

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 7»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Принята на общем собрании  
Трудового коллектива  
« 30 » августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
МБУ ДО «ДЮСШ № 7»  
г.о. Самара

Д.В. Правдин  
« 01 » \_\_\_\_\_ 2018 года



## ПРОГРАММА

ВОСПИТЫВАЕМ ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ РОССИИ,  
ЧЕРЕЗ ПРИОБЩЕНИЕ К ЗАНЯТИЯМ ТХЭКВОНДО

Возраст обучающихся:  
7-12 лет  
Срок реализации программы:  
1 год

Разработчик:  
тренер – преподаватель  
отделения тхэквондо  
КМС СССР  
Сапожников Сергей Петрович

г. Самара

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тхэквондо, как вид спорта, является комплексным единоборством, включающим технический арсенал, как различных ударных единоборств, так и спортивной борьбы. При работе над программой учтены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на основе новейших научных исследований, методических разработок и рекомендаций.

Программа разработана и составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.12 г. № 273 –ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной деятельности в области физической культуры и спорта».

**Актуальность.** Предназначение программы по тхэквондо заключается в содействии ребенку в его социализации. Программа ориентирована на детей, и учитывает три ключевых направления деятельности:

- поддержка взросления (социализирующее общение, социальная адаптация и реабилитация);
- поддержка и помощь в экстраординарных и сложных жизненных обстоятельствах (отношения в семье, по месту жительства, занятости, поддержка в кризисных ситуациях, социальная защита);
- обеспечение условий для организованного проведения досуга (по возрастам, интересам и т.п.).

**Педагогическая целесообразность.** В ходе занятий физической культурой с раннего возраста у детей вырабатывается стойкий иммунитет к неправильному образу жизни. Происходит отвлечение детей от пагубного влияния улицы.

**Отличительные особенности** данной программы от уже существующих заключаются в непосредственном вовлечении детей в практическую отработку правильных и своевременных действий по самозащите в случаях посягательства на жизнь и здоровье. Главное это не просто

повторить уже знакомый прием, но и правильно применить, то или иное действие в неординарной ситуации. Дети учатся самостоятельно анализировать ситуацию и быстро принимать необходимые меры по самозащите.

**Целью** программы является формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом у максимально возможного числа детей и подростков, направленное на всестороннее гармоничное развитие их личности; привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств.

**Образовательные задачи:**

- познакомить учащихся с основными приемами тхэквондо;
- дать представление о формах поведения в тех или иных ситуациях.

**Развивающие задачи:**

- создать необходимые условия для физического развития обучающихся;
- создать необходимые условия для развития координированности, выносливости, силы и уверенности в себе.

**Воспитательные задачи:**

- способствовать формированию навыков дисциплины, самоорганизации и умения действовать в сложных и экстремальных ситуациях;
- оказать содействие в воспитании силы воли, мужества, стойкости, гражданственности и патриотизма.

Основной упор при занятиях делается в первую очередь на ловкость, гибкость и координацию движений, физической силы и выносливости. Являясь основой всего дальнейшего обучения детей тхэквондо, эти качества нуждаются в постановке и проработке в первую очередь. Также на занятиях по тхэквондо мы обращаем внимание на развитие таких качеств, как самодисциплина, ответственность за себя и других, выработка логического мышления и чувства команды, когда общий результат не менее важен, чем личный результат каждого.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом последовательного и постепенного расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на 1 год обучения. Возраст детей: 7-12 лет.

Особенности набора детей – собеседование.

### ***Формы и режим занятий.***

3 раза в неделю по 2 часа.

Формы организации деятельности: коллективная, индивидуальная.

### ***Ожидаемые результаты.***

В результате обучения по программе, ребенок будет знать:

- основы техники по общей физической подготовке;
- методы оценивания ситуации;
- методы диагностирования противника (нахождение слабых точек).
- основы самостраховки: правильное падение, кувырки, перекаты.
- технику выполнения основных стоек, блоков, ударов.

В результате обучения по программе, ребенок будет уметь:

- выполнять различные специальные упражнения для координации движений, подвижности, необходимой для боя, сохранения равновесия, выработки реакции и т.д.;
- выполнять приемы самообороны.

### ***Способы определения результативности.***

Тестирование. Анализ правильности выполнения упражнений.

### ***Форма подведения итогов реализации программы.***

В конце года проводится соревнование.

## МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

При построении учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых обучающиеся добиваются своих высших достижений.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение

между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

-непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);

-соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;

-правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом физиологических особенностей возраста занимающихся;

-развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки учащихся в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной программе предложен принцип целостного обучения.

### ***Учебный план***

Подготовку в группах можно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему с множеством переменных, со свойственными ей особенностями с учетом возраста спортсменов.

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам подготовки спортсменов. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха. С увеличением общего годового объема часов увеличивается удельный вес (доля) нагрузок на технико-тактическую, специальную физическую и интегральную подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами подготовки.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Годовой план распределения учебных часов

Месяц Наименование	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	1	1	1	1					1	1		
Общая физическая подготовка	10	9	8	9	7	8	8	9	10	8	7	7
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Технико-тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Подвижные игры	8	7	6	6	6	6	8	8	8	8	5	2
Медицинский контроль	2									2		
Контрольно-переводные испытания	2								2			
Всего за месяц	33	27	25	26	23	24	26	27	31	29	22	19
Всего за год	312											

\*При составлении учебного плана режим учебно-тренировочной работы устанавливается из расчета 46 недель занятий в условиях школы и в период летнего активного отдыха – 6 недель в условиях летнего лагеря или по индивидуальной программе.

