

**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»
(протокол от 27.03.2020 года № 4)

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУДО
«ГДЮЦ «Спортивный»
от 10.07.2020 № 42/1 у/д

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Тхэквондо»**

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 6-10 лет
Срок реализации программы: 3 года

Составитель:
педагог дополнительного образования
Фомин Валентин Анатольевич,
методист
Агапова Татьяна Григорьевна

Липецк, 2020 год

В мире одним из самых популярных восточных единоборств является тхэквондо.

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

Таким образом, тхэквондо – это боевое искусство, характеризующееся наиболее мощной техникой ударов ногами, соответствующей этой технике тактикой и стратегией, и олимпийский вид спорта, соревнования по которому проводятся в соответствии с правилами WTF (World taekwondo federation). Большинство атакующих действий в тхэквондо базируются на взаимодействии двух сил. Первая связана с воздействием на тело соперника в результате удара, вторая - с инерцией движущихся сегментов тела соперника. Правильно используя поступательное движение тела соперника, достаточно нанести несильный встречный удар, чтобы опрокинуть его.

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

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

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

Дополнительная образовательная программа по тхэквондо **физкультурно-спортивной направленности.**

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

Тхэквондо позволяет даже физически слабому получить мощное оружие, приобрести уверенность в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и

других. Это как раз наиболее подходящее боевое искусство для физически слабых и для представительниц прекрасного пола.

Новизна В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке для подготовки детей с 6 до 10 лет, предусматривается последовательность и непрерывность процесса подготовки юных тхэквондистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом.

Педагогическая целесообразность: вовлечение подростков из группы социального риска в спортивную жизнь, учитывая большое влияние окружающей среды на подростков, попытки вовлечения их в различные группировки, рост детской преступности и наркомании.

- **Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:**

- Конвенцией о правах ребёнка;
- Федеральный Закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный Закон от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Sports Российской Федерации от 27.12.2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмо Министерства Sports Российской Федерации от 12.05.2014 года № ВМ-0410/2554 «О направлении методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.3172-14 № 41 от 04.07.2014г.;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- 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);
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016 - 2020 гг.;
- Национальная стратегия действий в интересах детей РФ на 2018 - 2022 гг., направленная на развитие системы дополнительного образования, инфраструктуры творческого развития и воспитания детей;
- Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013 - 2020 гг.»;
- Концепция российской национальной системы выявления и развития молодых талантов, утвержденная Президентом Российской Федерации 03.04.2012г.;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Устав МОУДО «ГДЮЦ «Спортивный».

Цель программы: приобщение детей к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физкультурой через занятия тхэквондо.

Задачи программы:

Личностные:

- содействовать всестороннему, гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся;
- формировать духовно-нравственные качества личности (доброта, честность, милосердие, воля к победе);
- развивать специальные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- воспитывать волевых, морально-этические и эстетические качества;

Метапредметные:

- формировать умение самостоятельно планировать пути достижения целей, умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- прививать потребность к занятиям физической культурой, спортом, и совершенствованию физических способностей и возможностей организма человека.
- сформировать коллектив единомышленников;
- воспитывать чувство гражданственности, патриотизма, толерантности, трудолюбия;
- формировать негативное отношение к табаку, алкоголю, наркотикам.

Предметные (образовательные):

- обучать основам техники и тактики тхэквондо;
- формировать навыки самообороны, двигательные умения.

Срок реализации программы: 3 года.

Режим занятий: 144 часа в год, занятия проходят 2 занятия в неделю (4 часов в неделю). Продолжительность одного занятия два академических часа (90 мин.)

Контингент детского объединения

Программа рассчитана на занятия с обучающимися в возрасте 6 - 10 лет. Рекомендуемый состав группы от 15 до 17 человек .

Дети не должны иметь медицинские противопоказания к занятиям спортом.

Формы и режим занятий

Основными формами занятий являются: групповые практические занятия по тхэквондо; индивидуальные уроки тренера с отдельными обучающимися; самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и по заданию тренера; лекции и беседы; просмотр учебных кинофильмов и соревнований; участие в соревнованиях, в соответствии с планом работы учреждения.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения по программе, обучающиеся должны **знать:**

1. основные понятия, термины тхэквондо;
2. роль физической культуры и спорта в здоровом образе жизни;
3. историю развития тхэквондо;
4. правила соревнований в избранном виде спорта;

должны уметь:

1. применять правила безопасности на занятиях;
2. владеть основами гигиены;
3. соблюдать режим дня;
4. владеть техникой выполнения ударов, защиты, предусмотренные программой.

программой.

В результате освоения программы ожидается повышение уровня общей физической подготовленности.

