

«Принята»
на общем собрании
РОО «Федерация тхэквондо
Калининградской области»

протокол № 7
«20» августа 2018 год

«Утверждаю»
Президент
РОО «Федерация тхэквондо
Калининградской области»

_____ Н.А. Агаев

РОО «Федерация тхэквондо Калининградской области»

Общеразвивающая программа по тхэквондо для обучающихся 4-6 лет

физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации Программы -1 год

Программа разработана на основании постановления Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966

Составители:

Вице-президент

РОО «Федерация тхэквондо Калининградской области»

Самохин А.А.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа РОО «Федерация тхэквондо Калининградской области» (далее - программа) разработана в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 28.10.2013 № 966 «О лицензировании образовательной деятельности», 273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный номер №31522), Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утверждённые Министром спорта Российской Федерации 12.02.2014 (письмо Минспорта России от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554). Программы для образовательных учреждений опираются на нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность государственных и негосударственных образовательных учреждений и основополагающие принципы спортивной подготовки различных категорий граждан РФ.

Адаптация прослеживается в следующих разделах:

Учебно-тематическое планирование – на основании Устава учреждения было изменено количество часов, отведенных на реализацию программы.

Методическое обеспечение – отражены основные принципы построения учебного процесса, используемые технологии, методы и формы работы, так же предложен учебно-методический комплекс по обеспечению программы.

Актуальность программы отмечается в том, что 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.

Настоящая программа деятельности направлена на развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) как вида спорта в Федерации и городе. А также на формирование у детей и подростков мотивации на здоровый образ жизни, на систематические занятия физической культурой и спортом. Программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками.

Отличительные особенности данной программы от существующих программ в других видах спорта.

Образовательная программа является:

по направленности - физкультурно-оздоровительной,
по способу подачи содержания и организации учебного процесса - комплексной, вертикально – горизонтальной, профессионально-ориентированной.

Тхэквондо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, прививает им целеустремлённость, дисциплинированность, терпение, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена актуальность данной программы.

Новизна программы заключается в использовании различных способов обучения навыкам тхэквондо.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в тхэквондо ведения здорового образа жизни и сохранению физического и психического здоровья детей

Отличительной особенностью данной программы является личностно - ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.

Задачи программы:

Образовательные:

обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо;

- обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;
- обучение правилам поведения на занятиях.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
- воспитание коммуникативных навыков;

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо;

Программа состоит из трёх частей:

Пояснительной записки, где описана актуальность программы, новизна и отличия от других существующих. Поставлены примерные педагогические задачи для развития общих и специальных физических качеств. Определены условия образовательного процесса на разных этапах спортивной тренировки. Подробно обозначен ряд проблем и проблемных ситуаций, которые негативно влияют на образовательный процесс.

Нормативной части, которая включает в себя тематические учебные планы на текущий год занятий, примерные годовые планы распределения часов. Величина теоретических и физических почасовых нагрузок определена почасовым планом рабочей нагрузки в учебном году. Указаны переводные и контрольные нормативы.

Методическая часть программы включает особенности усвоения учебного материала с учётом возраста и индивидуальных особенностей занимающихся. Методические рекомендации позволят сохранить процент занимающихся в группах различного уровня образования в образовательном учреждении.

Приём детей в спортивные группы осуществляется на основе уставных документов Федерации. Занятия проводятся под руководством тренеров-преподавателей.

Программа по ТХЭКВОНДО (ВТФ) для Федерации, чтобы осуществлять обучение с дошкольного возраста, рассчитана на 1 год обучения в группах начальной подготовки (ГНП);

Спортивно-оздоровительный этап

Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы (начало тренировок с 4-6 лет и даже с более раннего возраста), создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Основная цель этого этапа: обеспечение отбора, физической и координационной готовности к

простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным упражнениям своего вида). На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающие юные спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, игровых и единоборственных видов спорта.

