

**I. Пояснительная записка**

Образовательная программа дополнительного образования детей **«Тхэквондо»** составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ;

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года № 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014г.);

Образовательная программа дополнительного образования детей по «Тхэквондо» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования по тхэквондо для детско-юношеских спортивных школ.

В мире одним из самых популярных восточных единоборств является тхэквондо.

Тхэквондо – это корейское боевое искусство, а также олимпийский вид спорта, кроме того – это одно из самых современных боевых искусств. Что же означает слово "тхэквондо"? Корейское "тхэ" означает "выполнение удара ногой", "квон" – "кулак", "до" – "искусство", "путь" – путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью мудростью. Соединив все вместе, получаем, что, название в переводе означает "Путь ноги и кулака".

Таким образом, тхэквондо – это боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией, и олимпийский вид спорта, соревнования по которому проводятся в соответствии с правилами WTF (World taekwondo federation). Под боевыми искусствами принято понимать системы самозащиты и нападения без оружия и с различными видами холодного оружия: каратэ, кунг-фу (ушу), тайский бокс, дзюдо, джиу-джицу, кендо, кюдо и др.

Большинство атакующих действий в тхэквондо базируются на взаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника в результате удара, вторая - с инерцией движущихся сегментов тела соперника. Правильно используя поступательное движение тела соперника, достаточно нанести несильный встречный удар, чтобы опрокинуть его.

Тхэквондо не закостенелая догма, а постоянно трансформирующееся и развивающееся вместе с обществом искусство. Это богатейший арсенал технических приёмов, взятых из предшествующих стилей древне корейских боевых искусств и трансформированных современным стилем жизни. В целом – это и скорость современной жизни, и энергия молодости, и мудрость древности.

**Актуальность программы:** занятия тхэквондо служат эффективным средством не только физического, но и нравственного совершенствования, гармоничного развития личности, так как тхэквондо формирует внутреннюю культуру человека, характер, дисциплину, волю, воспитывает коллективизм, развивает чувства обязательности и ответственности. Во время занятий тхэквондо у человека развиваются скорость мышления, интуиция, умение управлять своим телом и своими эмоциями, появляется уверенность в своих действиях.

Тхэквондо позволяет даже физически слабому получить мощное оружие, приобрести уверенность в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых и для представительниц прекрасного пола.

Отличительными особенностями программы является акцент на организацию воспитательной работы, создание ситуации успеха, использования личностно-развивающих, воспитательных технологий в процессе работы с детьми, а также на психологическую и восстановительную подготовку тхэквондистов.

**Возраст детей**, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы: 7-13 лет.

**Объем и срок реализации** образовательной программы – 1 год.

**ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:**

**Цель программы:**

Формирование у учащихся стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к спортивному тхэквондо в частности, как к необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практике в жизни.

**Основные задачи программы:**

**Обучающие:**

- Обучить практическим навыкам физической культуры и тхэквондо (в частности);

- Познакомить учащихся с культурой и историей тхэквондо;

- Обучать учащихся простейшим методам оценки физического,  
функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражне­ниями.

**Воспитательные:**

- Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

* Прививать необходимые теоретические знания в области гиги­ены, медицины,

**Развивающие:**

* Развивать и совершенствовать физические качества, поддержи­вая их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения в школе;
* Выработать у учащихся мотивационно - целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры;

Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;

* Укреплять здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособ­ность, спортивную тренированность.

***УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:***

Программа состоит из трех разделов: теоретического, практического и контрольного.

Начальная ступень обучения, предназначенная должна закладывать основы двигательных навыков, улучшать координацию движений, пластичность связочного аппарата, а также прививать навыки общения в коллективе и нести психоэмоциональную разгрузку.

Вторая часть программы обучения должна закладывать основы грамотности в области тхэквондо и формировать начальные умения и навыки.

Следующая ступень характеризуется базовым уровнем знаний и устойчивым интересом подростков к занятиям физической культурой, а также формированием у обучающихся самостоятельного навыка занятий тхэквондо, как спортивной деятельностью.