Необходимо значительно повысить работоспособность юных спортсменов (физическую и умственную), создать надежные предпосылки для укрепления здоровья. Для этого необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку:

- отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще);
- возрастные особенности физического развития.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- специальные физические упражнения (элементы техники тхэквондо);
- Технико-тактическая подготовка;
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);

-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений:

-игровой;

-повторный;

-равномерный;

-круговой;

-соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные средства и методы тренировки:

-главное средство в занятиях с детьми этого возраста – подвижные игры;

-для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно;

-комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Особенности обучения в группе:

В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий). При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов

и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Обучение технике тхэквондо на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- техника борьбы;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов – педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ**

### **КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года

#### **Контрольные нормативы**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м	не более 6.6 с	не более 7 с
Координация	Челночный бег 3x10м	не более 19 с	не более 19 с
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе	8 мин	10 мин



Сила	Подтягивание на перекладине	не более 2 раз	-
	Подъем туловища в положении лёжа	не более 10 раз	не более 5 раз
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	не более 10 раз	не более 8 раз
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	не более 90 см	не более 80 см

### **КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической подготовленности включает следующие тесты:

- 6 прямых ударов правой рукой; спортсмен из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов правой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку;
- 6 прямых ударов левой рукой; учащийся из боевой правосторонней стойки наносит 6 прямых ударов левой рукой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой рукой оценивается сумма времени прямых ударов правой и левой рукой); 6 прямых ударов правой ногой; учащийся из боевой левосторонней стойки наносит 6 прямых ударов ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара;
- 6 прямых ударов левой ногой; учащийся из правосторонней боевой стойки наносит 6 прямых ударов ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения прямых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести прямых ударов правой и левой ногой);
- 6 боковых ударов правой ногой; учащийся из левосторонней боевой стойки наносит 6 боковых ударов правой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара;
- 6 боковых ударов левой ногой; учащийся из правосторонней стойки наносит 6 боковых ударов левой ногой по мешку в область туловища; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара (на основании тестирования особенностей нанесения боковых ударов правой и левой ногой оценивается сумма времени шести боковых ударов правой и левой ногой);

- 6 "входов" правой рукой; учащийся из левосторонней боевой стойки делает выпад вперед впередистоящей (левой) ногой с ударом правой рукой вперед в область туловища и возвращается в исходное положение; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку;
- 6 "входов" левой рукой; учащийся из правосторонней боевой стойки делает выпад вперед впередистоящей (правой) ногой с ударом левой рукой в область туловища и возвращается в исходное положение; фиксируется время от команды "Марш!" до шестого удара по мешку (на основании тестирования особенностей выполнения "входов" правой и левой рукой оценивается сумма времени шести "входов" правой и левой рукой).

### ***ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

1. Необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях тхэквондо, его истории и предназначении. Причем знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием 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. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).
2. Оборудование и инвентарь. Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.
3. Краткий обзор истории и развития единоборств История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ
4. Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена.  
Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в

целях укрепления здоровья и закаливания.

5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.
6. Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.
7. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца.  
Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления. Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания. Спортивные ритуалы.
8. Правила соревнований.  
Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

### ***ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности учащихся должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств. Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка учащихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения воспитанников во

время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера - преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера - преподавателя, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренера - преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Средства и методы психологической подготовки

*По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:*

- психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические; дыхательные.
- По направленности воздействия средства можно подразделить на:
- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- на эмоциональную сферу;
- на волевую сферу;
- на нравственную сферу.

В работе устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально - образные).

## БАЗОВАЯ ТЕХНИКА ТХЭКВОНДО

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног;

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места;

Гимнастика- подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с;

Гибкости: гимнастика - упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м.; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд "направо", "налево", "кругом", построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Подвижные игры.

### Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (2-3 минуты).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

Технико-тактическая подготовка.

Техника.

Махи ногами: прямой снизу вверх, боковой снизу вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки:

Стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны

Передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч

Стойка «всадника» - низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны

Передняя низкая стойка

Задняя низкая стойка

Задняя стойка с опорой на одну ногу Удары

руками:

Прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу

Прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу

Удар кончиками пальцев

Удар ребром ладони

Блоки:

защита нижнего уровня защита среднего уровня защита верхнего уровня блок двумя руками :применим к одиночным блокам трех уровней Удары ногами:

Прямой удар ногой вперед

Боковой удар ногой вперед

Толчковый удар ногой вперед всей стопой

Маховый удар ногой сверху вниз, сверху вниз вовнутрь,сверху вниз наружу Удар ногой в сторону (вбок) ребром стопы Перемещения:

Прямолинейный шаг - одношаговый - вперед, назад, влево, вправо.

Вертикальный шаг - вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным шагом.

### 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.

### Соревновательная подготовка. Участвовать в 1-2

соревнованиях во второй половине года.

## *Подготовительные упражнения*

### **Строевые упражнения:**

1. выполнение команд «Направо!», «Налево!», «Кругом!» на месте и в движении;
2. перестроение из одной шеренги в две;
3. из колонны по одному в колонну по три (по четыре);
4. повороты в движении;
5. перестроение из шеренги уступом;
6. переход с шага на бег и с бега на шаг - «Прямо!»;
7. выполнение команд (для изменения ширины шага и скорости движения) «Шире шаг!», «Короче шаг!»;
8. передвижение в обход, противходом, змейкой, по кругу;
9. размыкание вправо, влево, от середины, по распоряжению (на вытянутые в стороны руки и т.п.).