Задачи:

1. Оптимальное развитие физических качеств (физическое, психическое, интеллектуальное, эмоциональное).
2. Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни.
3. Удовлетворение двигательной потребности.
4. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
5. Развитие коммуникативных качеств.
6. Начальное обучение умению самовыражаться.
7. Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Школьники в настоящее время ограничиваются двумя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в СО группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее трех часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

2. Нормативная часть учебной образовательной программы

В нормативной части программы обращается внимание на примерное распределение учебных часов в планах-графиках. Следует так же отметить, что на первом этапе занятий для детей необходимо видеть результаты своего развития и отслеживание общей физической подготовки в группах начальной подготовки (ГНП) проводятся ежемесячно.

Контрольно-переводные нормативы во всех группах сдаются дважды в год (октябрь, май) на основании сдачи нормативов и результатов участия в соревнованиях проводится перевод и зачисление обучающихся в группы более высокой подготовки.

Календарный учебный график

Начало обучения	В связи с укомплектованием групп обучающихся
Окончание обучения	В связи с полным освоением программы обучающимися
Продолжительность занятий	45 минут (1 академический час)

Таблица 1. Наполняемость учебных групп и режим учебно-тренировочной работы образовательных учреждений по ТХЭКВОНДО (ВТФ)

Год/минимальный возраст для зачисления	Максимальное количество учебных часов		Численность групп	Соотношение разрядников
	В неделю	В год		

Группы начальной подготовки (ГНП)

4-5 лет	3	156	20 человек	Без разряда
5-6 лет	3	156	20 человек	Без разряда

Учебно-тематический план

Разделы подготовки		Этап подготовки
		СО
		весь период
Теоретический материал	Тема 1. Краткий обзор истории тхэквондо	1
	Тема 2. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях по тхэквондо	1
	Тема 3. Основы знаний по гигиене и врачебному контролю	1
	Тема 4. Правила соревнований	1
Практический материал	Общая физическая подготовка	96
	Специальная физическая подготовка	28
	Технико-тактическая подготовка	26
	Контрольные и переводные испытания	2
Общее количество часов		156

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий

Виды подготовки	Месяц												
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретические занятия	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	9	9	8	6	8	8	
Специальная физическая подготовка	2	2	3	2	2	1	2	2	3	4	3	2	
Технико-тактическая подготовка	1	3	1	2	3	3	2	2	3	2	3	1	
Контрольные и переводные испытания												2	
Всего за месяц	12	14	13	13	13	12	13	13	14	12	14	13	
Всего за год	156												