Развитие умственных и физических способностей происходит в процессе формирования знаний, умений и навыков. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

Комплексы упражнений, спортивные и подвижные игры подбираются с учетом материально-технических условий, существующих в образовательных учреждениях.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

В соответствии с поставленными целями и задачами образовательной программы после освоения содержания программы ожидаются следующие результаты.

* **Личностные**
* Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
* **Метапредметные.**
* Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности
* **Предметные**

|  |  |
| --- | --- |
| **Знать** | **Уметь** |
| Терминологию в пределах аттестационной программы на уровне 8 гып (жёлтый пояс) | Выполнять все технические нормативы аттестационной программы на уровне жёлтого пояса (6 гып) |
| Критерии оценки технических комплексов «Пхумсе» (индивидуальных и командных) | Выполнять нормативы ОФП в соответствии с приложением 1 аттестационной программы; |
| Названия основных стоек, блоков и ударов руками и ногами | Выполнять нормативы специальной физподготовки в соответствии с аттестационной программой; |
| Происхождение и развитие боевых искусств | Уметь правильно применять удары, блоки и прочие приемы для эффективной защиты |
| Названия основных ударных частей (поверхностей) | Приводить себя в состояние психологической готовности к защите и атаке; |
| Основы элементарной первой помощи; | Оказывать первую медицинскую помощь; |
| Классификация по поясам, требования программы аттестации на пояса по уровню пояса; | Применять полученные навыки на практике в ходе соревнований по тхэквондо |

**II. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание занятия | Количество часов | | |
| Всего | Теорет. | Практ. |
| ***1. Базовая часть*** |  |  | | |
| 1.1. Основы теоретических знаний | | 4 | 4 | 0 |
| 1.2. Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности) | | 12 | 0 | 12 |
| 1.3. Подвижные и спортивные игры | | 10 | 0 | 10 |
| 1.4. Гимнастика |  | 10 | 0 | 10 |
| 1.5. Легкая атлетика |  | 10 | 0 | 10 |
| ***2. Специализированная часть*** | |  | | |
| 2.1. Изучение базовой техники спарринга и технических комплексов «Пхумсе»:  Стойки, удары ногами, стэпы, нанесение ударов со стэпов, работа по ракеткам, лапам, работа в парах в защитном снаряжении, спортивный спарринг, знакомство с техническими комплексами пхумсе и их изучение | | 48 | 0 | 48 |
| 2.2. Основы теоретических знаний по тхэквондо | | 6 | 6 | 0 |
| 2.3. Контрольные испытания | | 4 | 0 | 4 |
| ***Всего часов:*** | | **104** | **10** | **94** |

**III. Содержание программы**

**1. Базовая часть:**

1.1. Основы теоретических знаний.

***Теория:*** правила поведения учащихся на занятиях по тхэквондо. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья дошкольников. Гигиена поведения в зале. Значение тхэквондо, как средства укрепления здоровья.

1.2. Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)

***Практика:*** ОФП: отжимания от пола, скручивания на брюшной пресс лёжа, приседания, выпрыгивания из приседа, бег с высоким подниманием бедра на скорость.

1.3. Подвижные и спортивные игры:

***Практика:*** игровой спарринг, эстафеты.

1.4. Гимнастика:

***Практика:*** разминочные упражнения, вращения суставов, упражнения на растягивание мышц и связок, «шпагат», «мостик»;

1.5. Лёгкая атлетика:

***Практика:*** ускорения, различные варианты бега с заданием, прыжки.

**2. Специализированная часть:**

# 2.1. Основы спарринга в Тхэквондо, спарринговые упражнения, технические комбинации используемые в бою, использования блоков и ударов кулаком в спарринге, технические комплексы «Пхумсе», их значимость и параллель с техникой спарринга в Тхэквондо

# *Практика:* техника передвижений: степы, спарринговые наработки

# Удары ногами: Ап чаги - прямой удар ногой, дольо чаги - круговой удар ногой ,

Удары руками: Ап джумок джируги, дубон джируги, себон джируги

Блоки руками: Аре макки, Момтом Ан Макки, Ольгуль Макки

2.2. Основы теоретических знаний по тхэквондо.