1. Календарный учебный график

Элементы учебного графика	Характеристика элемента	
Продолжительность учебного года, его начало и окончание	Этапы образовательного процесса	1 год обучения
	Начало учебного года:	1 сентября
	Окончание учебного года:	31 мая
	Сроки комплектования учебных групп первого года	1 сентября - 15 сентября
	Продолжительность учебного года	36 недель
	Продолжительность занятия	90 мин.
	Число и продолжительность занятий в день	1 занятие 2 академических часа (45 мин)
	Каникулы осенние	1-7 ноября
	Каникулы зимние	1-9 января
	Каникулы весенние	24-31 марта
	Каникулы летние	1 июня-31 августа
Учебная неделя	Продолжительность учебной недели 7 дней 4 часа в неделю – 2 занятия в неделю	
Режим работы в период летних	Расписание занятий меняется: - формируются сводные группы из числа обучающихся;	

каникул	<ul style="list-style-type: none"> - организуется работа с одаренными детьми; - проводятся занятия и мероприятия по специальному расписанию в форме экскурсий, учебно-тренировочных сборов, спортивно-оздоровительных мероприятий; - по отдельному плану ведется работа с детьми в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей (кружковая деятельность и массовые мероприятия); - проводится рекламная кампания по комплектованию учебных групп на новый учебный год
---------	--

Модуль 1

Учебный план 1-го года обучения.

№ п/п	Тема.	Количество часов		Всего
		теория	практика	
1.	Введение в предмет. Техника безопасности на занятиях общей физической подготовки с элементами Тхэквондо.	1ч	1ч	2
2.	Спорт в жизни людей.	1ч	1ч	2
3.	Игры-упражнения малой подвижности.	1ч	1	2
4.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Игры-упражнения малой подвижности.	-	4	4
5.	Общеразвивающие упражнения с предметами (лапы, маты и т.д.). Игры-упражнения малой подвижности.	-	6ч.	6
6.	Значение осанки в жизни человека. Упражнения на профилактику и коррекцию осанки.	1ч.	1ч.	2
7.	Игры-упражнения на профилактику и коррекцию осанки. Игры-упражнения средней подвижности.	-	6	6ч.
8.	Общеразвивающие упражнения с использованием специального инвентаря. Игры-упражнения средней подвижности.	-	6ч.	6ч.
9.	Правила по предупреждению травматизма на занятиях. ОФП.	-.	2ч.	2ч.
10.	Игры-упражнения средней подвижности.	-	14ч.	14ч.
11.	Упражнения на силу, ловкость и выносливость, гибкость, быстроту.	-	14ч.	14ч.
12.	Упражнения по профилю. ОФП.	-	18ч.	18ч.
13.	Игры-упражнения большой подвижности.	-	20ч.	20ч.
14.	Общеразвивающие упражнения на матах. Гимнастическая полоса препятствий.	-	20ч.	20ч.

15.	Контактные упражнения – игры, спаринги.	-	22ч.	22ч.
16.	Промежуточная и итоговая аттестация		4	4
	Итого	4ч.	140ч.	144ч

Содержание:

Тема 1. Введение в предмет. Техника безопасности на занятиях общей физической подготовки с элементами Тхэквондо- **2ч.**

Теория: Понятие об общей физической подготовке. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Техника безопасности в спортивном зале и при работе со спортивным инвентарём. Основные причины травматизма на занятиях.

Знать: роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека; правила техники безопасности и поведения на занятиях общей физической подготовки с элементами Тхэквондо.

Уметь: соблюдать правила личной гигиены на занятиях общей физической подготовки с элементами тхэквондо, технику безопасности на занятиях. Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для сохранения своего здоровья и здоровья окружающих.

Тема 2. Спорт в жизни людей – **2ч.**

Теория: Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ, о здоровом образе жизни и готовности к занятию общей физической подготовкой.

Образ жизни и его влияние на здоровье человека. Вредные привычки. Способы укрепления здоровья.

Знать: роль физической культуры и спорта в формировании ЗОЖ, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для укрепления своего здоровья и его профилактики. **Тема3.** Игры-упражнения малой подвижности - **2ч.**

Теория: В играх малой подвижности движения выполняются в медленном темпе, к тому же интенсивность их незначительна. Игры малой подвижности благотворно влияют на психическое состояние ребёнка. Среди них: «Чет-нечет», «Чемпион наоборот», «Спящий пират», «Шарф, сшитый по кругу», «Море волнуется раз» и т.д.

В процессе игр малой подвижности, у детей формируются такие качества, как самоконтроль и внимательность.

Знать: правила игр малой подвижности;

Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

Практика: Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для самостоятельной организации активного отдыха и досуга; соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;

«Чемпион наоборот»

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

Рисуются линия старта, а на расстоянии 2-3 метров от нее – линия финиша. Игроки – «улитки» встают на линию старта. По команде ведущего «улитки» начинают двигаться. Выигрывает та «улитка», которая последней придет к финишу.

Но: нельзя ни останавливаться, ни двигаться в другую сторону.

«Спящий пират»

Количество игроков: двое

Дополнительно: конфетка

Пират - это ведущий, который садится спиной к лежащей на столе конфетке (это сокровище), и закрывает глаза.