Тема	т, час	Место	Содержание	Метод
Теоретическое занятие (ТЗ)	1	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> Техника безопасности на занятиях и соревнованиях по тхэквондо 	беседа с занимающимися
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> строевые упражнения, выполнение команд «Становись!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «Шагом (бегом) марш!», «Стой!», «Стоп!»; стретчинг - упражнения для совершенствования гибкости; беговые (чередование бега и ходьбы) и прыжковые упражнения (выпрыгивание вперед с места, приседания с выпрыгиванием) ОРУ без предметов (махи руками, ногами, наклоны и развороты и т.д.), Подвижные игры с различным уровнем интенсивности; спортивные подвижные игры (футбол, эстафеты, салки бегом); упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания). 	одновременный, поточный, игровой
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> упражнения в парах (специализированные игровые комплексы по освоению противоборства в различных стойках); смена боевой стойки; поднимание колена, махи прямой ногой в боевой стойке; передвижение вперед и назад по прямой линии в боевой стойке. 	одновременный, круговой, игровой, соревновательный, интервальный
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	1	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> боевая стойка; передвижения вперед и назад по прямой линии (линия атаки) в боевой стойке; 	одновременный, повторный, интервальный
ИТОГО	12			
ТЗ	1	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> Краткий обзор истории тхэквондо 	беседа
ОФП	8	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> строевые упражнения, выполнение команд «Становись!», «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «Шагом (бегом) марш!», «Стой!», «Стоп!»; стретчинг - упражнения для совершенствования гибкости; беговые (чередование бега и ходьбы) и прыжковые упражнения (выпрыгивание вперед с места, приседания с выпрыгиванием) ОРУ без предметов (махи руками, ногами, наклоны и развороты и т.д.), Подвижные игры с различным уровнем интенсивности; спортивные подвижные игры (футбол, эстафеты, салки бегом); упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания). упражнения для совершенствования гибкости. 	одновременный, поточный, игровой
СФП	2	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> упражнения в парах (специализированные игровые комплексы по освоению противоборства в различных стойках); смена боевой стойки; поднимание колена, махи прямой ногой в боевой стойке; передвижение вперед и назад по прямой линии в боевой стойке. 	одновременный, круговой, игровой, соревновательный, интервальный
ТТП	3	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> боевая стойка; передвижения вперед и назад по прямой линии (линия атаки) в боевой стойке; 	одновременный, повторный, интервальный
ИТОГО	14			
Тема	т, час	Место	Содержание	Метод
ТЗ	1	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> Основы знаний по гигиене и врачебному контролю 	беседа
ОФП	8	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> бег с ускорениями, с переменной направленности движения, бег с высоким подниманием бедра, с забрасыванием голени; прыжковые упражнения на двух ногах и одной ноге; стретчинг; ползания на четвереньках, по пластунки; ОРУ на сохранение равновесия, со скакалкой, набивными мячами; подвижные игры; броски набивного мяча двумя руками снизу - вперед, назад через голову, назад через правое и левое плечо, вперед - из-за головы, через правое и левое плечо; упражнения для совершенствования гибкости; упражнения с весом собственного тела (на пресс, запрыгивание и соскоки с разворотом, вис на руках (руке) на время). 	одновременный, повторный, поточный, игровой, интервальный
СФП	3	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> выполнение удара лежа на боку с упором на локоть (обращая внимание на формирование стопы); передвижения вперед и назад по прямой линии в боевой стойке; упражнения в парах (игровые комплексы). 	одновременный, круговой, игровой, до отказа
ТТП	1	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> низкая стойка (джучум соги); 	повторный