### **Упражнения общеразвивающие, без предметов:**

1. и.п. - ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;
2. и.п. - руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки - вверх, опуская руки в и.п.;
3. и.п. - стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;
4. встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;

- из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;
- из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;
- и.п. - упор присев, левая нога отставлена назад на носок прыжком смена положения ног;
- и.п. - упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;
- и.п. - упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;
- и.п. - стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;
- и.п. - то же; вращение ног вокруг своей оси;
- и.п. - упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

#### **Упражнения в ходьбе:**

- ходьба с подскоками и прыжками вверх;
- ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;
- ходьба с поворотами на 180, 360°;
- ходьба с поворотами на 180, 360° прыжком.

#### **Упражнения в беге:**

- бег с подниманием прямых ног вперед;
- бег с подниманием прямых ног назад;
- бег с поворотами на 360°;
- бег с поворотами на 360° прыжком;
- бег с прыжками в сторону;
- бег с прыжками вверх;
- бег с прыжками в длину.

#### **Упражнения для формирования правильной осанки:**

- и.п. - положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.; проверить осанку.
- держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять положение правильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в ходьбе; проверить осанку.

#### **Упражнения для совершенствования гибкости:**

С отягощением собственным весом:

- и.п. - ноги врозь; прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;
- и.п. - то же; наклон вперед, ладонями коснуться ковра перед собой, слева от себя, то же



3. справа (ноги не сгибать);
4. и.п. - ноги врозь, руки за головой; отведение бедра в сторону с наклоном туловища в другую сторону;
5. и.п. - сидя на ковре, ноги скрестно; захватить руками за носки и максимально потянуть к себе до положения «по-турецки» и.п.;
6. и.п. - сидя на ковре, левая нога согнута в колене и сцепленными в замок руками захвачена за стопу; с наклоном вперед выпрямить ногу, не расцепляя рук, то же и правой ногой;
7. и.п. - о.с; наклон вперед, руки максимально назад, то же, но руки сцеплены сзади;
8. то же в положении сидя на ковре ноги врозь;
9. выпад на левую ногу, с поворотом туловища вправо, руками коснуться носка правой ноги, затем в и.п. то же на правую ногу;
10. и.п. - стоя на правом колене, левая нога вперед на носок; прогнуться назад до касания руками (головой) ковра, затем наклон вперед к выставленной ноге до касания грудью колена, то же, но наклон вперед к опорной ноге до касания ковра локтями;
11. то же лежа на ковре (свободную ногу не отрывать от ковра).

### ***Упражнения для совершенствования ловкости***

#### **Упражнения в равновесии:**

1. и.п. - о.с; круговые движения туловищем (с места не сходить);
2. то же, стоя на одной ноге;
3. стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;
4. прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360° (после прыжка сохранять положение основной стойки);
5. «Чехарда», фиксируя соскок;
6. ходьба с поворотами в сторону впереди стоящей ноги, на каждый шаг с фиксацией взгляда на партнере, идущем сзади;
7. ходьба по рейке гимнастической скамейки;
8. ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;
9. то же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей).

#### **Акробатические упражнения:**

1. кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;

- кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки, с набивным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;
- переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;
- темповый подскок (вальсет);
- стойка на руках;
- курбет (прыжок с рук из стойки на руках - на ноги);
- переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний - по-пластунски.

#### **Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча):**

- метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360° и т.п.);
- то же на точность (в цель);
- подбрасывание мяча вверх и ловля после кувырка вперед. То же после кувырка назад; то же после поворотов на 180, 360°;
- перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (партнеры боком), через голову (партнеры спиной друг к другу), наклоном вперед между ногами, с отскоком от пола;
- метание мяча ногами: на дальность, в цель.

#### **Упражнение в поднимании и переноске груза:**

- переноска гимнастических скамеек: вдвоем, втроем и т.п.;
- то же - гимнастического козла;
- то же - гимнастических матов;
- переноска вдвоем товарища, сидящего на скрещенных руках, в захвате;
- то же с поддержкой под спину;

#### **Прыжки:**

- прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;
- то же, стоя на одной ноге;
- прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);
- прыжок далеко - высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;
- прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4 м;
- прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

#### **Упражнения со скакалкой**

*Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:*

1. перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);
2. пробегая после каждого вращения скакалки;
3. то же по сигналу;
4. то же, но через две-три скакалки;
5. то же в парах, в тройках и т.п.;
6. то же с поворотами между скакалок;
7. то же с бросками и ловлей мячей.

*Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:*

1. подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;
2. подскоки с ноги на ногу;
3. один оборот - два прыжка;
4. то же на одной ноге;
5. бег на месте.

#### **Упражнения с набивным мячом**

*Для рук:*

1. перебрасывание мяча из рук в руки;
2. броски и ловля мяча:
  - бросок одной рукой - ловля двумя руками с поворотом на 360° в момент полета мяча;
  - то же толчком мяча двумя руками;
  - бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;
  - то же, но ловля одной рукой.
1. броски и ловля мяча в парах:
  - бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);
  - бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);
  - бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;
2. перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

*Для ног:*

1. удары по мячу:
  - коленом;
  - голенью;

2. броски и ловля мяча:
  - зажимая ногами - бросок перед собой;
  - то же, бросая мяч за себя.

