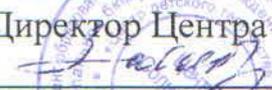


Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества «Солнечный»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор Центра «Солнечный»

  
С.В. Завьялова

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 3 от 31.05.2022

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

## «ТХЭКВАНДО»

физкультурно-спортивная направленность

Возраст учащихся: 7-11 лет  
Срок реализации: 1 год обучения  
Автор: Егорьев Д.С., педагог  
дополнительного образования

Рыбинск, 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Учебно-тематический план .....	6
Содержание учебно-тематического плана .....	6
Обеспечение программы .....	8
Список литературы.....	10

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Специфика тхэквондо, как искусства в целом, многогранна, но ее можно разделить на четыре основные части: спорт, эффективная оздоровительная гимнастика, техника самообороны и система образования. Как вид спорта, признанный во всем мире, тхэквондо отличается большим динамизмом и красотой исполнения техники. Как методика самообороны тхэквондо располагает накопленным за века боевым опытом и богатым арсеналом приемов, по количеству и качеству не уступающих японскому каратэ, китайскому у-шу или английскому боксу.

### **Новизна программы.**

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыков тхэквондо ИТФ. Она состоит в разработке и обосновании традиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности спортсменов, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающегося.

В данной программе предусматривается последовательность и непрерывность процесса подготовки юных тхэквондистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

**Цель данной программы** приобщение детей к здоровому образу жизни и систематическим занятиям тхэквондо ИТФ.

### **Задачи:**

#### **задачи обучения:**

- познакомить с историей тхэквондо;
- привлечь к занятиям тхэквондо ИТФ обучающихся;
- обучить навыкам составления и выполнения комплексов упражнений;
- обучить навыкам составления и выполнения разминки;
- обучить выполнению базовых комплексов;
- формировать общие представления о тхэквондо ИТФ, его значении в жизни человека.

#### **задачи развития:**

- развить интерес к самостоятельным занятиям утренней гимнастикой, общеразвивающими и укрепляющими упражнениями, закаливанием;
- развить основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию движений и гибкость;
- совершенствовать жизненно важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках;
- гармоничное развитие

#### **задачи воспитания:**

- формировать потребность в занятиях спортом и ведении здорового образа жизни, воспитание патриотизма, нравственных и волевых качеств.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы - 6-11 лет.

Занятия проводятся в групповой форме. Наполняемость группы – 12-15 человек.

Срок реализации дополнительной образовательной программы – 1 год, количество учебных часов – 144, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

## Календарно-учебный график

Год обучения	Количество академических часов в неделю	Количество академических часов в месяц	Количество академических часов в год
1 год	4 часа	16 часов	144 часа

№ занятия	Кол-во уч. часов	Место проведения	Тема
Занятие 1	2	Центр «Солнечный»	Вводное занятие
Занятие 2	2	Центр «Солнечный»	История развития тхэквондо. Личная гигиена спортсмена и гигиена во время занятий тхэквондо.
Занятие 3	2	Центр «Солнечный»	Техника безопасности на занятиях и соревнованиях по тхэквондо ITF.
Занятие 4	2	Центр «Солнечный»	<b>Контроль ЗУНов.</b>
Занятие 5-18	14	Центр «Солнечный»	Практическое ознакомление. Комплексы упражнений по общефизической подготовке.
Занятие 19-32	14	Центр «Солнечный»	Варианты исполнения приёмов. Комплексы упражнений по общефизической подготовке.
Занятие 33-46	14	Центр «Солнечный»	Изучение стоек, положений и передвижений. Комплексы упражнений по общефизической подготовке.
Занятие 47-60	14	Центр «Солнечный»	Постановка техники ударов. Комплексы упражнений по общефизической подготовке.
Занятие 61-74	14	Центр «Солнечный»	Постановка техники защиты. Комплексы упражнений по общефизической подготовке.
Занятие 75	2	Центр «Солнечный»	Контроль знаний, умений и навыков.
Занятие 76-89	14	Центр «Солнечный»	Практическое ознакомление. Комплексы упражнений по общефизической подготовке.
Занятие 90-103	14	Центр «Солнечный»	Варианты исполнения приёмов. Комплексы упражнений по общефизической подготовке.
Занятие 104-117	14	Центр «Солнечный»	Изучение стоек, положений и передвижений. Комплексы упражнений по общефизической подготовке.
Занятие 118-131	14	Центр «Солнечный»	Постановка техники ударов. Комплексы упражнений по общефизической подготовке.
Занятие 132-143	12	Центр «Солнечный»	Упражнения по общефизической подготовке
Занятие 144	2	Центр «Солнечный»	Итоговое занятие. Контроль знаний, умений и навыков.