		ал	<ul style="list-style-type: none"> прямой удар правой и левой рукой (джимок джируги) из низкой стойки (джючум соги); прямой удар(ап чаги) на уровень живота правой и левой ногой на месте. 	
ИТОГО	13			
ТЗ	1	спортзал	Правила соревнований	беседа
ОФП	8	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> бег с ускорениями, челночный бег из различных положений старта; лазание по канату, гимнастической стенке, наклонной гимнастической скамейке; ОРУ со скакалкой, набивными мячами. стретчинг; подвижные игры; упражнения с весом собственного тела (отжимания, подтягивания и пресс до отказа). 	поточный, игровой, интервальный
СФП	2	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> выполнение удара лежа на боку с упором на локоть (обращая внимание на формирование стопы); передвижения вперёд и назад по прямой линии в боевой стойке; упражнения в парах (игровые комплексы). вынос колена к плечу из положения сидя, упор руками сзади. 	одновременный, круговой, игровой, до отказа
ТТП	2	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> низкая стойка (джючум соги); прямой удар правой и левой рукой (джимок джируги) из низкой стойки (джючум соги); прямой удар(ап чаги) на уровень живота правой и левой ногой на месте. прямой удар(ап чаги) на уровень головы правой и левой ногой на месте. прямой (толчковый) удар в грудь (миро чаги) правой и левой ногой на месте; 	повторный
ИТОГО	13			
ОФП	8	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> бег с ускорения на отрезках, резким изменением направления, с выполнением различных действий по сигналу; ОРУ (махи руками, ногами, наклоны и развороты, со скакалкой, стретчинг, метания мячей партнёру или об стенку); подвижные игры; упражнения с весом собственного тела. 	поточный, игровой, интервальный
СФП	2	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> упражнения в парах (игровые комплексы – «Пятнашки» - запятнать рукой по плечу, ногой до ноги); прямые удары руками (баро и банде джируги) на месте; поднимание колена к одноименному плечу из низкой стойки (джючум соги) – упражнение сумаистов. вынос колена к плечу из положения сидя, упор руками сзади. 	одновременный, круговой, игровой, соревновательный
ТТП	3	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> боковой удар в живот (пи чаги) правой и левой ногой на месте; боковой удар в голову (долльё чаги) правой и левой ногой на месте; низкая стойка (джючум соги); защита нижнего (арэ макки), среднего (момтон макки) и верхнего (ольгуль макки) уровней. 	повторный
ИТОГО	13			
ОФП	8	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> прыжковые упражнения (перепрыгивания через барьеры, в высоту и в длину); лазание по канату, наклонной гимнастической скамейке на одних руках; ОРУ (махи руками, ногами, наклоны и развороты с отягощением, стретчинг, со скакалкой); Спортивные и подвижные игры, эстафеты с предметами; упражнения с весом собственного тела и с сопротивлением партнёра (отжимание, пресс, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, перемещение на руках в упоре, партнёр держит занимающегося за ноги). 	поточный, игровой, интервальный
СФП	1	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> кувырки (вперёд, назад, с выпрыгиванием); борьба за устойчивость равновесия (выведение из равновесия партнёра рывками и толчками в положении стоя на одной ноге); прыжки на скакалке на заданное время (регламент поединка – 3 раунда по 1 мин., с перерывом 30 сек.) вынос колена к плечу и выброс голени вперед из положения сидя, упор руками сзади (обращая внимание на формирование стопы). 	одновременный, круговой, соревновательный, поточный
ТТП	3	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> боковой удар в живот (пи чаги) правой и левой ногой на месте; боковой удар в голову (долльё чаги) правой и левой ногой на месте; прямой удар(ап чаги) на уровень живота правой и левой ногой на месте. прямой удар(ап чаги) на уровень головы правой и левой ногой на месте. прямой (толчковый) удар в грудь (миро чаги) правой и левой ногой на месте; 	повторный
ИТОГО	12			
ОФП	9	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> бег и шаг на лесенке (различные виды); прыжковые упражнения (запрыгивания на препятствие, в высоту и в длину, прыжки с разбега выпрыгивания из глубокого приседа); ОРУ (махи руками, ногами, наклоны и развороты, стретчинг); прыжковые упражнения (спиной вперед, боком, в разные стороны (крест), без паузы в высоту и в длину, с поворотом на 90 и 180 градусов в воздухе, многократные прыжки через препятствие с акцентом на быстроту); группировка сидя, в приседе, лежа на спине. упражнения с весом собственного тела (подтягивание, отжимание и пресс на гимнастической стенке). 	поточный, игровой, интервальный
СФП	2	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> удары правой и левой ногой в живот с продвижением вперёд (атакующий), назад (контратакующий) в продвижении; удары правой и левой ногой в голову с продвижением вперёд (атакующий), назад (контратакующий) в продвижении; вынос колена к плечу и выброс голени (нэрио чаги) вперед из положения сидя, упор руками сзади 	круговой, игровой, соревновательный, интегральный,

