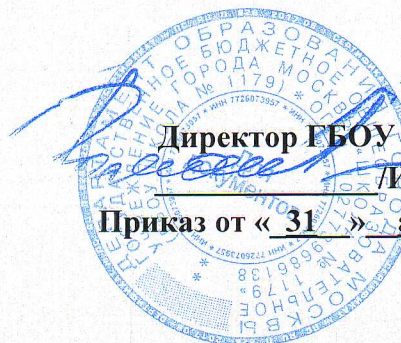


Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы «Школа № 1179»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол от « 30 » августа 2017 года
№ 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Школа № 1179
И.В. Ромашина/
Приказ от « 31 » августа
2017г.
№ 474

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Тхэквондо WTF»**

Направленность: Физкультурно-спортивная
Уровень программы: ознакомительный
Возраст учащихся: 6 – 11 лет
Срок реализации программы: 1 год

Педагог дополнительного образования
Мирошников Роман Анатольевич

Согласовано
методист ДОД
Кириенко Г.Н.

Москва
2017/2018 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования тхэквондо ВТФ для младшей группы начальной подготовки первого года обучения (дошкольного и школьного возраста) составлена с учетом выделенных 3 часов в неделю на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (М.: Физкультура и Спорт. – 2009). Данная программа была сокращена от исходной программы в процентном соотношении с учетом выделенных часов. **Программа физкультурно-спортивной направленности.**

Программа по тхэквондо ВТФ подготовлена с учетом нормативно-правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ в системе Министерства образования Российской Федерации, результатов обобщения многолетнего опыта тренеров и анализа данных научных исследований в теории и технологии тренировки тхэквондо ВТФ.

Программа регламентирует тренировку юных тхэквондистов на основных возрастных этапах спортивной подготовки, позволяя организовывать тренировочный процесс, создавать условия для решения следующих **целей:**

1. Укреплять состояние здоровья и повышать уровень физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями.

2. Осуществлять ориентацию тренировочной деятельности тхэквондистов на ускорение овладения техникой.

3. Формировать личностные и психические качества занимающихся, их поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики.

5. Формировать устойчивую мотивацию и вызывать постоянный интерес к занятиям тхэквондо у детей.

Достижение этих важных целей требует от тренеров конкретизации их усилий на всех этапах тренировки за счет применения четко отобранных тренировочных средств и психических установок, находящихся между собой в гармоничной взаимосвязи.

Задачи программы:

- способствовать развитию физических качеств;
- обучить технике ударов руками и ногами;
- изучить базовую технику.
- расширять, развивать знания в историческом, культурном и воспитательном аспектах Тхэквондо ВТФ, рассматривая Тхэквондо ВТФ с позиции спорта, реального боя и физкультурно-оздоровительной практики.

В программе изложены научно-методические термины, постоянное повторение основных ударов руками и ногами.

Программа включает в себя пояснительную записку с описанием причин и проблемных ситуаций, которые неизбежно возникают в учебно-тренировочном процессе. Отображены особенности работы с разными категориями граждан.

Нормативную часть, содержащую подробное изложение требований часовой и урочной нагрузки.

Методическая часть в виде планирования содержит методические указания к организации учебно-тренировочного процесса. В ней излагается теоретический и практический материал, который необходимо изучить и освоить для достижения спортивного результата. К каждому образовательному этапу (модулю) написаны уроки с указанием учебного материала для улучшения качества учебно-тренировочного процесса.

Программа по ТХЭКВОНДО (ВТФ) для образовательных учреждений рассчитана на два основных этапа (модуля).

В настоящее время сложное финансовое положение, сложившееся во многих государственных образовательных учреждениях спортивной направленности не всегда позволяет тренеру-преподавателю работать в полной мере своих возможностей, поэтому актуально привлечение любых категорий граждан для активных занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ) в образовательные учреждения.