Ребенок крадется из дальнего угла на цыпочках. Он должен украсть сокровище так, чтобы "пират" этого не заметил и не услышал. Если ребенок произведет какой-нибудь шум, ведущий оборачивается и открывает глаза. Но если малыш успел замереть и стоит не шелохнувшись он становится невидимым. Когда ведущий закроет глаза и снова отвернется, ребенок может продолжать свой путь за сокровищем.

Эта игра тренирует самоконтроль, и помогает быстро успокоить возбужденного ребенка.

«Чет-нечет»

Количество игроков: любое

По команде взрослого "Чет!" ребенок поочередно сгибает все четные пальцы - безымянный и указательный левой руки, средний и мизинец правой. Остальные пальцы остаются выпрямленными.

По команде "Нечет!" сгибаются все нечетные пальцы - мизинец и средний, левой руки, указательный и безымянный правой.

Шарф, сшитый по кругу

Количество игроков: любое

Дополнительно: шарф

Все участники сидят в кругу, пальцами ног придерживают шарф. Их задача – передавать шарф по кругу, не роняя его в течение одной минуты.

«Море волнуется»

Принимать участие может любое количество игроков. Ведущий отворачивается от остальных участников и говорит: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри!». В этот

момент игроки должны замереть в той позе, в которой оказались. Кто первый из них пошевелится, тот становится на место ведущего или отдает фант.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения без предметов. Игры-упражнения малой подвижности – 4ч.

Теория: ОРУ без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища; на месте и в движении; сочетание движения ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук; комплексы общеразвивающих упражнений различной координации сложности.

Практика: Игры-упражнения малой подвижности.

Знать: правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки.

Уметь: выполнять общеразвивающие упражнения без предметов для развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости); осуществлять индивидуальные и групповые действия в играх малой подвижности.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

Тема 5. Общеразвивающие упражнения с предметами. Игры-упражнения малой подвижности – 6ч.

Теория: ОРУ с предметами: с лапами, протекторами, скакалкой, скамейкой – из различных исходных положений, разными способами.

Игры малой подвижности.

Знать: правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки.

Практика: Уметь: выполнять общеразвивающие упражнения с предметами для развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости); осуществлять индивидуальные и групповые действия в играх малой подвижности.

Тема 6. Значение осанки в жизни человека. Упражнения на профилактику и коррекцию осанки. Упражнения средней подвижности – 2ч.

Теория: Роль здорового позвоночника в жизни человека. О формировании осанки и походки у человека. Нарушения осанки.

Комплекс игр средней подвижности, формирующий у детей быстроту реакции, внимание, воображение, фантазию.

Практика: Упражнения: «Челночный бег», «Качание мышц живота», «Отжмания» и т. д.

Знать: роль и значение правильной осанки в жизни человека; правила и последовательность выполнения упражнений на профилактику и коррекцию осанки;

Уметь: выполнять комплексы упражнений на профилактику и коррекцию осанки;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для выполнения упражнений, формирующих правильную и здоровую осанку.

Тема 7. Игры на профилактику и коррекцию осанки - **6ч.**

Теория: Комплекс игр на профилактику и коррекцию осанки. Среди них «Кувшин воды», «Не урони», «Салки» и т.д.

Знать: значение и правила игр на коррекцию осанки;

Уметь: осуществлять индивидуальные действия в играх на коррекцию осанки;

Практика: Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для профилактики осанки.

Тема 8. Общеразвивающие упражнения. Упражнения средней подвижности – **6ч.**

Теория: Комплекс упражнений на профилактику осанки, развитие гибкости, формирование и коррекцию осанки; силовая нагрузка; акробатические упражнения.

Игры средней подвижности.

Знать: правила и последовательность выполнения упражнений на гимнастическом коврике;

Уметь: выполнять комплексы упражнений на гимнастическом коврике;

Практика: Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий для коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

Тема 9. Правила по предупреждению травматизма на занятиях гимнастикой. Акробатические упражнения – **2ч.**

Теория: Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Основные причины травматизма.

Группировки: из положения стоя. Сидя, лёжа: перекаты в группировке из различных исходных положений – влево. Вправо, вперёд, назад, лёжа на животе, спине («лодочка», «корзиночка»). Прогибание из положения лёжа на спине с опорой рук и головы. Перекаты: перекаты назад из упора присев перекатом вперёд – встать; из упора стоя на коленях сед вправо, влево, меняя положение рук; лёжа на животе, спине катить своё тело Кувырки, стойки, «мост».

Знать: правила техники безопасности на занятиях гимнастикой; правила и последовательность выполнения акробатических упражнений;

Практика: Уметь: выполнять акробатические действия; соблюдать безопасность при выполнении акробатических упражнений;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для соблюдения правил и норм поведения, выполняя акробатические упражнения самостоятельно.

Тема 10. Игры-упражнения средней подвижности – **14ч.**

Практика: Упражнения средней подвижности характеризуются активным участием всей группы, в которых характер движений играющих относительно

спокойный (ходьба, передача предметов) или движения выполняются подгруппами. Развивают фантазию, воображение, быстроту реакции, ловкость.