			(обращая внимание на формирование стопы).	поточный
ТТП	2	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> • удары правой и левой ногой в живот с продвижением вперёд (атакующий), назад (контратакующий); • удары правой и левой ногой в голову с продвижением вперёд (атакующий), назад (контратакующий); • прямой удар правой и левой рукой из низкой стойки; • нижний, средний, верхний блок рукой из низкой стойки; 	Повторный
ИТОГО	13			
ОФП	9	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> • бег с различными способами, с выполнением различных технических действий по сигналу (ускорения, ударов); • прыжковые упражнения (многоскоки с ноги на ногу, с разворотом в воздухе, без паузы в высоту и в длину, серийные прыжки на двух ногах через барьеры); • бег и шаг на лесенке (различные виды); • ОРУ (махи руками, ногами, наклоны и развороты, стретчинг); • подвижные игры (футбол, попадание мячом); • упражнения с весом собственного тела. 	поточный, игровой, фартлек, интервальный
СФП	2	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> • упражнения для формирования техники прямых ударов сидя и лежа на полу; • упражнения для формирования техники боковых ударов сидя и лежа на полу; • упражнения, формирующие защитную реакцию (отработка блоков, уходов степом в парах); • степовые передвижения (маневрирование степом – постоянный уход с линии атаки вправо или влево). • Пхумсе №1 – Тхэгык Иль Джан (формальный комплекс). • отработка ударов на лапах; • степовые передвижения 	одновременный, круговой, игровой, соревновательный, интегральный, поточный
ТТП	2	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> • удары правой и левой ногой в живот с продвижением вперёд (атакующий), назад (контратакующий); • удары правой и левой ногой в голову с продвижением вперёд (атакующий), назад (контратакующий); • прямой удар правой и левой рукой из низкой стойки; • нижний, средний, верхний блок рукой из низкой стойки; 	повторный
ИТОГО	13			
ОФП	8	спортзал, стадион	<ul style="list-style-type: none"> • бег с различными способами, с выполнением различных технических действий по сигналу (ускорения, ударов); • прыжковые упражнения (в разные стороны (крест), с разворотом в воздухе, с ударами в воздухе, без паузы в высоту и в длину, многократные прыжки через барьеры с акцентом на быстроту); • ОРУ (махи руками, ногами, наклоны и развороты, стретчинг); • подвижные игры и эстафеты (с предметами); • упражнения с весом собственного тела и с сопротивлением партнёра на скорость (подтягивание, отжимание и пресс на гимнастической скамейке). 	поточный, игровой, фартлек, интервальный
СФП	3	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> • отработка ударов на мешках; • отработка ударов на лапах в движении; • степовые передвижения • Пхумсе №1 – Тхэгык Иль Джан (формальный комплекс). 	одновременный, круговой, игровой, соревновательный, интегральный, поточный
ТТП	3	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> • удары ногами в ответной форме (отработка в парах); • финты туловищем и передвижением в степе; 	повторный
ИТОГО	14			
ОФП	6	Стадион, спортзал	<ul style="list-style-type: none"> • кросс до 500 м; • прыжковые упражнения ; • ОРУ (махи руками, ногами, наклоны и развороты с отягощением, стретчинг); • подвижные игры и эстафеты (пляжный футбол, ручной мяч, в парах перетягивание за черту или выталкивание); • переползания; • упражнения с весом собственного тела в воде (прыжки, отжимания, стойка на руках, упражнения на реакцию). 	поточный, игровой, фартлек, интервальный
СФП	4	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> • отработка ударов на мешках; • отработка ударов на лапах в движении; • отработка ударов с сопротивлением резинового жгута; • степовые передвижения (маневрирование степом, смена ритма степе – переход из атакующего степа в контратакующий и обратно); • Пхумсе №1 – Тхэгык Иль Джан (формальный комплекс). 	одновременный, круговой, игровой, соревновательный, интегральный, поточный
ТТП	2	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> • удары ногами в ответной форме (отработка в парах); • условные бои по заданию – пи чаги и долльё чаги и приёмы защиты от него (блоки, степ); 	повторный, соревновательный, интегральный
ИТОГО	12			
ОФП	8	стадион, спортзал	<ul style="list-style-type: none"> • бег до 1000 м • прыжковые упражнения; • ОРУ (махи руками, ногами, наклоны и развороты с отягощением или сопротивлением резинового 	поточный, игровой, фартлек,