Введение в уставную деятельность образовательных учреждений возможности проведения занятий с различными возрастными группами населения на самоокупаемости позволят значительно расширить сферу деятельности учреждения, привлечь дополнительных заинтересованных лиц в развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Актуальность

Спортивные поединки по ТХЭКВОНДО (ВТФ) последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

На фоне социальных и экономических катаклизмов общества идет

увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений, причем большую долю среди них составляют различные клубы и секции, где готовят спортсменов единоборцев различного уровня. Причём набор детей и подростков в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов организаций. Занятия проводят инструктора, учителя, педагоги, тренера – преподаватели. Огромное количество детей в возрасте от 5 лет впервые начинают посещать спортивные секции, не имея практического опыта занятиями физической культурой и спортом. На данном этапе необходимо заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. При этом, в большинстве случаев профессионализм педагогов-тренеров, занимающихся подготовкой учащихся такого типа, к сожалению, часто не соответствует современным профессиональным требованиям, предъявляемым к специалистам этого уровня. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. Ввиду сложившегося положения данная категория детей не имеет возможности заниматься в спортивной школе в основных спортивных группах.

Организация и введение в спортивной школе СОГ помогает решить эту задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные людские ресурсы, которые восполнят ряды позитивно

ориентированных групп детей и подростков. Дети не прошедшие тестирование в спортивные группы начальной подготовки, но имеющие допуск медицинского учреждения зачисляются в СОГ. Настоящая программа деятельности для образовательных учреждений, непосредственно связанных с развитием ТХЭКВОНДО (ВТФ) как вида спорта, и так и формированием здорового образа жизни для спортивных групп, ЦДТ, ДЮСШ имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками и взрослыми спортсменами из различных регионов России.

Группы начальной подготовки (ГНП)

Основная цель занятий групп начальной подготовки образовательного процесса ГНП – привлечение детей к систематическим занятиям физической культуры предпрофильной направленности на тхэквондо. Привлечение к занятиям в ГНП с 6 лет, допускается прием учащихся в группы ГНП до 14 лет. Оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи:

1. Оптимальное развитие физических качеств (физическое, психическое, интеллектуальное, эмоциональное).
2. Развитие коммуникативных качеств.
3. Начальное обучение умению самовыражаться.

4. Удовлетворение двигательной потребности.
5. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
6. Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).
7. Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности).
8. Изучение базовой техники ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Направленность образовательной программы для ГНП – заключается в привлечении детей к активным занятиям физической культурой. Основу занятий составляют подвижные и развивающие физические действия. При работе с детьми дошкольного возраста, пришедшими заниматься в группы начальной подготовки определены необходимые условия.

Условия

- Глубокие знания детской физиологии и психологии дошкольного и раннего школьного возраста (профессиональная компетентность тренера-преподавателя);
- Наличие материально-технической базы (специализированный зал, игрушки, картинки, мячи, гимнастические палки, маты и т. д.);
- Специальное педагогическое спортивное образование.

Проблемы, влияющие на проведение образовательного процесса.

- Осознание ценности соревнований детьми, как критерия спортивного достижения.
- Установление своего «Я» в коллективе сверстников.

- Слабое интеллектуальное спортивное мышление.
- Недостаточный уровень развития эмоциональных качеств.
- Недостаточный опыт управления своими эмоциями.
- Необходимость выработки психологии «победителя».
- Воспитание морально-волевых качеств.
- Недостаточный медицинский контроль за здоровьем занимающихся в связи с повышением объёма и интенсивности тренировочной нагрузки.
- Возрастной кризис подросткового возраста.
- Антисоциальные ценности в сфере общения подростка.
- Обычно силовые решения при возникновении конфликтных ситуаций в группах сверстников.
- Воспитание в группах, где определяющим качеством лидера являлась СИЛА.
- Участие в соревнованиях.
- Достаточно высокие требования к тренировочному процессу выраженные в тестах по общей и специальной физической подготовке.
- Создание специализированной материально-технической базы для организации образовательного процесса.
- Установление контакта с каждым родителем для получения подробной информации о ребёнке.
- Отсутствие у детей знаний о правильном поведении на тренировке или занятии.
- В большинстве случаев слабое физическое развитие.

- Отсутствие привычки трудиться.
- Низкий уровень двигательной активности.
- Ослабленное здоровье.
- Слабый уровень внимания.
- Отсутствие положительного примера и влияния в семьях. Во многих семьях конфликтные ситуации или другие социальные проблемы.
- Отсутствие положительного опыта занятий физкультурной или спортивной деятельности.
- Низкий уровень развития психологических качеств.
- Слабо развито или деформировано умение самовыражаться, строить отношения с окружающими сверстниками.
- Ограниченный ресурс двигательной активности занимающихся детей.
- Сравнение отношения тренера-преподавателя к индивидууму и отношения семьи к индивидууму.