*Для туловища:*

3. наклоны с мячом вперед (руки вверх);
4. то же в стороны;
5. повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

### **Упражнения на гимнастической стенке:**

1. в вися на гимнастической стенке - поднимание ног до касания рейки над головой;
2. угол в вися;
3. соскоки:
  - из виса спиной к стене;
  - то же, прогнувшись;
  - из виса лицом к стене;
  - то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка ногами);
4. наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;
5. то же, перехватывая руками до нижней рейки;
6. махи ногой в сторону, держась за рейку;
7. то же, но махи назад;
8. и.п. - стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;
9. и.п. - то же; перейти в вис на согнутых ногах;
10. и.п. - упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем - в и.п.

### **Упражнения на гимнастической скамейке:**

1. лежа на скамейке (поперек) лицом вниз - прогнуться;
2. сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45°);
3. сед углом на скамейке - движения ногами типа «вставить»;
4. сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;
5. из упора сидя на скамейке (поперек) - прогибание вперед-вверх;
6. продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;

7. то же прыжками;
8. из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.;
9. то же, не переступая ногами;
10. стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и.п.;

*Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):*

1. вращение гантелей, держа за головки (внутрь и наружу);
2. сгибание опущенных рук:
  - а) в положении супинации предплечья;
  - б) в положении пронации предплечья;
  - в) кисти рук ладонями повернуты друг к другу;
3. и.п. - о.с. руки в стороны; сгибание рук;
4. и.п. - о.с. руки к плечам; жим;
5. то же сидя;
6. то же лежа (руки вперед);
7. и.п. - о.с. руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;
8. поднятие рук через стороны вверх:
  - а) ладонями вниз;
  - б) ладонями вверх;
9. поднятие рук вперед-вверх:
  - ладонями вниз;
  - ладонями вверх;
  - ладонями внутрь;
10. и.п. - стойка ноги врозь, руки вперед, туловище наклонено вперед под прямым углом; отведение рук в стороны, затем в и.п.

*Упражнения в парах*

**Упражнения для развития силы:**

1. один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;
2. и.п. - один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;

3. и.п. - один в упоре сидя сзади, второй - захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
4. один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера; выполнение: сгибание и разгибание рук;
5. захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;
6. и.п. - то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

#### **Упражнения на гибкость:**

1. один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;
2. один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.
3. один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;
4. то же, но наклон к опорной ноге;
5. то же, но партнер отводит ногу в сторону;
6. один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;
7. оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;
8. стоя спиной друг к другу, взявшись за руки вверху; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

#### **Упражнения на реакцию:**

1. один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать); водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);
2. то же, сидя друг против друга на гимнастической скамейке;
3. сидя на скамейке друг против друга; один партнер кладет кисти рук на колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ладонями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера, который пытается запятнать их;

4. один стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;
5. сидя на гимнастической скамейке, то же;
6. то же, но ловить одной рукой.

#### **Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:**

1. наклоны головы вперед-назад, в стороны;
2. то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
3. повороты в стороны, круговые движения головой;
4. то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
5. наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой;
6. то же руки на затылке.

#### **Игры и эстафеты:**

1. команды сидят на скамейках (продольно), ноги врозь, в затылок друг к другу, мяч у впереди сидящего; по команде первый встает и передает мяч из руки в руки сзади, сидящему между ногами и т.д.; передавшие мячи садятся; последний, получив мяч, не вставая, передает его через голову соседа вперед и так до первого; объявить победителя;
2. то же; по команде первый встает на скамейку, одновременно поднимая мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;
3. упор присев сзади, мяч зажат коленями; передвигаясь до отметки в и.п., не уронить мяч (уронившие мячи начинают сначала), затем броском передать мяч партнеру и бегом вернуться в свою команду (встать последним); второй начинает движение после того, как первый коснулся рукой его плеча;
4. то же, передвигаясь спиной вперед;
5. то же, но перекатывая мяч; обязательное условие, чтобы мяч прокатился между ногами партнера, после чего он может принимать и.п.;
6. ручной мяч (по упрощенным правилам);
7. то же с набивным мячом;

8. «Борьба за мяч» (1х1, 2х2 и т.д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перенести его за черту па свою сторону; отобравший мяч - помогает товарищам, потерявший мяч – выбывает из игры;
9. играющие лежат по кругу, водящий догоняет нележащего, бегая за ним по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем, который быстро встает и убегает от водящего;
10. то же, но играющие сидят или стоят; в этом случае надо сесть или встать рядом с товарищем.

### ***Специально-подготовительные упражнения***

#### **Упражнения для самостраховки при падении:**

1. падение на спину с кувырком;
2. падение на правый, на левый бок с кувырком через плечо;
3. падение на левый бок с кувырком через правое плечо;
4. самостраховка при падении на спину со скамейки (набивного мяча);
5. то же, самостраховка при падении на бок (левый, правый);
6. падение на спину прыжком из положения (приседа) стойки.