### В процессе подготовки учащихся используются различные организационные формы контроля:

1. Самоконтроль. Его цель - оперативный контроль динамики функций и реакций организма на тренировочную нагрузку. Основные параметры, которые регистрируются: частота пульса, самочувствие, качество сна, аппетит, вес.
2. Педагогический контроль. Его цель - определение эффективности процесса подготовки по показателям технической, тактической, физической, психологической подготовленности, результатам соревновательной деятельности. В процессе контроля применяются такие методы: наблюдение; видеозапись; фотосъёмка.

## **Организация воспитательной работы**

Основными направлениями воспитательной работы являются: организация сплоченного коллектива учащихся;

воспитание патриотизма, нравственных и волевых качеств; пропаганда лучших традиций российского спорта; привлечения спортсменов к общественно-полезному труду; участие в организации спортивно-массовых мероприятий;

формирования устойчивой мотивации к совершенствованию спортивной мастерства.

Задача педагога - создать атмосферу дружбы и взаимопомощи в процессе занятий и соревнований, доброжелательных отношений между спортсменами. Воспитание в коллективе и через коллектив является залогом успешной борьбы с проявлениями эгоизма, самолюбия, пренебрежения к товарищам, педагогам, соперникам.

Чрезвычайно важную роль в воспитании играет личный пример педагога. Высоконравственные качества, спортивное и педагогическое мастерство влияют на формирование личности.

Используя разнообразные педагогические и психологические приемы воздействия на учащихся, их эмоциональное состояние, педагог должен создать атмосферу творческой заинтересованности и стремления достичь вершин мастерства, усовершенствовать свои моральные и волевые качества.

### **Ожидаемые результаты**

После 1 года обучения учащиеся должны знать:

- историю развития тхэквондо;
- правила соревнований и судейства;
- основные правила исполнения приемов, стоек, положений, передвижений, технику ударов и технику приемов;
- основные комплексы по общефизической подготовке.

учащиеся должны:

- овладеть этикетом восточных единоборств,
- овладеть разнообразными приемами и техниками ударов и действий,
- сдать нормативы по ОФП и базовой технике тхэквондо,
- развить в себе координацию, ловкость, силу, гибкость, соответствующую нормативам группы, психологическую готовность выступить на соревнованиях.

**Способы проверки ожидаемых результатов:** Педагогический контроль осуществляется с использованием методов:

- педагогические наблюдения;
- опрос;
- прием нормативов;
- открытые занятия;
- соревнования.

В конце учебного года проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке и нормативы по освоению технических навыков тхэквондо с анализом результатов.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Темы	Теория	Практика	Всего
<b>1</b>	<b>ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
	1.История развития тхэквондо.	1	-	1
	2. Личная гигиена спортсмена и гигиена во время занятий тхэквондо.	1	-	1
	3.Техника безопасности на занятиях и соревнованиях по тхэквондо ITF.	2	-	2
<b>3</b>	<b>ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>18</b>	<b>42</b>	<b>60</b>
	1.Практическое ознакомление.	2	2	4
	2.Варианты исполнения приёмов.	4	10	14
	3. Изучение стоек, положений и передвижений.	4	10	14
	4. Постановка техники ударов.	4	10	14
	5. Постановка техники защиты.	4	10	14
<b>4</b>	<b>ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b>	<b>-</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>5</b>	<b>ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ. Контроль ЗУНов.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>
<b>ВСЕГО</b>		<b>27</b>	<b>117</b>	<b>72</b>

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

#### 1 обучения

#### Теоретическая подготовка

##### **1.История развития тхэквондо.**

Развитие тхэквондо как боевого искусства. Тхэквондо в Корее. Зарождение спортивного таэквондо. Развитие таэквондо на современном этапе. Ведущие школы тхэквондо в мире. ITF и его роль в современном спорте.

**2.Личная гигиена спортсмена и гигиена во время занятий тхэквондо.** Значение гигиены для предупреждения заболеваний. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня и питания. Основы закаливания. Правила ухода за спортивной формой и инвентарем для занятий таэквондо. Санитарно- гигиенические нормы к местам проведения занятий и соревнований.