Самым действенным фактором проведения занятий учёт возрастных особенностей, которые определяет собой ту или иную степень успешности освоения программного материала. Образовательный процесс в ГНП носит преимущественно познавательный и игровой характер. Каждое занятие обучает определённой деятельности учеников. Тренеры-преподаватели специально организуют познавательную работу учащихся в соответствии со своими действиями. Деятельность учителя по организации творческой игровой активности учеников имеет решающее значение и не может быть отменена или заменена каким-либо другим процессом. Образовательный

процесс невозможен также без поддержания учителем интереса, любопытства, любознательности и положительного эмоционального настроения учеников. Устойчивый интерес учеников к подвижным играм побуждает их к дальнейшей мыслительной деятельности, проявлению и развитию физических способностей. Внешние поощрения способствуют развитию положительной мотивации к игровым тренировкам. Каждый элемент базовой образовательной программы процесса сопровождается оценкой его итогов, для дальнейшего рассмотрения, поощрения, наказания и коррекции. На каждом из этапов освоения программы важна поощрительная реакция тренера-преподавателя действий и творческих заданий. Важны усилия и старания, прилагаемые детьми для дальнейшего хода успешного образования. В процессе образования постоянно осуществляется эмоциональное развитие учащихся. Всё содержание образования наполнено эмоциональными, познавательно-теоретическими, эстетическими, ценностями и отношениями. Их структура изменяется под влиянием образования. Во-первых, учащиеся усваивают правила поведения в спортивном зале. Во-вторых, удовлетворяется двигательная потребность детей. В-третьих, по мере общего развития учащихся налаживаются долговременные связи педагог-воспитанник. Постепенно происходит адаптация учащихся к физическим упражнениям, к обстановке образовательного учреждения, умениям взаимодействия со сверстниками и более старшими учащимися. Поэтапное возрастное развитие позволяет развивать спортивную целевую установку на будущую

деятельность в спорте высших достижений. Обязательна работа в коллективе, состоящего из специалистов образовательного учреждения и членов семьи учащегося, самых заинтересованных сторон в становлении личности ребёнка.

Педагогическая целесообразность ГНП заключается в выполнении правительственных программ по физическому воспитанию населения. Опыт работы по предпрофильной подготовке детей дошкольного возраста ведущих спортивных стран (Южная Корея, Китай, Испания, Мексика, Куба, Канада, США и др.) и российских специалистов (Северная Осетия, Республика Дагестан, Ульяновск, Москва, Московская область, Оренбургская область, Смоленск, Свердловская область, Якутия, Камчатка, Санкт-Петербург, и др.) показывает целесообразность таких занятий. Появляется дополнительный людской ресурс, который ранее не использовался в образовательных учреждениях развивающих тхэквондо. Повышенное чувство справедливости, эмоциональное восприятие обстановки требуют дополнительного внимания к каждому воспитаннику. Регулярное проведение бесед перед занятием, в начале и в конце занятия с учащимися, как в составе группы так и индивидуально, в ходе которых выявлены дополнительные данные о целях воспитанников, волнующие их события и проблемы. Полученные данные анализировались и служили коррекционной программой по организации тренировочного занятия, учебно-тренировочного сбора, плана мезоцикла. Спортсменам постоянно оказывается содействие и помощь. Взаимосвязь с родителями, учителями дополнительно способствовала контролю за

деятельностью и коррекции девиантного поведения. Выяснение причин пропуска занятий и наказание в форме порицания, дисциплинирует подростков и повышает степень ответственности за поступки перед спортивным коллективом, тренером-преподавателем, родителями, учителями. Обязательное посещение всех учебно-тренировочных занятий даёт возможность целенаправленно использовать специальные и общие принципы и методы физического воспитания. Появляются достижения в общей и специальной физической подготовки. Создаётся прочный фундамент физического и технического развития личности спортсмена для спорта высших достижений. Формируется психология чемпиона, где важнейшим фактором является желание победить в любом соревновании и для победы прилагаются максимум усилий. Развиваются важнейшие психические специфические качества: чувство дистанции, чувство удара, чувство соперника, чувство ориентации на площадке, чувство положения тела и звеньев тела в пространстве, чувство времени, интуиция. Перед спортсменами ставятся реальные задачи: дисциплина на тренировке, исполнительность, внимательность, умение выкладываться при выполнении тренировочных задач, требовательность к своей технике и тактике, выработка боевого мышления, эмоциональная сдержанность, адекватная оценка своих действий и уровня подготовки. Отмечалось и поощрялось стремление к самостоятельной работе. Тренер-преподаватель способствует совместным дополнительным занятиям в форме утренней зарядки, физкультурных пауз во время выполнения уроков, необходимых для