Знать: правила выполнения игр-упражнений средней подвижности;

Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх-упражнениях;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для самостоятельной организации активного отдыха и досуга; соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;

Тема 11. Упражнения на силу, ловкость и выносливость, гибкость, быстроту -14ч.

Практика: Поднимание и опускание прямых ног лёжа на полу, сгибание и выпрямление рук в упоре лёжа, присед на правой ноге, присед на левой ноге, подскоки со скакалкой, наклон вперёд к полу (стоя, сидя), мост, махи, повороты.

Знать: правила и последовательность выполнения простейших комплексов для развития физических качеств. Таких как сила, ловкость, выносливость, гибкость и быстрота.

Уметь: выполнять упражнения для развития основных физических качеств – силы, ловкости, выносливость, гибкость, быстрота.

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для самостоятельного совершенствования своих физических качеств.

Тема 12. Упражнения по гимнастике. Акробатические упражнения – 18ч.

Практика: Акробатические упражнения: стойка на лопатках, стойка на руках, переворот вперёд, переворот назад, мост, шпагат, полушпагат.

Художественная гимнастика: волна туловищем, шаг с носка, шаг выпадом, пружинный шаг.

Знать: правила и последовательность выполнений комплекса упражнений по гимнастике, при выполнении акробатических упражнений;

Уметь: выполнять простейшие комплексы упражнений по гимнастике и комплексы акробатических упражнений;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекцию осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

Тема 13. Игры-упражнения большой подвижности - 20ч.

Практика: К играм-упражнениям большой подвижности относят те, в которых одновременно участвует вся группа детей и построены они в основном на таких движениях. Как бег и прыжки. Игры-упражнения направлены на развитие выносливости, ловкости, развитие быстрой реакции. Игры: «Тягач», «Конкурс лошадей», «Гонки на руках» и т.д.

Знать: правила игр-упражнений большой подвижности;

Уметь: осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для самостоятельной организации активного отдыха и досуга; соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;

«Тягач»

Количество участников: любое

Дополнительно: нет

Для проведения этой игры вам нужно провести две черты на расстоянии примерно полуметра друг от друга, разделить на две команды и выбрать двух самых сильных игроков. Одна из команд будет выполнять роль «тягача», другая «груза», а самые сильные игроки станут «тросом». Задача «тягача» сдвинуть «груз» с места и перетянуть его на свою сторону. «Груз» при этом должен всеми силами сопротивляться. Задача «троса» - выдержать двойную нагрузку.

Ребята выстраиваются следующим образом: два игрока, исполняющих роль «троса», берутся за руки, игроки, представляющие «тягач», выстраиваются «паровозиком» друг за другом, причем каждый игрок держит впереди стоящего за талию с одной стороны «троса», а «груз» - подобным же образом с другой стороны «троса».

Далее каждый должен делать свое дело: «тягач» тянет «груз» на себя, «груз» сопротивляется, а «тросу» предстоит выдерживать нагрузку. Побеждает та команда, которая сумеет успешнее справиться со своей задачей. Затем игру можно повторить, предварительно поменявшись ролями.

Конкурс лошадей

Выбирают несколько "наездников" и "лошадей". "Наездники" рассаживаются на "лошадей" и начинают скачки от старта до финиша. Выигрывает пара, которая быстрее "доскачет" до финиша.

Гонки на руках

Количество игроков: любое

Дополнительно: нет

Дети делятся на несколько команд, по два человека в каждой. Один из членов команды берет другого за ноги, и они так передвигаются, направляясь к финишу, причем один из игроков идет на руках. Пройдя половину пути игроки меняются ролями и движутся дальше.

Побеждает тот, кто первым добрался до финиша.

Тема 14. Общеразвивающие упражнения на матах. Гимнастическая полоса препятствий – 20ч.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений на матах.

Гимнастическая полоса препятствий включает в себя ряд гимнастических упражнений, которые выполняются поочередно. Возможно проведение в соревновательной форме.

Знать: правила и последовательность выполнений общеразвивающих упражнений на матах; технику преодоления гимнастической полосы препятствий;

Уметь: преодолевать препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для самостоятельно выполнения комплекса гимнастических упражнений.

Тема 15. Контактные упражнения – игры, спаринги – 22ч.

Основными средствами специальной физической подготовки являются соревновательные упражнения в "своем" виде спорта. Соотношение средств и методов ОФП и СФП зависит от индивидуальных особенностей ребенка, его спортивного стажа, периода тренировок и решаемых задач

Практика:

условный спарринг

спарринг без противника имитирующий атаку и защиту

спарринг на три шага

выполняется с партнером, при этом применяются простейшие блоки и удары руками

спарринг на два шага

добавляется атака ногой, также возможна контратака ногой

спарринг на один шаг

желательна как атака так и контратака ногой в прыжке

полусвободный спарринг

спарринг по заранее оговоренному сценарию

свободный спарринг

-высшая форма спарринговой подготовки воспитанников. Нет никаких ограничений относительно перемещений или применяемых приемов, свойственных условному бою, но в рамках правил установленных для спортивного Тхэквондо, как разновидности существуют учебные спарринги в которых решаются конкретные задачи поставленные тренером перед воспитанниками.

