	Часов в год
Базовый уровень	
1й год	1
2й год	2
3й год	3
4й год	4
5й год	5
6й год	6
Углубленный уровень	
1й год	7
2й год	8
3й год	9
4й год	10

Результаты выступления на соревнованиях учитываются при подведении итогов промежуточной и итоговой аттестации.

Обучающиеся базового уровня первого-третьего годов обучения принимают участие в соревнованиях уровня учреждения и муниципального уровня,

Обучающиеся базового уровня четвертого-шестого годов обучения принимают участие в соревнованиях уровня учреждения, муниципального и регионального уровней.

Обучающиеся углубленного уровня принимают участие в соревнованиях уровня муниципального, регионального уровней; одаренные дети – всероссийского и международного уровней.

3.2. Система контроля. Аттестация промежуточная и итоговая.

Формы текущего контроля успеваемости аттестации обучающихся

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется в форме зачета и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и анализ регулярности посещения тренировочных занятий.

Аттестация обучающихся (промежуточная и итоговая) проходит ежегодно в форме зачета и включает в себя сдачу контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и участие в Первенстве учреждения (для обучающихся, не имеющих спортивных разрядов и имеющих юношеские спортивные разряды или в соревнованиях согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятия (для обучающихся, имеющих первый спортивный разряд и выше), а также анализ:

результатов выступления на официальных соревнованиях в течение учебного года;

освоения объемов тренировочных нагрузок в соответствии требованиям образовательной программы;

роста спортивно-технических показателей;

выполнения разрядных требований Единой всероссийской спортивной классификации;

освоения теоретического раздела образовательной программы;

отсутствия медицинских противопоказаний для занятия спортом.

Периодичность текущего контроля успеваемости и аттестации

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится ежегодно, как правило, в декабре учебного года.

Аттестация обучающихся (промежуточная и итоговая) проводится ежегодно в конце учебного года (май-июнь).

Порядок текущего контроля успеваемости и аттестации

Текущий контроль успеваемости и аттестацию обязаны пройти все обучающиеся учреждения.

Сроки проведения текущего контроля успеваемости и аттестации обучающихся устанавливаются приказом директора учреждения.

В случае отсутствия обучающегося по уважительной причине (болезнь, участие в официальных всероссийских и международных соревнованиях, тренировочных сборах и т.п.), обучающийся имеет право пройти аттестацию в индивидуальные сроки на основании заявления от родителей (законных представителей) по согласованию с тренером-преподавателем.

Прием нормативов по общей и специальной подготовке осуществляется тренером-преподавателем в присутствии старшего тренера-преподавателя, председателя методического объединения, методиста или заместителя директора по учебно-воспитательной работе.

Результаты сдачи нормативов по общей и специальной подготовке оформляются протоколом и заносятся в журнал учета групповых занятий в графу «Результаты выполнения контрольных нормативов».

Методические рекомендации по организации аттестации

Промежуточная аттестация проводится в группах базового уровня первого-пятого годов обучения и в группах углубленного уровня первого-третьего годов обучения.

Итоговая аттестация проводится в группах базового уровня шестого года обучения и в группах углубленного уровня четвертого годов обучения.

Обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию и выполнившие все требования для перевода на следующий год обучения, заслуживают отметки «выполнен».

По результатам промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий год обучения либо заканчивает обучение. В исключительных случаях обучающийся может быть оставлен повторно на том же уровне для дополнительного обучения.

Обучающиеся, успешно прошедшие итоговую аттестацию в группе базового уровня шестого года обучения получают документ (справку) об обучении.

Для зачисления на углубленный уровень обучения обучающиеся должны иметь спортивный разряд не ниже второго спортивного разряда и показатели сдачи контрольных нормативов на высоком уровне (средний балл не ниже 4,0).

Обучающиеся, успешно прошедшие итоговую аттестацию в группе углубленного уровня четвертого года обучения являются выпускниками учреждения и получают документ (справку) об обучении.

Окончательное решение о переводе обучающегося принимает педагогический совет.

3.3. Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части

История развития тхэквондо

исторический обзор истории возникновения вида спорта.

история развития избранного вида спорта;

развитие вида спорта в России;

особенности развития вида спорта в регионе.

Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

понятия «физическая культура», «спорт», «физическая подготовка», «физическая подготовленность», «физическая готовность»; «физическое совершенство», «физкультурное движение», «физическое развитие», «интегральная подготовка»;

физическая культура, как составная часть общей культуры;

значение для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины;

роль физической культуры в воспитании молодежи. Спортивная деятельность как фактор социализации детей и молодежи.