***Теория:*** терминология спортивного тхэквондо (счёт, названия техник);

контрольно-тестовые испытания (аттестации и зачёты) для допуска к соревнованиям.

2.3. Контрольные испытания:

***Практика:*** Тестирование на знание и навыки ударов ногами; спарринг.

**IV. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Дата*** | ***Содержание занятия*** | **Количество часов** |
|  |  | Вводное занятие. Инструктаж по охране труда. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. | 2 |
|  |  | Правила техники безопасности на занятиях по тхэквондо. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. | 2 |
|  |  | Изучение этикета тхэквондо: стойка, счет. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. | 2 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Изучение стоек, ударов и блоков руками. Отработка ударов и блоков в парах. | 2 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. | 2 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Изучение правил передвижения в «Пхумсе», комбинации стоек с блоками и ударами. Отработка ударов и блоков в парах. | 2 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. | 2 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Изучение правил передвижения в «Пхумсе», комбинации стоек с блоками и ударами. Отработка ударов и блоков в парах. | 2 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. | 2 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Изучение правил передвижения в «Пхумсе», комбинации стоек с блоками и ударами. Отработка ударов и блоков в парах. | 2 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. | 2 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Пошаговое изучение технических комплексов «Пхумсе», расшифровка движений, эффективность и способы применения в реальном бою. | 2 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. | 2 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Пошаговое изучение технических комплексов «Пхумсе», расшифровка движений, эффективность и способы применения в реальном бою. | 2 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. | 2 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Пошаговое изучение технических комплексов «Пхумсе», расшифровка движений, эффективность и способы применения в реальном бою. | 2 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. | 2 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Пошаговое изучение технических комплексов «Пхумсе», расшифровка движений, эффективность и способы применения в реальном бою. | 2 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. | 2 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Пошаговое изучение технических комплексов «Пхумсе», расшифровка движений, эффективность и способы применения в реальном бою. | 2 |
|  |  | Игровая разминка. Просмотр видео фильма по тхэквондо. | 2 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. | 2 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Пошаговое изучение технических комплексов «Пхумсе», расшифровка движений, эффективность и способы применения в реальном бою. | 2 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. | 2 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Пошаговое изучение технических комплексов «Пхумсе», расшифровка движений, эффективность и способы применения в реальном бою. | 2 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Полномасштабное изучение технических комплексов «Пхумсе», параллели пхумсе и спарринга. | 2 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. | 2 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Полномасштабное изучение технических комплексов «Пхумсе», параллели пхумсе и спарринга. | 2 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Полномасштабное изучение технических комплексов «Пхумсе», детальная работа над ошибками. Подготовка к аттестации на пояса. | 2 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Полномасштабное изучение технических комп лексов «Пхумсе», детальная работа над ошибками. Подготовка к аттестации на пояса. | 2 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Подготовка к итоговой аттестации и тестированию. Детальная работа над ошибками. | 1 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Подготовка к итоговой аттестации и тестированию. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. | 1 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Подготовка к итоговой аттестации и тестированию. Детальная работа над ошибками. | 1 |
|  |  | Тестирование. | 1 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Изучение правил передвижения в «Пхумсе», комбинации стоек с блоками и ударами. Отработка ударов и блоков в парах. | 1 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. | 1 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Пошаговое изучение технических комплексов «Пхумсе», расшифровка движений, эффективность и способы применения в реальном бою. | 1 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. | 1 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Пошаговое изучение технических комплексов «Пхумсе», расшифровка движений, эффективность и способы применения в реальном бою. | 1 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. | 1 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Пошаговое изучение технических комплексов «Пхумсе», расшифровка движений, эффективность и способы применения в реальном бою. | 1 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. | 1 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Пошаговое изучение технических комплексов «Пхумсе», расшифровка движений, эффективность и способы применения в реальном бою. | 1 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. | 1 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Пошаговое изучение технических комплексов «Пхумсе», расшифровка движений, эффективность и способы применения в реальном бою. | 1 |
|  |  | Игровая разминка. Просмотр видео фильма по Тхэквондо – «Пхумсе» | 1 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. | 1 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Пошаговое изучение технических комплексов «Пхумсе», расшифровка движений, эффективность и способы применения в реальном бою. | 1 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. | 1 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Пошаговое изучение технических комплексов «Пхумсе», расшифровка движений, эффективность и способы применения в реальном бою. | 1 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Полномасштабное изучение технических комплексов «Пхумсе», параллели пхумсе и спарринга. | 1 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. | 1 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Полномасштабное изучение технических комплексов «Пхумсе», параллели пхумсе и спарринга. | 1 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Полномасштабное изучение технических комплексов «Пхумсе», детальная работа над ошибками. Подготовка к аттестации на пояса. | 1 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Полномасштабное изучение технических комп лексов «Пхумсе», детальная работа над ошибками. Подготовка к аттестации на пояса. | 1 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. | 1 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Пошаговое изучение технических комплексов «Пхумсе», расшифровка движений, эффективность и способы применения в реальном бою. | 1 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. | 1 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Пошаговое изучение технических комплексов «Пхумсе», расшифровка движений, эффективность и способы применения в реальном бою. | 1 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Полномасштабное изучение технических комплексов «Пхумсе», параллели пхумсе и спарринга. | 1 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Махи и удары ногами. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. | 1 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Полномасштабное изучение технических комплексов «Пхумсе», параллели пхумсе и спарринга. | 1 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Полномасштабное изучение технических комплексов «Пхумсе», детальная работа над ошибками. Подготовка к аттестации на пояса. | 2 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Полномасштабное изучение технических комп лексов «Пхумсе», детальная работа над ошибками. Подготовка к аттестации на пояса. | 2 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Подготовка к итоговой аттестации и тестированию. Детальная работа над ошибками. | 2 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Подготовка к итоговой аттестации и тестированию. Отработка ударов в парах. Отработка элементов спарринга в тхэквондо. | 2 |
|  |  | Повторение изученного. Разминка. Растяжка. Элементы гимнастики. Подготовка к итоговой аттестации и тестированию. Детальная работа над ошибками. | 2 |
|  |  | Итоговое занятие. Тестирование. | 2 |