спарринг ногами

-этот вид спарринга характерен именно для Тхэквондо, все атакующие и защитные действия выполняются только ногами, атаковать руками запрещено.

спарринг руками

-вид спарринга в котором все атакующие и защитные действия выполняются руками, здесь преобладает боксерская манера ведения боя с применением некоторых технических элементов, используемых в спортивном спарринге

Тема 16. Промежуточная и итоговая аттестация – 4ч.

Основными показателями овладения, обучающимися программой является успешное прохождение промежуточной и итоговой аттестации по технике тхэквондо (проходит в форме устной беседы педагога с воспитанником по результатам каждого соревнования).

Результативность освоения учащимися первого года обучения программы выявляется на аттестации по поясам и дружеских встречах, в показательных выступлениях.

Промежуточная аттестация и итоговая аттестация. Промежуточная аттестация проводится с целью повышения ответственности за результаты

образовательного процесса, за степень усвоения обучающимися программы, для перевода в группу второго года обучения. Аттестация проводится в соответствии с действующим Положением о промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

К концу первого года обучения обучающиеся будут знать:

- правила техники безопасности (ТБ) и правила противопожарной безопасности (ППБ) на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем;
- соблюдать условия личной гигиены;
- первичные знания из истории спорта, в частности, по тхэквондо;
- базовые элементы на 10 (белый пояс) - 6 (зеленый пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила техники безопасности при работе со спортивным инвентарем;
- выполнять базовые элементы на 10 (белый пояс) - 6 (зеленый пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

Модуль 2

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Тема.	Количество часов		Всего
		теория	практика	
1.	Знакомство с правильной постановкой корпуса в тхэквондо. Основные позиции.	2	2ч.	4ч.
2.	«Кибон тон дзяк», «Пхумсэ»-комплекс движений. ОФП.	2	18ч.	20ч.
3.	Упражнения на профилактику и коррекцию осанки, гимнастические упражнения на матах.	-	20 ч.	20ч.
4.	Упражнения с использованием специализированного инвентаря (груши, макивары, протектора)	-	32ч.	32ч.
5.	Оздоровительная гимнастика. Общеразвивающие упражнения в положении стоя.	-	12ч.	12ч.
6.	Основные шаги в тхэквондо. Выполнение основных шагов.	2	18ч.	20ч.

7.	Оздоровительная гимнастика. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа. Упражнения на растяжку.	-	20ч.	20ч.
8.	Движения рук, ног используемые в тхэквондо. Контактные приемы.	-	22	22ч.
9.	Вариации тренировочного спаринга. Выполнение основных приемов.	-	26ч.	26ч.
10.	Прыжки и приемы в прыжке.	-	20ч.	20ч.
11.	Связки в базовом тхэквондо. Выполнение комплекса упражнений.	-	16ч.	16ч.
12.	Промежуточная и итоговая аттестация		4	4
	Итого	6ч.	210ч.	216

Содержание

Тема 1. Знакомство с правильной постановкой корпуса в Тхэквондо.
Основные позиции - **2ч.**

Практика: Правильность постановки корпуса в тхэквондо.

Знать: значение правильной постановки корпуса при выполнении всех «тхэквондистских» упражнений;

Уметь: соблюдать правильную постановку корпуса;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для самостоятельной профилактики осанки.

Тема 2. Ритмические упражнения, комплекс движений - «пхумсэ» - **20ч.**

Практика: Воспитание у детей чувства ритма, рациональная организация движений, быстрое овладение двигательными навыками и умениями. Ходьба, бег, скачки под заданный темп. Выполнение комбинаций разной длительности.

Знать: комплекс простейших ритмических упражнений и правила их выполнения;

Уметь: выполнять ритмические упражнения с заданным темпом;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для совершенствования двигательной активности под музыку, формирования правильной осанки;

Тема 3. Упражнения с использованием гимнастической скамейки. Игры средней подвижности – **20ч.**

Практика: Комплекс упражнений с гимнастической скамейкой с разных исходных положений, стоек.

Знать: правила и последовательность выполнения упражнений на гимнастической скамейке;

Уметь: выполнять комплексы упражнений на гимнастической скамейке;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для коррекции осанки и самостоятельной силовой нагрузки.

Тема 4. Упражнения с использованием специализированного инвентаря (груши, макивары, протектора) – **32 ч.**

Практика: Упражнения с использованием специализированного инвентаря (груши, макивары, протектора)

Тема 5. Общеразвивающие упражнения в положении стоя – **12ч.**

Практика: Общеразвивающие упражнения в положении стоя:

— упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях;

— упражнения для туловища и шеи;

— упражнения для ног (поднимание-опускание, сгибание-разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады).

Игры средней подвижности.

Знать: общее представление об оздоровительной аэробике; правила и последовательность выполнения общеразвивающих упражнений в положении стоя.

Уметь: выполнять общеразвивающие упражнения в положении стоя;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для совершенствования осанки, растяжения и напряжения мышц.