##### **3.Техника безопасности на занятиях и соревнованиях по тхэквондо ITF.**

Правила поведения в зале тхэквондо. Соблюдение правил безопасности во время выполнения обще-подготовительных и специальных упражнений на практических занятиях. Защитное снаряжение спортсменов и его применения. Нормы безопасности, предусмотренные Правилами соревнований для снаряжения, поведения спортсменов и организации соревнований.

**4.Возникновение и современное состояние развития тхэквондо ITF в Ярославской области.**

## **5.Функциональные системы организма человека и их значение в тхэквондо.**

Строение организма человека, основные его системы и особенности их функционирования. Мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы во время тренировок и соревнований. Роль анализаторов.

**6.Правила соревнований и принципы судейства в тхэквондо ITF.** Виды соревнований и способы их проведения. Жеребьевка личных и командных соревнований. Права и обязанности судейской бригады, права и обязанности участников соревнований. Нарушение правил соревнований и наказания за них. Судейские сроки и жесты.

### **Технико-тактическая подготовка**

Основная цель технико-тактической подготовки на этом этапе – научить спортсмена основам техники тхэквондо и заложить основу базовых умений, необходимых для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

Приоритетными задачами обучения являются:

создание общего представления о технике приемов и действий в тхэквондо;

практическое ознакомление с основными механизмами организации движений при выполнении приемов и действий;

обучение основным вариантам исполнения приемов и действий в облегченных и стандартных условиях (по частям, фазах, элементах и в целом); предупреждения и исправления двигательных ошибок.

Технико-тактическую подготовку рекомендуется начинать с изучения стоек, положений и базовых передвижений в них.

Процесс овладения техникой ударов в тхэквондо на этапе начальной подготовки должен проходить по непрерывно-постепенному переходу от начальных умений и навыков проявления адекватных параметров мышечной двигательной координации в ситуации разной степени сложности.

Первыми рекомендуется изучать прямые удары в средний и верхний уровни. Техника ударов передней и задней рукой в разные уровни должна формироваться параллельно. Во время обучения комбинационной техники указанная выше последовательность объединения ударов сохраняется. При этом нужно иметь в виду, что в период незакрепленных двигательных навыков количество ударов в серии следует лимитировать двумя, максимум тремя техническими действиями. Основная цель при этом – создать представление о непрерывности выполняемых движений и технически правильное их выполнение.

Процесс овладения техникой ударов ногами в тхэквондо на этом этапе подготовки во многом подобный подход, описанный выше для изучений ударов руками. Типичные ударные движения необходимо изучать в определенной последовательности.

В частности, сначала следует изучать прямые удары (ап чаги, еп чаги) в средний и верхний уровни, а также круговой удар (доле чаги) на среднем уровне, только потом – в верхний. Техника ударов левой и правой ногой формируется параллельно.

Техника защиты включает в себя базовые защитные приемы руками, ударов руками и ногами в верхний, средний и нижний уровни, сюда входят блоки и отбивы предплечьем и ладонью, а также защиту за счет передвижений (шаги вперед-назад и в стороны) с целью изменения дистанции.

### **Общая физическая подготовка**

На данном этапе физическая подготовка играет ведущую роль. Средства физической подготовки включаются во все занятия, а также проводятся отдельные занятия по физической подготовке. Приоритет в развитии физических качеств, представляется скоростным и скоростно- силовым качествам, а также гибкости.

Общеразвивающие упражнения: рывок и маховые движения руками; круговые движения руками в плечевых, локтевых и лучезапястного суставах; наклоны, повороты и

вращения головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем; разнообразные приседания; маховые движения ногами; разнообразные прыжки; бег с разной скоростью.

Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств: бег с максимальной скоростью 10-20 сек; бег с ускорением; бег из различных исходных положений; челночный бег; скоростные движения руками и ногами на месте; беговые и прыжковые эстафеты, скоростные подвижные игры; бросание набивных мячей; прыжки в длину и высоту с разбега и без; прыжки со скакалкой; многократные прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки с ноги на ногу в стороны и вперед; передвижения в боевой стойке шагами вперед и назад; выпады с максимальной скоростью.

Упражнения для развития гибкости: разнообразные наклоны туловища; маховые и круговые движения ногами и руками с максимальной амплитудой; упругие приседания и покачивания в боевой стойке, на выпаде, выпады максимальной длины; упражнения с партнером.

## **ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Средства и методы на занятиях**

Средства занятий в тхэквондо ITF - это разнообразные физические упражнения, которые прямо или косвенно влияют на усовершенствование мастерства спортсмена-тхэквондиста.