получения и совершенствования технических умений и навыков. Для становления удара, комбинации и тактических действий изучения нужно набрать около десяти тысяч повторений. Что бы осуществить контроль за исполнением изучения приёмов спортсмены ведут индивидуальные дневники. Для самостоятельной оценки приложенных усилий приводились примеры людей добившихся наибольших успехов в спорте и связь этих успехов с работоспособностью.

Участие в соревнованиях необходимо и поощряется. Спортсменам доводится информация о психологических состояниях организма: предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, состояние боевой готовности. Приводятся приёмы психорегуляции организма, которые отрабатываются на тренировках, контрольных спаррингах и соревнованиях. Так же спортсменам предлагалось применять приёмы психорегуляции в различных бытовых ситуациях: в семье, в школе, на улице, в кругу друзей и т. д.

В программе изложены научно-методические термины, постоянное повторение основных ударов руками и ногами.

ударов из степа									
ИТОГО:	64								

**Рабочая программа Тхэквондо WTF
для младшей группы начальной подготовки
1-го года обучения (содержание).**

Модуль 1 Вводный

Тема 1 Разминочные упражнения

Урок 1 Инструктаж технике безопасности; бег; упражнения на гибкость.

ОФП. Изучение первичной терминологии.

Урок 2 Инструктаж технике безопасности; бег; упражнения на гибкость.

ОФП. Изучение первичной терминологии.

Урок 3 Инструктаж технике безопасности; бег; упражнения на гибкость.

ОФП. Изучение первичной терминологии.

Урок 4 Инструктаж технике безопасности; бег; упражнения на гибкость.

ОФП. Изучение первичной терминологии.

Урок 5 Инструктаж технике безопасности; бег; упражнения на гибкость.

ОФП. Изучение первичной терминологии.

Модуль 2 Прикладной

Тема 2 Изучение стойки Чучум соги; ударной техники кулаком; ударной техники ногой.

Урок 6 Инструктаж по технике безопасности Бег, разминка, изучение стойки чучум соги, отработка удара кулаком в стойке; изучение удара ногой нерё чаги; ОФП
Урок 7 Бег, разминка, изучение стойки чучум соги, отработка удара кулаком в стойке; изучение удара ногой

нерё чаги; ОФП

Урок 8 Бег, разминка,
отработка стойки чучум соги,
отработка удара кулаком в
стойке; отработка удара
ногой нерё чаги; ОФП

Урок 9 Бег, разминка,
отработка стойки чучум соги,
отработка удара кулаком в
стойке; отработка удара
ногой нерё чаги; ОФП

Тема 3 Изучение уровней ударов для рук и ног

Урок 10 Инструктаж по
технике безопасности.

Изучение уровня арэ; уровня
момтон; уровня ольгуль.

Урок 11 Изучение уровня арэ;
уровня момтон; уровня
ольгуль.

Урок 12 Изучение уровня
хадан, уровня чумдан, уровня
сандан.

Урок 13 Изучение уровня
арэ; уровня момтон; уровня
ольгуль.

Тема 4 Изучение ударов: ап чаги, толё чаги, ёпчаги. Подводящие упражнения

Урок 14 Инструктаж по
технике безопасности. Бег,
разминка, изучение удара ап
чаги, ОФП

Урок 15 Бег, разминка,
изучение удара апчаги ОФП

Урок 16 Бег, разминка,
изучение удара толё чаги,
ОФП.

Урок 17 Бег. Разминка,
изучение удара толё чаги.
ОФП

Тема 5 Отработка ударов: ап чаги, толё чаги, ёпчаги.
Подводящие упражнения

Урок 18 Бег. Разминка,
изучение удара ёпчаги. ОФП
Урок 19 Бег. Разминка,
изучение удара ёпчаги. ОФП

Урок 20 Инструктаж по
технике безопасности. Бег,
разминка, отработка удара ап
чаги, ОФП

Урок 21 Бег, разминка,
отработка удара ап чаги,
ОФП

Урок 22 Бег, разминка,
отработка удара ап чаги,
ОФП

Урок 23 Бег, разминка,
отработка удара ап чаги,
ОФП

Урок 25 Бег, разминка,
отработка удара ап чаги,
ОФП

Урок 26 Бег, разминка,
отработка удара ап чаги,
ОФП

Тема 6 Стойки. Виды стоек,
названия.