Тема 6. Основные движения в Тхэквондо. Выполнение основных движений – **20ч.**

БЛОКИ И УДАРЫ РУКАМИ Арэ

маки – блок от удара снизу Монтон ан

маки – блок от удара в корпус (снаружи
внутри)

Монтон пакат маки – блок от удара в корпус (изнутри

наружу) Сональ мантон маки – блок ребром ладони Монтон

тириги – удар кулаком в корпус Ольгуль тириги – удар

кулаком в голову Арэ тириги – удар вниз живота

УДАРЫ НОГАМИ Ап

чаги – удар вперед Толё

чаги – удар с боку Твит

чаги – удар со спины

Ёп чаги – удар ребром со спины

Ап олиги – мах прямой ногой вперед вверх

Нэрио чаги – удар сверху вниз (в голову)

Ильдан ап чаги – удар вперед в прыжке

Фхурио чаги – вертушка (с разворота) в голову

СТОЙКИ

Ап куби – правая нога назад (задняя нога прямая, передняя согнута на 90°)

Ап соги – шаг левой ногой вперед (прямые ноги)

Твит куби – левая нога по линии правой, вперед, 70% веса на «задней» ноге (пятки обеих ног на одной прямой)

Чучум соги – фронтальная стойка

Знать: названия и правила выполнения основных шагов Тхэквондо;

Уметь: правильно выполнять основные движения; давать правильные названия движениям и отличать между собой;

Тренировать приобретённые знания и умения для совершенствования полученных навыков;

Тема 7. Оздоровительная аэробика. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа – **20ч.**

—упражнения для стоп;

— упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях;

— упражнения для мышц живота в положении лежа на спине;

— упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях.

Игры средней подвижности.

Знать: правила и последовательность выполнения общеразвивающих упражнений в положении сидя в оздоровительной аэробике.

Уметь: выполнять общеразвивающие упражнения оздоровительной аэробики в положении сидя и лёжа;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для совершенствования осанки, растяжения и напряжения мышц.

Тема 8. Движения рук, ног используемые в тхэквондо. Контактные приемы – **22ч.**

Тема 9. Вариации тренировочного спаринга. Выполнение основных приемов – **26ч.**

10 Гып

Упражнения: Работа руками: кибон-дончак-чедяри (базовый комплекс 1: удары и блоки руками, в стойке чучум-соги); Работа ногами: махи - прямой, боковой, диагональ, круговые (наружу, вовнутрь), удар ап- чаги; Стойки: ап-соги, чучум-соги, наранхи соги, пёнхи соги, моа соги.

9 Гып •

комплекс 1 (кибон-дончак-чедяри); • комплекс 2 (кибон-ханбон-дончак) только первая часть; • комплекс 3 (кибон-тубон-дончак) первая часть; • комплекс 4 (себон-енгёль-дончак) выполняется в движении, тоже только первая часть; • все предыдущие + ап-куби; • работа ногами: махи, удары - ап-чаги, доли-чаги, миро-чаги.

8 Гып •

комплекс 1; комплекс 2 (полностью); комплекс 3 (тоже полностью); • комплекс 4 (две части); пхумсе 1 (тэгук-иль-джян); • стойки: все предыдущие; • работа ногами: все предыдущие + нэрё чаги.

Спаринг (кёруги)

10 Гып Программа – упражнения. Общая физподготовка, обучение базовой технике.

9 Гып Программа – упражнения. Степ, удары со степа на месте: в воздух, в лапу. Одновременно с 34 ударом ставить блок.

8 Гып Степ, простые степы: отскок, подскок, шаг, смена. Удар после степа (степ + удар) в воздух, в лапу. Техника работы с партнёром, условный спарринг в протекторах (Мачо Кёруги)

9 Гып Требования, упражнения, нормативы. Упражнения на страховку при падении, защита руками (блоки). Изучение стоек. Отработка ударов и блоков.

8 Гып Требования, упражнения, нормативы. Защита-блоки, страховка, мачо-кёруги 1, мачо-кёруги 2 (спарринг по заданию на два шага).

Тема 10. Прыжки и приемы в прыжке.в Тхэквондо – 20 ч.

На двух ногах :

— с переменной положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад, смена ног в прыжке вверх (ильдан ап чаги);

— сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями рук.

Знать: названия и правила выполнения прыжков в тхэквондо;

Уметь: правильно выполнять основные прыжки в тхэквондо;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для самостоятельного совершенствования упражнений;

Тема 11. Связки в базовом Тхэквондо. Выполнение связок – 16 ч.

Разучивание связок тхэквондо. Выполнение связок. Разучивание «пхумсэ», «кибон тон дзяк».

Знать: последовательность выполнения «пхумсэ», «кибон тон дзяк»;

Уметь: правильно выполнять «пхумсэ», «кибон тон дзяк»; выполнять связки синхронно с группой;

Использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для показательных выступлений и на

соревнованиях. **Тема 12. Промежуточная и итоговая аттестация – 4ч.**

Основными показателями овладения, обучающимися программой является успешное прохождение промежуточной и итоговой аттестации по технике тхэквондо и поведение на соревнованиях (проходит в форме устной беседы педагога с воспитанником и по результатам каждого соревнования).