#### **Имитационные упражнения с набивным мячом:**

1. для совершенствования подсечек; удары подошвой по лежащему мячу, то же по падающему мячу, то же по отскочившему от пола мячу, то же по катящемуся мячу;
2. для совершенствования подножек; удар подколенной впадиной по мячу, выпрямляя ногу (мяч в руке);
3. для совершенствования зацепа стопой: перебрасывания лежащего мяча, остановка катящегося мяча, удар подъемом по падающему мячу;
4. для совершенствования подхвата (отхвата, зацепа голенью):
  - удар пяткой по лежащему мячу;
  - удар голенью по падающему мячу;
5. для совершенствования захвата ног - быстрое поднятие мяча с одновременным (моментальным) броском за себя обратным захватом отбросить лежащий мяч в сторону, ударом ладони отбросить мяч в сторону (выполняя в обе стороны);
6. для совершенствования броска прогибом:
  - встать на мост, упираясь мячом в ковер;
  - бросок падая назад с поворотом, попасть мячом в мишень, установленную на расстоянии 3-4 м сзади на уровне коленей.



### **Упражнения в положении на мосту:**

1. переход из стойки на голове и руках на мост (встать в и.п. забеганием вокруг головы);
2. вставание на мост и уходы с моста забеганием;
3. в положении на мосту движения головой: вперед, назад, влево-вправо, круговые движения с набивным мячом в руках (руки на груди); руки вперед; руки вверх;
4. переворот с моста в стойку на голове и руках;
5. переход с моста на грудь и живот (перекатом);
6. вставание с моста в стойку с помощью рук;
7. то же без помощи рук.

### **Игры для отработки тактики:**

1. «Строптивые лошади»; первые номера садятся на плечи вторых; верхние - передают мяч друг другу; нижние, передвигаясь в различных направлениях, этому препятствуют; игроки меняются местами при падении мяча;
2. перетягивание через черту четверками, пятерками и т.д. (партнеры боком друг к другу, взявшись под локти, друг за другом, обхватив за туловище и т.д.);
3. борьба на руках лежа на животе;
4. то же, стоя на колене (локти упираются в колени);
5. перетягивание каната сидя;
6. то же командами по 4-5 человек;
7. перетягивание каната стоя;
8. то же, сидя;
9. то же, лежа;
10. борьба за захват ноги.

### ***Рекреационные упражнения***

#### **Дыхательные упражнения:**

1. и.п. - о.с; хватом за концы палки, палка вниз; с шагом правой назад, палку вверх - вдох, опустить палку, шаг правой вперед - выдох, то же с шагом левой ногой назад;
2. и.п. то же с набивным мячом;
3. и.п. - о.с. руки на поясе. Вдох - отвести плечи назад, выдох-выдох - плечи вперед и произнести «фу-фу»;
4. и.п. - сидя на ковре согнувшись; прогнуться, отвести плечи назад - глубокий вдох, согнуться, опуская плечи - форсированный выдох.

### **Приемы самомассажа:**

1. потряхивание;
2. встряхивание;
3. похлопывание.

### **Упражнения на расслабление:**

1. и.п. - сед ноги врозь поперек скамейки; выполнение: встряхивание провисшей руки (поочередно правой, левой) с небольшими поворотами наружу и внутрь;
2. и.п. - о.с; выполнение: руки в стороны, сильно напрячь мышцы, затем расслабить их, уронить руки вниз;
3. и.п. - стоя, слегка расставив ноги, руки согнуты в локтях под прямым углом; выполнение: имитация работы рук при беге; мышцы рук поочередно напрягаются и расслабляются;
4. и.п. - о.с; выполнение: напрячь мышцы плечевого пояса и туловища, стараясь опущенными руками сдавить грудную клетку, а затем полностью расслабить мышцы.

## ***ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

### ***Упражнения:***

1. не есть за 2 ч до занятий и 1 ч после. Преодолевать чувство голода (1-3 ч);
2. преодолевать чувство жажды - не пить воду в процессе занятий;
3. задержка дыхания (не более 1,5 мин);
4. преодолевать чувство бодрости и ложиться спать в намеченное время;
5. преодолевать чувство интереса (кино, телевизор и др.) и ложиться спать, приходиться на занятия вовремя, соблюдать режим;
6. преодолевать чувство боли. При случайных ударах во время упражнений, сдерживать это чувство;
7. преодолевать чувство сонливости (не засыпать во время рассказа, лекции, собрания и т.п.);
8. преодолевать чувство усталости (до 2-5 мин);
9. преодолевать желание двигаться, когда дано задание сохранять определенную позу (стойка смирно 20-30 с), другие статические положения - 1 мин;
10. игра: один должен остаться невозмутимым и не реагировать на попытки партнера вынудить засмеяться, пошевелиться и т.п.;
11. преодолевать чувство зависти. Не брать у партнера что-то понравившееся;
12. преодолевать жадность. Поделиться с товарищем тем, чего у него нет или в чем он испытывает нужду (куртку, ботинки и др.), самому остаться без этого;

13. преодолевать чувство обиды, сдерживать себя, когда партнер обидел словом или действием. Не реагировать отрицательно и не отвечать ему тем же;
14. сдерживать желание подражать партнеру, который выполняет необычные движения;
15. сдерживать азарт. Прекращать игру или схватку, упражнение, когда еще имеется желание (сразу прекращать действие по сигналу тренера);
16. преодолевать чувство злости, когда на пути к цели встречаются препятствия (когда партнер мешает добиться поставленной самим или тренером цели);
17. преодолевать чувство упрямства, когда спортсмен выполняет свою задачу, а партнер или тренер ставят другую, которую требуют выполнять незамедлительно.