Урок 27 Инструктаж по
технике безопасности. Бег,
разминка, изучение стойки
чучумсоги, ОФП

Урок 28 Бег, разминка,
отработка стойки чучум соги,
ОФП

Урок 29 Бег, разминка,
отработка ударов руками в
стойке чучумсоги, ОФП.

Урок 30 Бег, разминка,
изучение стойки апкуби и
апсоги, ОФП

Урок 31 Бег, разминка,
отработка стоек чучумсоги и
апсоги умение передвигаться
в них, ОФП

Тема 7 Блоки. Изучение,
отработка, применение

Урок 32 Бег, разминка,
изучение стойки пальчаги,
ОФП

Урок 33 Бег, разминка,
отработка стойки пальчаги
умение наносить из нее
удары, ОФП

Урок 34 Инструктаж по
технике безопасности. Бег,
разминка, изучение блоков
арэмаки, ольгульмаки , ОФП

Урок 35 Бег, разминка,
отработка блоков арэмаки,
ольгульмаки , ОФП

Урок 36 Бег, разминка,
отработка блоков арэмаки,
ольгульмаки , ОФП

Урок 37 Бег, разминка,
отработка блоков арэмаки,
ольгульмаки , ОФП

Урок 38 Бег, разминка,
отработка применения
блоков арэмаки, ольгульмаки
, ОФП

Урок 39 Бег, разминка,
отработка применения
блоков арэмаки, ольгульмаки
, ОФП

Урок 40 Бег, разминка,
отработка применения
блоков арэмаки, ольгульмаки
, ОФП

Тема 8 Степ. Виды степов.
Изучение. Оработка.

Урок 41 Инструктаж по
технике безопасности. Бег,
разминка, понятие степ.
Изучение Пальбако степ,
ченьдж степ худжн степ,
вспугивающий степ,
ильбученьж степ, ильбу
худжн степ, тон степ, ОФП

Урок 42 Бег, разминка,
понятие степ. Изучение
Пальбако степ, ченьдж степ
худжн степ, вспугивающий
степ, ильбученьж степ, ильбу
худжн степ, тон степ, ОФП
Урок 43 Бег, разминка,
понятие степ. Изучение
Пальбако степ, ченьдж степ
худжн степ, вспугивающий
степ, ильбученьж степ, ильбу
худжн степ, тон степ, ОФП
Урок 44 Бег, разминка,
понятие степ. Изучение
Пальбако степ, ченьдж степ
худжн степ, вспугивающий
степ, ильбученьж степ, ильбу
худжн степ, тон степ, ОФП
Урок 45 Бег, разминка,
понятие степ. Изучение
Пальбако степ, ченьдж степ
худжн степ, вспугивающий
степ, ильбученьж степ, ильбу
худжн степ, тон степ, ОФП
Урок 46 Бег, разминка,
понятие степ. Изучение
Пальбако степ, ченьдж степ
худжн степ, вспугивающий
степ, ильбученьж степ, ильбу
худжн степ, тон степ, ОФП
Урок 47 Бег, разминка,
понятие степ. Изучение
Пальбако степ, ченьдж степ
худжн степ, вспугивающий
степ, ильбученьж степ, ильбу
худжн степ, тон степ, ОФП
Урок 48 Бег, разминка,
понятие степ. Изучение
Пальбако степ, ченьдж степ
худжн степ, вспугивающий
степ, ильбученьж степ, ильбу
худжн степ, тон степ, ОФП