		ал	жгута, стретчинг); <ul style="list-style-type: none"> • Спортивные, подвижные игры и эстафеты (футбол, баскетбол, ручной мяч); • преодоление полос препятствий; • упражнения с весом собственного тела (подтягивание, отжимание и пресс). 	интервальный
СФП	3	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> • отработка ударов на мешках; • отработка ударов на лапах в движении; • отработка ударов с сопротивлением резинового жгута; • степовые передвижения (маневрирование степом, смена ритма степе – переход из атакующего степа в контратакующий и обратно); • Пхумсе №2 – Тхэгык И Джан (формальный комплекс). 	одновременный, круговой, игровой, соревновательный, интегральный, поточный
ТПП	3	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> • удары ногами в ответной форме (отработка в парах); • условные бои по заданию – пи чаги, долльё, ап чаги и нэрьё чаги и приёмы защиты от него (блоки, степ); • Игра дистанцией. Игра угрозами. • условные бои. 	повторный
ИТОГО	14			
ЗПТ	2	стадион, спортзал,	Контрольно-переводные нормативы по ОФП мальчики (девочки): <ul style="list-style-type: none"> • бег 30 м - 5,4 с (5,8 с);- • шестиминутный бег – 1500 (1200) метров; • прыжок в длину с места – 150 (140) см; • сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 10 (5) раз; • шпагат (поперечный, продольный (право- и левосторонний)). 	контрольный
ОФП	8	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> • прыжковые упражнения прямо, боком, спиной; • подвижные игры. 	поточный, игровой, фартлек, интервальный
СФП	2	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> • отработка ударов на мешках; • отработка ударов на лапах в движении; • отработка ударов с сопротивлением резинового жгута; • степовые передвижения (маневрирование степом, смена ритма степе – переход из атакующего степа в контратакующий и обратно); • Пхумсе №2 – Тхэгык И Джан (формальный комплекс). 	Одновременный, игровой, соревновательный, интегральный
ТПП	1	спортзал	<ul style="list-style-type: none"> • удары ногами в ответной форме (отработка в парах); • условные бои по заданию – пи чаги, долльё, ап чаги и нэрьё чаги и приёмы защиты от него (блоки, степ); • Игра дистанцией. Игра угрозами. • условные бои. 	соревновательный, интегральный
ИТОГО	13			
Итого за год	156			

3. Методическая часть образовательной программы

В основе обучения тхэквондо лежат дидактические принципы педагогики: *сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.*

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения - одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип наглядности: педагог сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы тхэквондо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

Систематичность, то есть плавность и последовательность в обучении - решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство.

Принцип постепенности - переход от простого к сложному. Новый, сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приёма.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического, подаче практического материала. Пройденный материал должен быть построен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

Содержание образования в программе по ТХЭКВОНДО (ВТФ) основано на обучаемости занимающихся. Обучаемость включает в себя способности к обучению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личности, способностей, двигательных и координационных качеств.

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в специализированных спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Дисциплинированность - строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер – преподаватель. Так же существуют организующие команды (на русском и корейском языках):

«Смирно!» - «Чарёт»

«Вольно!» - «Шио»

«Приготовиться!» - «Чумби»

«Начать» - «Си джак»

«На месте стой!» - «Баро, гыман»

Спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Средства и методы обучения.

Метод убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Метод поощрения - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Метод наказания, выраженном в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, обсуждение поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса его поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всемерно - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одно из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всемерно развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

3.1. Программные требования к изучению двигательных умений и навыков в специализации ТХЭКВОНДО (ВТФ) по годам обучения.