Все физические упражнения в зависимости от сходства с основным видом спорта делятся на три группы:

*соревновательные;*

*специально-подготовительные;*

*обще-подготовительные.*

*Соревновательные упражнения* - это целостные действия, составляющие суть спортивной деятельности в соответствии с правилами соревнований в туль, спецтехника, силовое разбивание, и массаги. Соревновательные упражнения в этом отношении соответствуют понятию "вид спорта". В методическом отношении важно отличать собственно соревновательные упражнения от их тренировочных форм. Первые выполняются в реальных условиях спортивных соревнований и в полном соответствии с правилами соревнований. Вторые совпадают собственно с соревновательными упражнениями по структуре и составу действий, но отличаются тем, что выполняются в условиях тренировки и направлены на решение тренировочных задач. К ним относятся учебные и тренировочные поединки тхэквондистов.

*Специально-подготовительные упражнения* - элементы соревновательных упражнений и их варианты. Это также упражнения, сходные с соревновательными по форме и характеру мышечных усилий. Специально-подготовительные упражнения должны иметь что-то существенно общее с выбранным видом спорта. В тхэквондо ITF - это все набор приемов и боевых действий, а также упражнения, приближенно воспроизводят приемы и действия по форме или характеру мышечных усилий.

*Обще-подготовительные упражнения* - основные практические средства общей физической подготовки. Их состав является наиболее широкий и разнообразный. Эти упражнения играют вспомогательно-благоприятную роль в спортивном совершенствовании, могут использоваться как средство расширения диапазона навыков и качеств, которые являются основой для специальной подготовки, как средство повышения общего уровня работоспособности и развития качеств, которые недостаточно развиваются в тхэквондо ITF, как фактор активного отдыха, содействие восстановительным процессам после значительных специальных нагрузок, а также для противодействия монотонным тренировкам.

*Методы занятия* - это способы, с помощью которых педагог добивается овладение воспитанниками знаниями, умениями и навыками, развивает необходимые физические и психические качества, формирует их мировоззрение.

Все методы обучения и занятия делятся на три группы: *словесные, наглядные, практические (специальные)*.

*Словесные методы*: лекции, беседы, объяснения, рассмотрение и анализ, методические указания и рекомендации.

*Лекция* - специально подготовленное сообщение с одного из вопросов обучение или тренировки. Лекция имеет определенный план, а материал в ней излагается в определенной последовательности.

*Беседа* - свободная форма устного сообщения или передачи знаний. В беседе рассматриваются более узкие вопросы, проводится обмен мнениями, предоставляются ответы на вопросы.

*Помощь* - наиболее распространенная форма передачи информации от тренера воспитанников. Чаще всего используется во время ознакомления и изучения приемов таэквондо и непосредственно сочетается с практическими методами.

Рассмотрение и анализ могут иметь различную направленность (техническую, тактическую, психологическую, методическую, соревновательную), часто используются для оценки отдельных сторон обучения и тренировки. Необходимым условием повышения эффективности обучения и тренировки является привлечение спортсменов к рассмотрению и анализу их действий.

Указания и рекомендации являются заключительной частью рассмотрения и анализа техники приемов и действий, отдельных занятий, выступлений спортсменов в соревнованиях др. Должны быть конкретными и убедительными, основываться на реальных наблюдениях в процессе занятий и соревнований.

*Наглядные методы включают в себя*: показ, иллюстрирование, демонстрацию наглядных средств, просмотр поединков и соревнований.

*Показ* - наиболее распространенный наглядный метод, с которого начинается изучение каждого нового приема. К показу предъявляются высокие требования – он должен быть образцом техники исполнения и формировать правильный образ совершенного выполнения упражнений.

*Иллюстрирование* - использование различных графиков, таблиц, фотографий, слайдов. Демонстрация наглядных средств - пересмотр с отдельной темы научных материалов, приборов, устройств, видеозаписей, учебных фильмов.

*Просмотр боев и соревнований* - специально организованное наблюдение с определенной целью: особенности техники, тактики, поведения спортсмена, эффективность действий и тому подобное. Просмотр, как правило, проводится по заранее определенной схеме и предполагает определенную систему регистрации. После просмотра проводятся его обсуждение, рассмотрение и анализ.

Практические (специальные) методы являются основными в процессе обучения и тренировки тхэквондистов.

К ним относятся: *занятие без соперника; занятие с условным соперником; занятие с партнером; занятие с соперником.*

*Занятие без соперника* - это групповое или самостоятельное выполнение приемов таэквондо без взаимодействия с партнером. В таких упражнениях отрабатываются стойки, передвижения, позиции, перемены позиций, имитации атакующих и защитных действий. Упражнения без соперника - своеобразная гимнастика тхэквондиста, которая выполняется на всех этапах совершенствования спортсмена.