Урок 49 Бег, разминка,
понятие степ. Изучение
Пальбако степ, ченьдж степ
худжн степ, вспугивающий
степ, ильбученьж степ, ильбу
худжн степ, тон степ, ОФП
Урок 50 Бег, разминка,
отработка одиночно:
Пальбако степ, ченьдж степ
худжн степ, вспугивающий
степ, ильбученьж степ, ильбу
худжн степ, тон степ, ОФП
Урок 51 Бег, разминка,
отработка одиночно:
Пальбако степ, ченьдж степ
худжн степ, вспугивающий
степ, ильбученьж степ, ильбу
худжн степ, тон степ, ОФП
Урок 52 Бег, разминка,
отработка одиночно:
Пальбако степ, ченьдж степ
худжн степ, вспугивающий
степ, ильбученьж степ, ильбу
худжн степ, тон степ, ОФП
Урок 53 Бег, разминка,
отработка одиночно:
Пальбако степ, ченьдж степ
худжн степ, вспугивающий
степ, ильбученьж степ, ильбу
худжн степ, тон степ, ОФП
Урок 54 Бег, разминка,
отработка одиночно:
Пальбако степ, ченьдж степ
худжн степ, вспугивающий
степ, ильбученьж степ, ильбу
худжн степ, тон степ, ОФП
Урок 55 Бег, разминка,
отработка одиночно:
Пальбако степ, ченьдж степ
худжн степ, вспугивающий
степ, ильбученьж степ, ильбу
худжн степ, тон степ, ОФП

Урок 56 Бег, разминка,
отработка одиночно:
Пальбако степ, ченьдж степ
худжн степ, вспугивающий
степ, ильбученьж степ, ильбу
худжн степ, тон степ, ОФП
Урок 57 Бег, разминка,
отработка по-парно:
Пальбако степ, ченьдж степ
худжн степ, вспугивающий
степ, ильбученьж степ, ильбу
худжн степ, тон степ, ОФП
Урок 58 Бег, разминка,
отработка одиночно:
Пальбако степ, ченьдж степ
худжн степ, вспугивающий
степ, ильбученьж степ, ильбу
худжн степ, тон степ, ОФП
Урок 59 Бег, разминка,
отработка одиночно:
Пальбако степ, ченьдж степ
худжн степ, вспугивающий
степ, ильбученьж степ, ильбу
худжн степ, тон степ, ОФП
Урок 60 Бег, разминка,
отработка одиночно:
Пальбако степ, ченьдж степ
худжн степ, вспугивающий
степ, ильбученьж степ, ильбу
худжн степ, тон степ, ОФП

Тема 9 Нанесение изученных
ударов ногами и руками из
стойки пальчаги с
применением всех
изученных видов степа

Урок 61 Инструктаж по
технике безопасности. Бег,
разминка, отработка
одиночно: всех изученных
ударов во всех изученных
видах степа , ОФП
Урок 62 Бег, разминка,
отработка одиночно: всех
изученных ударов во всех
изученных видах степа ,

ОФП

Урок 63 Бег, разминка,
отработка одиночно: всех
изученных ударов во всех
изученных видах степа ,
ОФП

Урок 64 Бег, разминка,
отработка одиночно: всех
изученных ударов во всех
изученных видах степа ,
ОФП

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы дополнительного образования секции Тхэквондо ВТФ реализуется путем групповых форм обучения (проведения тренировочных занятий в спортивном зале). Также, для закрепления пройденного материала и обучения возможности его реального применения используются выездные тренировки и соревнования, соответствующие уровню обучаемого спортсмена. Для выверки умений, знаний и определения уровня обучаемого спортсмена, раз в пол года проводится итоговая выездная итоговая аттестация. Аттестационная комиссия состоит из представителей тренеров по Тхэквондо ВТФ дружеских спортивных клубов.

Методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения (одобрение, похвала, поощрение, игровые эмоциональные ситуации, использование общественного мнения, примера и т.д.).

Дидактический и лекционные материалы используются в тренировочном процессе и применяются путем личного визуального примера, а также

путем визуального примера присутствующих старших спортсменов с лекционным объяснением материала (упражнения, приема).

Материально-техническое оснащение: просторное, светлое проветриваемое помещение с естественным и искусственным освещением.

Снаряжение для спортсменов: Тобок (форма), стэпки (спортивная форма), личная ударная лапа 1 шт., личный защитный протектор, личные щитки на руки и на ноги.

Список используемой литературы.

1. 1988 by Gen. Choi Hong Ni «ТАЕКВОН – DO ITF»
Энциклопедия ТАЭКВОН-ДО ИТФ
Перевод на русский язык АО «ТКД» 1993
2. Таэквон-до. Методическое пособие. Сафошкин С. Н.
Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры
им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.
ОАО Общество «Торнадо», 2001 г.
3. Тхэквондо ИТФ. Программа спортивной подготовки для
детско_юношеских спортивных школ и специализированных
детско_юношеских школ олимпийского резерва. –
М.: Физкультура и Спорт. – 2009. – 160 с