№	Группа	Технические навыки	Технические навыки
1	СО-1	<p>Жизненно-необходимые навыки: - прыжки, ползание, бег. Боевая стойка тхэквондиста, удары руками на месте и в движении: прямые.</p> <p>Удары ногами на месте и в движении: прямые, сбоку, сторону, сверху вниз.</p> <p>Перемещение в боевой стойке, удары руками на входе; комбинации из ударов ногой с ударом рукой. Удары ногами в движении: прямой, боковой, сверху вниз.</p> <p>Удар боковой ребром стопы на месте и в движении.</p>	<p>Умения поведения в коллективе.</p> <p>Уход от ударов, защита руками.</p> <p>Одношаговый спарринг. Двухшаговый спарринг. Смещения, уходы с линии атак с ударом, контратака рукой, контратака ногой, защита в ближнем бою, клинч. Бой «с тенью» в лёгком темпе по заданию</p>
2	СО-2	<p>Удары со сменой стоек, вход и выход с комбинацией из ударов ногами, удары ногами с вращения, защита от ударов ногами с вращения.</p>	<p>Выработка чувства дистанции, защита от ударов ногами с разных дистанций с переходом в контратаку, клинч.</p>
3	СО-3	<p>Удары ногами в перемещениях, удар рукой на выходе, защита от ударов ногой в разные уровни, защита от ударов ногами с вращением.</p>	<p>Ведение соревновательного поединка по заданию, умения наносить удары на опережение, бой «с тенью». Ближний бой.</p>

3.2 УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ для спортивно-оздоровительного этапа

Теоретический материал

№ п/п	Тема	Содержание	Количество часов
1	Физическая культура и спорт	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины	2
		Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества)	
2	Оборудование и инвентарь	правила использования оборудования и инвентаря	2
		Правила поведения в спортивном зале и 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	2
4	Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена	Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ)	3
		Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.	
5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система	3
		Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена	3
		Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления	
		Психологическая подготовка:	
		регуляция эмоций и развитие внимания	
		Спортивные ритуалы	
7	Правила соревнований	Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований	2

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении
- Прикладные упражнения
- Упражнения с теннисным мячом. Метание теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах
- Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0,5 кг - 1 кг, блины от штанги, вес которых

не более 5 кг)

- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на руках
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты
- Лыжный спорт
- Плавание
- Упражнения на гибкость
- Силовые упражнения
- Упражнения на расслабление мышц
- Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий
- Упражнения в парах

Упражнения для развития ловкости

- Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние
- Прыжки вверх на заданную высоту
- Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте
- Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами, игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или на одной ноге
- Прохождение отрезков разной длины с закрытыми глазами неоднократных вращений вокруг себя
- Кувырки вперед, назад
- Кувырки через левое, правое плечо
- Стойка на лопатках
- Переход со стойки на руках в положение мостик
- Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
- Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации
- Ловля предметов при бросках в парах
- Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)
- Подвижные игры и эстафеты

Быстрота:

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент - время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал)

Второй элемент - скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах.

Третий элемент - быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстроты:

- Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и площадки меньшим размером
- Эстафеты
- Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников)

забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

- Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (сидя, лёжа, стоя)
- Бег с максимальной или вариативной частотой движений. Бег с ускорением. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера
- Бег с вариативной скоростью в пределах 70 - 100% индивидуального максимума в конкретном упражнении

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору и т.п.).

Усложнение не должно нарушать структуру движения основного упражнения.

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу, скачки на одной ноге, прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии, прыжки (влево - вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед, выпрыгивание из полу приседа, прыжки через скакалку и т.п.

Концентрировать внимание на быстром начале движения - ответа (моментальный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражения. Это дает возможность сократить латентный период реагирования.

После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.

Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4 - 6 до 15 - 20 повторений.

Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоёмкости моторного компонента (движения - ответа) и составляет в среднем 3 - 6.

Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2 - 3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирования.

Характер отдыха между сериями - активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении - ответе).

Выполнять реагирования из разных исходных положений.

Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2-3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.

Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный).

Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирования на 5,5 - 11,6%.

Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирований

содействует развитию быстроты.

Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирования необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

Сила.

- S* Упражнения на перекладине
- S* Упражнения с легким отягощением
- S* Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола)
- S* Упражнения с сопротивлением партнера.

Выносливость

- S* Кроссовый бег
- S* Спортивные игры

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка начинающего спортсмена осуществляется одновременно с овладением приемами техники тхэквондо и их совершенствованием. В начале занятий, в тренировке юного спортсмена, больше внимания уделяется общей физической подготовке – до 55% времени, нежели специальной физической, но в дальнейшем, с ростом начинающего тхэквондиста, занятия включают большее количество упражнений специальной физической подготовки, которые обеспечивают качественное овладение техникой.