*Занятие с условным соперником* - выполнение тхэквондистом приемов с использованием макивар, ракеток

*Занятие с партнером* - один из основных методов проведения групповых занятий в процессе обучения и тренировки тхэквондистов. Суть его заключается в том, что

воспитанники распределяются на пары и по указанию педагога выполняют, определены приемы (действия) в определенном взаимодействии друг с другом. Разновидности этих упражнений: упражнения в передвижениях с сохранением дистанции, с изменениями позиций; упражнения в совершенствовании атак, защит и контратак; игровые упражнения в различных тактических манерах.

Занятие с соперником предусматривает усовершенствование техники и тактики массаги в условиях учебных, тренировочных и соревновательных поединков.

*Учебные поединки* - это единоборства соперников по определенному сценарию, который определяет тренер. В учебных поединках партнеры имеют право свободно маневрировать, меняя и подбирая дистанцию, используя действия разведки и вызовы для обгрызания соперника и создания наиболее выгодной ситуации. Однако тренер ограничивает основные действия спортсменов, ставит задачи на создание отдельных ситуаций, ограничивает время поединка и т.д., то есть это поединки с определенными ограничениями, с установкой на выполнение отдельных задач тренера.

Тренировочные и соревновательные поединки проводятся без ограничений в выборе средств технико-тактических действий, в создании тактических ситуаций, построении поединков в целом. Однако тренировочный поединок не ставит задачу непременно одержать победу, хотя и проводится в соответствии с правилами соревнований. Основная задача этих поединков - совершенствование отдельных компонентов специальной, преимущественно тактической подготовленности.

Соревновательный поединок проводится в соответствии с правилами соревнований и ставит задачи перед его участниками одержать победу.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования по направлению деятельности.

**Материально-техническое обеспечение:** учебное помещение для проведения занятий.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативно-правовая документация

1. Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций». Методические рекомендации по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
6. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Минпросвещения России от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196».

8. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 г. №298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.

10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «О направлении информации». Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

11. Указ Президента РФ «О национальных целях и стратегических задачах развития РФ на период до 2024 года».

12. Приказ Минпросвещения России от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

13. Базовые требования к качеству предоставления муниципальной услуги «Реализация дополнительных образовательных программ» в муниципальных образовательных учреждениях дополнительного образования детей. Приложение №5 к приказу по управлению образования администрации Ростовского муниципального района Ярославской области № 16 от 14.01.2013 г.

14. Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов (утв. Президентом РФ 03.04.2012 N Пр-827).

15. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ" (Зарегистрировано в Минюсте России 18.09.2017 N 48226).

16. Устав МОУ ДО Центра внешкольной работы. Приказ Управления образования РМР № 601 от 09.11.2015 г.

### **Список литературы для педагога**

1. Барташ В.А. Развитие двигательных способностей в процессе становления спортивного мастерства.

2. Боевые и спортивные единоборства. / Под общ. Ред. А.Е.Тараса: Справочник – Минск: Харвест.

3. Бом В. Тхэквондо: Базовые приемы и техника боя: Пер с итал. / В.Бом, С. Фаверо, П. Джаннерини. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004.

4. Васильков А., Васильков В. Вот игры – к спорту: Сборник эстафет и игровых заданий. – М.: ФиС

5. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам в восстановлении. – М.:ФиС

6. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине: ФиС

7. Келлер В.С., Тышлер Д.А. Фехтование на саблях: Здоровье

8. Ким С.Х. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике/Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов н/Д: «Феникс», 2003. - 192 с.

9. Кошелев С. Вариации специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе по тхэквондо.

10. Лёшер А. Маленькие игры для многих – Минск

11. Медицинский справочник тренера. / Сост. В.А.Геселевич. Изд. Второй, доп. и перераб. - М.: ФиС
12. Мо Ч.С. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах. – Р.-н.-Д.: Феникс
13. Питание спортсменов. / Под ред. Д.А.Полищука: Метод. Рекомендации. – К.: ГНИИФКиС
14. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийских видах спорта. – К. Олимпийская литература
15. Пономарев А.Н. Фехтование: от новичка до мастера. – М.: ФиС
16. Спортивное фехтование. / Под общ. Ред. Д.А.Тышлера: Учебник для вузов физ. Культуры. – М.: Физкультура, образование, спорт
17. Спортивная борьба. / Под ред. А.П.Купцова: Учебник для ин-тов физ. Культуры.- М:ФиС
18. Теоретическая подготовка юных спортсменов. / Под ред.Ю.Ф.Буйлина, Ю.Ф.Курамшина: Пособие для тренеров ДЮСШ – М.: ФиС
19. Третилова Т.А. Врачебный контроль в фехтование. – М.: ФиС