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Учебно - материальная база:

* "Лапы" для ударов ногами.
* "Лапы" для ударов руками"
* Мешки боксёрские" и "груши"
* Утяжелители для рук
* Защитные нагрудники (жилеты).

Учащийся должен быть одет в одежду тхэкводо (ВТФ) - тобок (белого цвета из ткани х.б.), иметь защитную амуницию (накладки на ноги, на голень, шлем /'раковину" на пах).

Подведение итогов работы - систематическая аттестация учащихся на пояса (уровни).

Градации технического уровня в тхэквандо .

Белый пояс - 10 гып.

Жёлтый пояс - 9 гып.

Жёлтый пояс - 8 гып.

Зелёный пояс - 7 гып.

Зелёный пояс - 6 гып.

Синий пояс - 5 гып.

Синий пояс - 4 гып.

Красный пояс - 3 гып.

Красный пояс - 2 гып.

Красный пояс - 1 гып.

Чёрный пояс - 1-9 ДАН

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ**

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
2. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 2014. – 144 стр.
3. Годик М.А. Спортивная метрология. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 193 стр.
4. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010. – 439 стр.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев: Олимпийская литература, 2011. – 320 стр.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 280 стр.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 2014. – 352 стр.
9. Система подготовки спортивного резерва / Под.ред. В.Г. Никитушкина. М.: 2014. – 320 стр.
10. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.
11. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2010. – 255 стр.
12. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник для вузов физ. воспитания и спорта. Киев «Олимпийская литература», 2013.
13. Журналы «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура: воспитание, образование, тренировка».
14. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте. М.: ФиС, 2011.
15. Пилоян Р.А. Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. Малаховк, 2010.
16. Хрипкова Л.Г. Возрастная физиология. М.:Просвещение, 2013.
17. Алексеев А.В. Себя преодолеть. М., ФиС, 2015.
18. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 2013.
19. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 2015.

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 75 стр.
2. Детская спортивная медицина / Под ред. С.В. Тихвинского и С.В. Хрущева. – М.: Медицина, 2010. – 439 стр.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 208 стр.
4. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 2012. – 157 стр.