S Специальная гибкость - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники и спортивной специализации.

S Специальная ловкость - выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений.

S Специальная быстрота - локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта.

4. Минимальные требования к оснащенности зала и рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса

Оборудование и спортивный инвентарь:

- Лапы;
- Секундомер

Спортивное снаряжение тхэквондиста:

- Специальный костюм - добок;
- Спортивный костюм для занятий на улице (ветрозащитный костюм);
- Спортивная сумка;
- Спортивная обувь для тренировок по тхэквондо.
- Спортивная обувь для тренировок на улице.
- Паховые раковины должны быть под одеждой;
- Щитки, шлем, капа, бинты, снарядные перчатки, футы для тренировок;
- Средства промывки полости рта по время поединка.

Литература

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. - М.:ФиС 1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов ГГ., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. - ТиП, 1979, №2.
3. Анохин П.К. Биология и нейрофизиология условного рефлекса. - М.: Медицина, 1968.
4. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации - ТПФК, 1996, № 10, с.2-8
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
7. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 1985.
8. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции. - Сб. науч. лит. под ред. В. П.Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1983, с.55.
9. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. - М.: ФиС, 1983.
10. Волков Н.И., Зацюрский В.М.,Разумовский Е.А., Черемисинов В.Н. Применение математической теории планирования экспериментов для поиска оптимальной методики тренировки - ТиП, 1968, № 7
11. Волков Н.И., Зацюрский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. - ТиП, 1964, № 6
12. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. - М.: ФиС, 1978
13. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.- М.: ФиС, 1980.
14. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. - ТПФК, 1994, с.с. 11-12; 24-32.
15. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. -М.: ФиС, 1984.
16. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981.
17. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. - Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
18. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера -М.: ФиС, 1981.
19. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. - М.: ФиС, 1972, с.231.
20. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
21. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. - М.: УМО, 1996, с.27.
22. Железняк Ю.Д. Профессиональная подготовка студентов факультета физического воспитания на основе системного единства профилирующих дисциплин. - Совершенствование подготовки учителей физической культуры педагогических вузов страны: Тезисы докл. Всесоюз. совещания-семинара преподавателей физ. воспитания педагог, институтов - Пенза, 1988, с.20-22.
23. Зацюрский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. - М.: ФиС, 1976, с.201-208.
24. Зимкин Н.В. Физиология человека. - М.: ФиС, 1975. с.495.
25. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.
26. Ильин Е.П.Теория и методика физического воспитания. Под ред. Ашмарина Б.А. - М.: Просвещение, 1979, с.90-92.
27. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности - Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18-20.
28. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. - М.: ООО «Фирма «Издательство АССТ», 1998.С.272.

29. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. - М.: Просвещение, 1991.
30. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. - М.: ФиС, 1977.
31. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. - М.: ГЦО-ЛИФК, 1972.
32. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.- М.: ФиС, 1991, с.543.
33. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов - М.: ФиС, 1982.
34. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1961.
35. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000, с. 144.
36. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательного-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. - В сб.: Любимцевские чтения. -Ульяновск: 1999, с.120-122.
37. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1970.
38. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. - М.: Просвещение 1996, с.256.
39. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. - Горький: 1966.
40. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. - М.: ФиС, 1986, с.240.
41. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. - М.: ФиС, 1986, с.255.
42. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: ФиС, 1975, с.200.
43. Физическая культура в школе. 1997, № 3, с.2-8.
44. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. учреждений, под ред. Л.Е.Любомирского., Г.Б.Мейксона., В.И.Ляха. - М.: Просвещение, 1997.
45. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974, с.232.
46. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: Физическая культура и спорт, 1987, с 127.
47. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.:ФиС, 1991, с.223.
48. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: ФиС, 1987, с.157.
49. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. - М.: 1988, с.130.