Результативность освоения учащимися второго года обучения программы выявляется на аттестации по поясам и дружеских встречах, в показательных выступлениях.

К концу второго года обучения обучающиеся будут знать:

- правила ТБ и ППБ на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;

- значимость посещения объединения тхэквондо для укрепления здоровья, ведения здорового образа жизни;

- базовые элементы на 6 (зеленый пояс) – 4 (синий пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила ТБ и ППБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- выполнять базовые элементы на 6 (зеленый пояс) – 4 (синий пояс) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации).

Модуль 3**Учебный план 3-го года обучения**

№ п/п	Тема.	Количество часов		Всего
		теория	практика	
1	Вводное занятие	2		2
2	ОФП	2	66	68
3	СФП	2	66	68
4	Технико-тактическая подготовка	2	58	60
5	Теоритическая подготовка	4		4
6	Контрольно-переводные нормативы	2	2	4
7	Соревнования		4	4
8	Инструкторская и судейская практика	-	2	2
9	Восстановительные мероприятия		2	2
10	Психологическая подготовка	2		2
	Итого:	16	200	216

Содержание программы 3 го года обучения

Этап подготовки 3-го года обучения основывается на углубленном изучении и овладении технико-тактическим арсеналом, характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Особое внимание уделяется развитию силы, прыгучести, гибкости и функций равновесия. Специальные комплексы упражнений дают возможность воздействовать на отдельные мышцы и группы мышц.

1. Тема: Вводное занятие -2 ч.

Теория: Знакомство с историей тхэквондо, восточной культурой и этикетом, ТБ, ППБ, общие правила гигиены, определение цели обучения.

Практика: просмотр видеоматериала, обсуждение.

2. Тема: Общая физическая подготовка – 68 ч.

Теория: Ведение здорового образа жизни, укрепление здоровья, опасность вредных привычек, регулярность занятий спортом. Правила безопасности, самоконтроля, правила личной гигиены спортсмена.

Практика: Общеразвивающие упражнения, упражнения на отдельные группы мышц.

3. Тема: Специальная физическая подготовка – 68 ч.

Теория: Правила выполнения упражнений, самоконтроль спортсмена.

Практика: Комплексы специальных упражнений для развития силы, прыгучести, гибкости, функций равновесия. Комплексы специально подготовленных индивидуальных упражнений.

4. Тема: Техничко-тактическая подготовка – 60 ч.

Теория: Объяснение правил тхэквондо, разъяснение обучающимся способов и форм ведения борьбы в условиях спортивных соревнований.

Практика: Продумывание возможных вариантов выполнения особо сложных элементов, а также варианты их замены. Рациональное распределение сил по ходу соревнования в зависимости от программы, шансов попадания в финал, шансов на призовое место.

5. Тема: Теоретическая подготовка - 4ч.

Теория: Соблюдение правил гигиены, спортивной дисциплины, чистоты в спортивном сооружении. Морально-психологическая подготовка обучающихся. Изучение истории физической культуры в целом, истории тхэквондо.

Практика: освоение правил соревнований по тхэквондо.

5. Тема: Контрольно-переводные испытания – 4ч.

Теория: знание нормативов.

Практика: Выполнение нормативов.

7. Тема: Соревнования -4ч.

Теория: Просмотр соревнований, спортивных репортажей.

Практика: Участие в соревнованиях, турнирах.

8. Тема: Инструкторская и судейская практика – 2ч.

Теория: Правила соревнований. Правила поведения обучающихся во время соревнований, действия судей.

Практика: Участие в соревнованиях, судейство.

9. Тема: Восстановительные мероприятия – 2ч.

Теория: Самоанализ спортивной подготовленности обучающегося.

Практика: Медико-педагогический контроль. Индивидуальная подготовка обучающегося.

10. Тема: Психологическая подготовка – 2ч.

Теория: базовая – психологическое развитие, образование и обучение.

Практика: формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировочным заданиям и нагрузкам; формирование состояния боевой готовности, способности к сосредоточению и мобилизации.

К концу третьего года обучения обучающиеся будут знать:

– правила ТБ и ППБ на занятиях по тхэквондо при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;

– правила судейства, правила поведения обучающегося во время соревнований, действия судей;

– терминологию элементов тхэквондо в тренировочном и соревновательном режимах, оценку результативных действий в соревновательном режиме;

–самоконтроль обучающегося (контролировать свое состояние на

тренировках и во время соревнований; своевременно ставить в известность своего тренера-преподавателя);

обучающиеся будут уметь:

- соблюдать правила ТБ и ППБ при работе со спортивным инвентарем, на спортивных занятиях и соревнованиях различного уровня;
- выполнять базовые элементы на 6 (зеленый пояс) – 3 (синий пояс с красной полосой) гып согласно контрольно-переводным нормативам (программе аттестации);
- комплексы специальных упражнений для развития силы, выносливости, прыгучести, гибкости, функций равновесия;
- рационально распределять силы и технические возможности в процессе соревнования.