## Контрольно-измерительные материалы

Приложение 1

### ТЕСТ СФП. Прыжок в длину с места (см).

уровень (групп)	Балл	6-8 лет, см		9-11 лет, см		12-14 лет, см		15-17 лет, см	
		М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
<b>1</b>	«5»	180	170	200	185	225	205	245	225
	«4»	170	160	190	175	215	195	235	215
	«3»	160	150	180	165	205	185	225	205
	«2»	150	140	170	155	195	175	215	195
<b>2</b>	«5»	175	165	195	180	220	200	240	220
	«4»	165	155	185	170	210	190	230	210
	«3»	155	145	175	160	200	180	220	200
	«2»	145	135	165	150	190	170	210	190
<b>3</b>	«5»	175	165	195	180	220	200	240	220
	«4»	165	155	185	170	210	190	230	210
	«3»	155	145	175	160	200	180	220	200
	«2»	145	135	165	150	190	170	210	190
<b>4</b>	«5»	170	160	195	180	220	200	240	220
	«4»	160	150	185	170	210	190	230	210
	«3»	150	140	175	160	200	180	220	200
	«2»	140	130	165	150	190	170	210	190
<b>5</b>	«5»	170	160	190	175	215	195	235	215
	«4»	160	150	180	165	205	185	225	205
	«3»	150	140	170	155	195	175	215	195
	«2»	140	130	160	145	185	165	205	185

### ТЕСТ СФП. Челночный бег 3 x 8м (сек).

Балл	6-8 лет, сек		9-11 лет, сек		12-14 лет, сек		15-17 лет, сек	
	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
«5»	6.6 и менее	6.8 и менее	6.4 и менее	6.6 и менее	6.2 и менее	6.4 и менее	6.0 и менее	6.2 и менее
«4»	6.7- 7.2	6.9- 7.4	6.5- 7.0	6.7- 7.2	6.3- 6.8	6.5- 6.7	6.1- 6.6	6.3- 6.8
«3»	7.3- 7.8	7.5- 8.0	7.1- 7.6	7.3- 7.8	6.9- 7.4	6.8- 7.0	6.7- 7.2	6.9- 7.4
«2»	7.9- 8.4	8.1- 8.6	7.7- 8.2	7.9- 8.4	7.5- 8.0	7.1- 7.3	7.3- 7.8	7.5- 8.0

## Тест на знание терминологии Тхэквондо ИТФ

1. Кто является основателем тхэквондо ИТФ;
2. День рождения тхэквондо ИТФ;
3. Что означает слово «Тхэквондо»? (Тхе-нога,квон-рука,допуть.Искусство нанесения удара в прыжке);
4. Корейский счет от 1 до 10 (Хана,туль,сет,нет,тасот,есот,ильгуп,ядель,ахоп,ель);
5. Назовите три удара в тхэквондо ИТФ (Ап чируги, Сонкаль ёп тереги, Дунг чумук ёп тереги).
6. Назовите блоки в тхэквондо ИТФ (Пальмок наджунде макки, паккат пальмок макки, анпальмок макки, чуккио макки);
7. В честь кого назван и сколько движений в Чен-жи туле?
8. Назовите основные стойки и их характеристики- (чариот, джунби,гунун соги, анун соги, нинзя соги) ;
9. Что такое туль? (Туль - это комплексы, состоящие из основных атакующих и защитных двигательных действий, выполняющихся в логически обоснованной последовательности);
10. Сколько тулей в тхэквондо и почему? (24 туля символизируют 24 часа в сутках);
11. Назовите тули от 9 до 1 купа.
12. В честь кого назван Джун-Гун туль. (32 движения. Туль назван в честь известного патриота Ан Зунг-Гуна, убившего первого японского генерала, правителя Кореи Хиро Буши Ито, способствовавшего захвату Кореи Японией. Включение в туль 32 двигательных действий символизирует возраст Ахн ЗунгГуна во время его казни в тюрьме 1910 г.)
13. Назовите форму одежды участников во время соревнований и в перерывах.
14. Назовите принципы тхэквондо;
15. В каких случаях спортсмену дается красная карточка