### **Упражнения для воспитания коллективизма**

1. Взаимопомощь при выполнении упражнений и разучивании приемов в схватках.
2. Поддержка, страховка партнера.
3. Точность в явке на занятия, в выполнении задач, поставленных тренером. Упражнения могут проводиться соревновательным методом.
4. Упражнения в честности (требование говорить правду товарищам, тренеру). Проводятся при опоздании, выявлении причин ошибок и т.п.
5. Взаимопомощь (упражнение с заданием помочь товарищу в выполнении работы, задания). В схватке помочь выполнить его задачу тренировки.
6. Упражнения в создании товарищества, дружбы. Задание подружиться сначала с партнером по выполнению упражнений и приемов (упражнение должно вызывать симпатию к товарищу, положительные эмоции).
7. Упражнение в удовлетворении потребностей товарища.
8. Упражнения в дисциплине. Задание - выполнить точно требования тренера. Начинать с разучивания строевых упражнений. Применять игровой метод. Кто точнее выполнит требование, задачу:  
выполнение команды «Становись!» (кто быстрее встанет в строй);  
выполнение команды «Стой!» (кто остановится сразу и не будет двигаться) по типу игры «Замри!».

### **СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ИГРОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ**

*Базовые варианты для разработки игр-заданий.*

*Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.*

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника.

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятностную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты - удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощностность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п. Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Организационно-методический момент - наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Варианты игр в касания представлены в таблице, игры-задания расположены в порядке их сложности.

**Варианты игр в касания (Грузных Г.М., 1993)**

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина (любое место)	22	23	24	44
Правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися. Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника). Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

***Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности.***

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в других - ищут и находят пути атаки. В играх - состязаниях подростки имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. и т.п. При помощи состязательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь, своего запястья и руки.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один - удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия), другой - преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину, сбить противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательное изучение возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор, захват-упор, захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой рукой:

- упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;
- захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват т.д.);
- захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками. Приводим три основных варианта игр-заданий.

#### ***Игры по освоению блокирующих действий УПОР- УПОР:***

- упор левой рукой в правое предплечье соперника - упор правой рукой в ... (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);
- упор левой рукой в правое плечо - упор правой рукой в ... (варианты: см. предыдущее задание);
- упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1-е задание);
- упор левой рукой в шею - упор правой рукой ... (см. 1-е задание);
- упор левой рукой в грудь - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание);
- упор левой рукой в живот - упор правой рукой ... (варианты: см. 1-е задание);
- упор левой рукой в голову, лоб - упор правой рукой ... (варианты см. 1-е задание).

Задания можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.). Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

#### ***Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР:***

- захват левой рукой правой кисти противника - упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).

- захват правой рукой правой кисти соперника - упоры левой рукой в грудь... (см. предыдущее задание).
- захват левой (правой) рукой локтя противника - упоры левой (правой) рукой (см. 1-е задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Задания можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

### ***Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-ЗАХВАТ.***

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнение заданий идет путем изменения характера выполнения захватов - прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, - преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);
- захват рук спереди-сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны, длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. С другой - необходимо приобретать опыт «блокировки» всех действий соперников. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата, преодолении его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условиям игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удержанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

### ***Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка.***

Теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Теснение соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов: «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в

теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В этой связи можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники тхэквондо.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

- победа присуждается за теснение противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);
- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.;
- количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7;
- в соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснения в заданиях типа «кто кого»:

- одной, двумя руками извне;
- «крест»;
- «петля».

#### ***Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты).***

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике личного опыта тренеров. Их назначение - совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;



- один на коленях, другой - стоя спиной к сопернику в 1-2 м;
- оба в упоре лежа, лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или сбил на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 с.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для учащихся и преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постепенно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке - напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится с учетом главной цели - содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных рукопашников. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием обще подготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия. Они могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в серии занятий.

Специализированные игровые комплексы применяются в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах, постепенно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

## **Обстоятельства и причины возникновения травм и их профилактика**

Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата тхэквондистов являются коленные, голеностопные, плечевые и локтевые суставы. Уязвимым является и позвоночник. Наиболее часты повреждения менисков коленного сустава, повреждения боковых и крестообразных связок.

В годичном тренировочном цикле спортсмена наибольшее количество травм (около 70%) возникает в соревновательном периоде, как наиболее напряженном. Значительно меньше травм (30%) отмечается в подготовительном и переходном периодах. Основные причины травматизма у спортсменов: неправильная организация учебно-тренировочного процесса и соревнований; погрешности в методике обучения; нарушение правил соревнований; технически неправильное применение приема.

Среди организационно-методических ошибок в учебно-тренировочном процессе спортсмена следует отметить неправильное комплектование спарингов (несоответствие весовых категорий, значительные различия в квалификации, технической и физической подготовленности), введение игровых упражнений тренировки при плохих организационных и климатических условиях, недостатки материально-технического обеспечения, судейство и т.п.

В основе возникновения травм у спортсмена лежат в первую очередь методические погрешности, заключающиеся в форсировании подготовки, то есть в резком увеличении объемов и интенсивности нагрузок.

В начальной части тренировочного занятия возникновение травм обусловлено недостатками психологического настроения, плохо проведенной разминкой. В заключительной части тренировки травмы происходят на фоне утомления. Особого внимания тренера заслуживает большой удельный вес (до 90%) специальной подготовки на заключительном этапе подготовки к соревнованиям, в то время как неспециальная подготовка (общеразвивающие, игровые упражнения) составляет лишь около 10%, что свидетельствует, как и в других видах спорта, об определенной узости специализации.