Основы законодательства в области физической культуры и спорта

правила соревнований по тхэквондо; требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по тхэквондо;

федеральные стандарты спортивной подготовки по тхэквондо;

общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;

предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Режим дня, закаливание организма, значение здорового образа жизни

понятие о гигиене;

личная гигиена: уход за ногами, кожей, волосами и ногтями; гигиена полости рта;

гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи;

гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом, правильный режим дня для спортсмена;

гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня),

водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ);

гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция помещений;

значение сна, утренней гимнастики в режиме дня юного спортсмена;

режим дня во время соревнований;

профилактика вредных привычек;

закаливание организма;

понятие о заразных заболеваниях (распространение). Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний);

временные ограничения и противопоказания к занятиям избранным видом спорта;

вред курения и употребление спиртных напитков;

использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма.

Основы здорового и спортивного питания

питание, значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья;

назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей и витаминов.

Строение и функции организма

необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие;
основные сведения о кровообращении, значении крови, сердце и сосуды;
дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма;
органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа);
органы пищеварения, обмен веществ;
ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма человека;

понятие физических способностей;

понятие силовые способности;

понятие скоростно-силовые способности;

понятие гибкость, ловкость, выносливость;

совершенствование функций мышечной системы, дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений на центральную нервную систему, на обмен веществ,

спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма, анатомо-физиологическая характеристика избранного вида спорта.

Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

спортивное оборудование и инвентарь для художественной гимнастики;

правила подготовки оборудования и спортивной экипировки к учебным занятиям, соревнованиям;

гигиенические требования к одежде занимающихся;

особенности подбора спортивной формы и спортивного инвентаря, специальное снаряжение.

Техника безопасности. Травмы. Страховки. Оказание первой помощи.

требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

инструктаж по технике безопасности во время проведения тренировочного процесса;

значение и содержание врачебного контроля при занятиях;

понятие о «спортивной форме», утомление и переутомление;

меры предупреждения переутомления;

самоконтроль спортсмена. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление, Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение;

понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика;

первая доврачебная помощь при травмах;

способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего;

раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий;

кровотечение и их виды;

вывихи. Повреждение костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые);

действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание;

действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар;

основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Этические вопросы спорта

понятие «спортивная этика», «нормы поведения в спорте»;

взаимоотношения участников спортивных процессов;

нравственное воспитание в спорте.

Присвоение спортивных званий и спортивных разрядов в тхэквондо, условия выполнения норм и требования

спортивные разряды и спортивные звания;

классификация соревнований, необходимых для выполнения нормативов спортивных разрядов и спортивных званий;

понятие Единой всероссийской спортивной классификации;

требования к спортивным судьям. Квалификационные судейские категории.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Интернет ресурсы:

- www.mossport.ru
- <http://tkdrussia.ru/>
- <http://www.etutaekwondo.org/>
- <http://www.worldtaekwondofederation.net>

ЛИТЕРАТУРА

1. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб.заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
2. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. – М.: УМО, 2004, с.27.
3. Инновационные технологии в спортивных единоборствах. Материалы IV Международной научно-практической конференции, посвященной памяти Е.М. Чумакова. М.; 2004.
4. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, - 223 с.
5. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности – Физическая культура в школе. 2006, № 4, с.18-20.
6. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. – М.: издательство АССТ, 1998. -.272 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС, 1991
8. Малков О.Б., Шарипов А.Ф. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах: бокс, борьба, тхэквондо, фехтование. – М.: ФиС, 2007. - 224 с.
9. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000
10. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательного-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. – В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999, с.120-122.
11. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение 1996, с.256.
12. Соколов И.А. Основы Таэквон-до. - Москва, «Советский спорт», 1994.
13. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. – М.: ФиС, 2007, с.255.
14. Туманян Г.С., Гожин В.В., Миклюков В.Ю. Библиотека единоборца: теория, методика, организация тренировочной и соревновательной деятельности. – М.: ФиС, 2002.
15. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.
16. Шулик Ю.А., Ключников Е.Ю. Тхэквондо теория и методика, учебник. - Ростов-на-Дону 2007.
17. Шоу Скотт. Тхэквондо. – М.: ФиС, 2009. – 221 с.
18. Шулика Ю.А. Тхэквондо.ВТФ Теория и методика. Спортивное единоборство. Учебник для СДЮСШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва. – М.: ФиС, 2007. – 800 с.
19. Эпов О.Г. Основы маневрирования в тхэквондо ВТФ. Учебное пособие для студентов.–М.: ФиС, 2009.- 176 с.