Ошибки, ведущие к травмам, связаны с включением в тренировку игровых видов спорта без должного методического, организационного технического обеспечения. Кроме того, они вытекают и из неправильного выполнения специальных элементов атакующего или защитного характера. Механизм травм у спортсменов неоднороден. Прямой механизм травм, связанный с падением, нанесением удара, составляет до 40%; около 50% травм обусловлено резким, некоординированным или насильственным сгибанием, разгибанием, скручиванием в суставе, и до 10% связано с комбинированным механизмом травм.

Нарушение в технике выполнения приема приводит к травме самого пострадавшего, так и соперника (в соотношении 2:1).

Это положение можно объяснить состоянием психо-эмоционального состояния спортсмена во время тренировочных занятий, отборочных и ответственных соревнований. Исследования показывают, что у спортсменов травмы возникают на фоне расслабления, а еще чаще — на фоне излишнего возбуждения. У части спортсменов с травмами отмечено отсутствие желания бороться или крайне сильное желание победить.

Психо-эмоциональная неустойчивость спортсмена, отсутствие должного уровня морально-волевой подготовки и бойцовских качеств имеют отношение не только к результатам спортивных выступлений, но и в определенной степени к частоте возникновения травм.

Для профилактики травм в первую очередь важен строгий подбор партнеров. Пары должны составляться при соблюдении равенства весовых категорий и их технической подготовленности. Необходимо также следить за тем, чтобы после перерыва в занятиях спортсмен включался в тренировки с осторожностью и только с разрешения врача.

Одно из важнейших мероприятий, направленных на предупреждение травм в рукопашном бое, - обучение способам страховки. Отсутствие щелей между татами, целостность покрытия, инвентарь соответствующего образца (перчатки, шлема, капы, защита на голени, паховые раковины) — элементы гарантии безопасности. При изучении болевых и удушающих приемов необходимо следить за тем, чтобы действие немедленно прекращалось при подаче партнеру сигнала о сдаче либо голосом, либо похлопыванием по татами или партнеру.

### **Ориентировочные сроки допуска к тренировкам и соревнованиям после травм**

Травма	Количество дней	
	Можно начать тренировки	Возможно участие в соревнованиях
Переломы костей		
Голени	80-90	110-120
	Со дня снятия иммобилизации	
Предплечья	40-50	70-80
	Со дня снятия иммобилизации	
Плеча	60-80	90-110
	Со дня снятия иммобилизации	
Стопы	3-8 месяцев после перелома	

Ребер	20-30	46-60
	После перелома	
Ключицы	40-60	70-90
	После перелома	
Растяжения связок голеностопного сустава:		
I степени	7-10	10-20
II степени	14-20	21-30
III степени	21-30	31-40
Растяжения лучезапястного сустава	7-20 со дня травмы	
Растяжения связок плечевого сустава	90-130 дней со дня травмы	
Растяжения и ушибы коленного сустава:		
Без гемартроза	10-14	17-20
	После травмы	
С незначительным кровоизлиянием и повреждением связок	14-28	24-35
	После травмы	
С выраженным гемартрозом и повреждением связок	Не ранее 60 дней после травмы	
Вывих локтевого и плечевого сустава	30-60	90-150
	После травмы	

В каждом конкретном случае решение принимается врачом.

#### *Первая помощь при травмах.*

К сожалению, как любой контактный вид спорта, тем более единоборство, занятия тхэквондо не обходятся без травм. В любом случае, квалифицированную помощь может оказать только специалист с медицинским образованием. Если на соревнованиях такие специалисты присутствуют всегда, то в условиях тренировки каждый тренер и спортсмен должен знать правила и владеть способами оказания доврачебной помощи.

Ушибы - ушибом называется повреждение тканей и органов человеческого тела, происходящее в результате кратковременного действия каким-либо тупым предметом. Это — наиболее распространенные травмы, встречающиеся при занятиях рукопашным боем. Ушибы относятся к закрытым повреждениям, так как при ушибах наружные покровы тела остаются целыми. Чтобы уменьшить боль, задержать дальнейшее кровоизлияние, снять припухлость после полученного ушиба, прежде всего, поврежденное место следует охладить. Это сужает кровеносные сосуды, уменьшает приток крови к месту травмы. Для этого можно использовать струю холодной воды, смоченное в холодной воде полотенце, снег, если дело происходит зимой, металлические предметы (имеющиеся в зале блины от штанг и гантелей). В спортивной практике применяется хлорэтил. С расстояния в 10-15 см поврежденное место опрыскивают из

ампулы, до появления инея. Предварительно кожу лучше смазать кремом, чтобы избежать ожога. Хорошо зарекомендовали себя специальные гели (троксевазин, индовазин). Положительный эффект охлаждения достигается при длительном воздействии (по 40-60 минут с перерывами в первые сутки).

При свежей травме нельзя делать массаж в области повреждения, применять согревающие мази и тепло, так как это приводит к расширению сосудов, усилению притока крови, увеличению межтканевого отека и усилению болей.

Потеря сознания - потеря сознания во время занятий рукопашным боем может наступить в результате удара, столкновения

или падения, а также из-за нарушения кровоснабжения мозга (вследствие чрезмерных физических нагрузок или удушья). Характерные признаки сотрясения головного мозга — потеря сознания, головокружение, рвота, частое поверхностное дыхание, замедление и напряжение пульса, потеря памяти о моменте, предшествующем и включающем травму. Легкую степень сотрясения мозга отличает потеря сознания в течение нескольких секунд. В случае такой травмы спортсмен может продолжить тренировку, но через некоторое время у него появляются головная боль, головокружение, тошнота. В тяжелых случаях потеря сознания может длиться более трех минут. Во всех случаях первая помощь заключается в том, чтобы срочно прервать занятия, уложить спортсмена на спину с несколько приподнятой головой, обеспечить свободный доступ воздуха, холод на голову и затем направить в медицинское учреждение.

При потере сознания вследствие удушающего приема категорически запрещается похлопывать пострадавшего по щекам, так как его расслабленный язык может завернуться и закупорить дыхательное горло. Спортсмена надо положить на спину, приподнять его ноги и легкими потряхиваниями привести в сознание, либо, сгибая ноги пострадавшего в коленях, надавить на грудную клетку.

Вывихи — смещение концов костей, соединенных в суставе. Признаками вывиха являются: резкая боль в суставе при попытке движения, припухлость в области сустава, невозможность движения в суставе и изменение его формы по сравнению с соответствующим суставом здоровой конечности. Первое, что нужно делать при вывихах, - обеспечить полный покой поврежденной конечности. Вывихнутую руку осторожно подвесить, используя полотенце или пояс, бинт. При вывихе ноги — уложить спортсмена, подложив под ногу что-нибудь мягкое. Не пытаться вправить вывих, так как вывих нередко сопровождается переломом, что можно установить только в условиях стационара.

Переломы — наиболее серьезные травмы. Различают закрытые переломы, при которых кожа над местом перелома остается целой, и открытые, когда над местом перелома имеется рана. Признаками переломов являются сильная боль, припухлость и кровоизлияние в области перелома, изменение формы сломанной конечности, подвижность кости в месте перелома и невозможность самостоятельно двигать конечностью.

Главная задача в оказании первой помощи при переломе — обеспечить полную неподвижность отломков кости в месте перелома. Для этого к поврежденной конечности надо плотно прибинтовать транспортную фанерную шину. В качестве шины можно использовать любой длинный плоский предмет. При наложении шины необходимо:

- а) захватить шиной не менее двух суставов (выше и ниже места перелома), причем шина должна значительно заходить за суставы;
- б) положить между шиной и конечностью мягкую прокладку;
- в) плотно и равномерно прикрепить шину к конечности бинтом.

При наложении шины на руку следует согнуть руку в локтевом суставе. При наложении шины на ногу — выпрямить ногу в коленном суставе. При переломе ключицы необходимо закрепить в неподвижном состоянии руку. Для этого поврежденную руку сгибают в локтевом суставе и подвешивают при помощи бинта (пояса). Кроме того, плечо прибинтовывают к грудной клетке. При переломе ребер спортсмену предлагают сделать глубокий вдох, а затем выдох и в момент выдоха туго стягивают грудную клетку широким бинтом или полотенцем.

Надо помнить, что квалифицированную помощь могут оказать только врачи, поэтому в случае серьезной травмы необходимо немедленно транспортировать пострадавшего в больницу.

Для рационального построения учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать объективные закономерности развития человека и научно обоснованные подходы в решении педагогических задач. Приведенные ниже сведения помогут в планировании подготовки, повысят ее результативность, позволят избежать малоэффективной работы.

## Список литературы

1. Гил К., Ким Чур Хван. Искусство таэквондо. Три ступени. Издание 2-е – М.: Советский спорт, 1993.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина. – 2002.
3. Карпов М. А. Тхэквондо ВТФ: подготовка и каттестация на ученические пояса: Учебное пособие.- Челябинск: УралГАФК, 2001 4.Ким Су. Тхэквондо - М., 2004.
- 5.Лашпанов А. В. Проблемы подготовки резерва сборных команд России по тхэквондо // WTF ТХЭКВОНДО / Официальное издание Союза тхэквондо России. – 2003. - № 1. – С. 14 –17
6. Лобачев В. С. Физические упражнения для развития мышц передней поверхности бедра: Учебно-методическое пособие, I часть.- Самара: Самарский государственный аэрокосмический университет, 2003
7. Марков Г. В., Романов В. И., Гладков В. Н.. Система восстановления и повышения физической работоспособности в спорте высших достижений: Методическое пособие. - М.: Советский спорт. – 2006.
8. Пасюков П.Н., Мин Тэ Чур Роль международных спортивных связей в развитии тхэквондо: учебное пособие. - Южно-Сахалинск: Сахалинское книжное издательство, 2007
9. Попов В. А. Что такое тхэквондо Пособие для занимающихся. – Самара, 2001
- 10.Таэквондо. Пособие для обучающихся. / Коллектив авторов. - Набережные Челны, 1992.
- 11.Тхэквондо (ВТФ). Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), школ высшего спортивного мастерства (ШВСМ) и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР). / Кашкаров В. А., Вишняков А. В.– М., 2001
- 12.ТХЭКВОНДО Примерная программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (специализированные детско-юношеских спортивные школы олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки и другие юридические организации, занимающиеся дополнительным образованием).- М: Советский спорт, 2008
- 13.Тхэквондо для детей. / Под ред. Попова С.Ю. - Новосибирск, 1996
- 14.Шулика Ю.А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. – Ростов на Дону: Феникс, 2007
- 15.Хонг Хи Чой. Энциклопедия тхэквондо – М., 1988.

### **Законодательные акты Российской Федерации:**

Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

Закон Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Изменения в Закон от 06.12.2011 № 412-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 01.03.2016 № 134н «Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне »;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".