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал

Средства обучения	Кол-во единиц на группу	Степень использования в %
Маты	3шт.	100%
Боксёрские лапы	2шт.	100%
Гимнастические скамейки	1шт.	100%
Мячи футбол	3шт.	100%
Макивары	2шт.	100%
Ракетки двойные	12шт.	100%

Методическое обеспечение

Методические рекомендации

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии.

Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется педагогом дополнительного образования, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе в общеобразовательной организации..

Методические задачи 1года обучения

1. Определить главные и промежуточные цели
2. Научить обучающихся мысленно представлять себе правильное

выполнение каждой новой техники, чтобы они могли самостоятельно оценивать собственную практическую работу.

3. Новые техники объяснить просто, доступно и лично демонстрировать их выполнение

4. Дать базовые знания о языке, истории и традициях изучаемого стиля

Тренировочная практика:

1. У закрепленного на стене поручня (или у шведской стенки) отрабатывать гибкость и координацию

2. Проводить силовые тренировки для общего физического развития
Уровень подготовки (от **1 года до 2 лет** обучения)

Главная цель - объединение отдельных движений в единое действие

Необходимое условие

1. Успешное завершение программы начального уровня подготовки

2. Твердое знание базовых техник

Методические задачи **2 года обучения**

1. Выполняя комбинационные упражнения, отрабатывать плавный переход одного движения в другое

2. В упражнениях с партнером развивать чувство времени и пространственное восприятие

3. Избавиться от лишних (паразитных) движений и четко выполнять базовые техники

4. Вводить в тренировки элементы развития скорости и силы
Тренировочная практика

1. Тренировка с тяжелой грушей

2. Отработка ударов руками и ногами по мишени (ручные подушки и «лапы»)

3. Бег зигзагом

4. Прыжки через скакалку и т.д.

Уровень подготовки (от **2 до 3 лет** обучения)

Главная цель - четкость, скорость и точность выполнения техник

Необходимое условие

1. Успешное завершение программы среднего уровня подготовки

2. Уверенное выполнение различных движений в единой комбинации

Методические задачи **3 года обучения**

1. Выполняя требующие реакции упражнения, развивать чувство своевременности

2. Отрабатывать автоматическое (рефлекторное) выполнение техник

3. Обеспечивать устойчивую личную мотивацию, выполняя упражнения для развития навыков самообороны

Тренировочная практика

1. Специализированные упражнения для развития скорости и реакции

2. Специализированные упражнения для развития мышечной

силы
Уровень подготовки черного пояса - (свыше **3 лет** обучения)

Главная цель

Научить сложным понятиям и закрепить знание внутренней сути искусства Необходимое условие

1. Успешное завершение программы продвинутого уровня подготовки
2. Сознательная и полная преданность тренировочному процессу

Методическое обеспечение программы

- учебно-демонстрационные плакаты
- видеофильмы

Организация образовательного процесса по индивидуальному учебному плану

1. Индивидуальный учебный план разрабатывается для отдельного обучающегося или группы обучающихся на этапе обучения на основе учебного плана МОУДО «ГДЮЦ «Спортивный» (далее - Учреждение).

Основаниями для объединения обучающихся в учебные группы являются совпадения их выбора по содержанию, месту, срокам и другим условиям изучения дополнительной общеразвивающей программы.

2. При построении индивидуального учебного плана может использоваться модульный принцип, предусматривающий различные варианты сочетания учебных предметов, иных комплексов, входящих в учебный план Учреждения.

3. Индивидуальный учебный план составляется на один учебный год, либо на иной срок, указанный в заявлении обучающегося или его родителей (законных представителей) об обучении по индивидуальному учебному плану.

4. При реализации дополнительных общеразвивающих программ в соответствии с индивидуальным учебным планом, могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

5. Обучение по индивидуальному учебному плану может быть организовано в рамках сетевой формы реализации образовательных программ. В реализации образовательных программ с использованием сетевой формы наряду с организациями, осуществляющими образовательную деятельность, также могут участвовать организации физкультурно-спортивной направленности обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления обучения, проведения практических занятий и осуществления иных видов учебной деятельности, предусмотренных соответствующей дополнительной образовательной программой.

6. Индивидуальные учебные планы разрабатываются в соответствии со спецификой и возможностями Учреждения.

7. Обучающиеся обязаны выполнять индивидуальный учебный план, в том числе посещать предусмотренные индивидуальным учебным планом учебные занятия.

Порядок перевода обучающихся на обучение по индивидуальному учебному плану

1. Ознакомление родителей (законных представителей) детей с настоящим Положением, в том числе через информационные системы общего пользования, осуществляется при приеме детей в Учреждение.

2. Перевод на обучение по индивидуальному учебному плану осуществляется:

- обучающихся от 6 до 15 лет по заявлению родителей (законных представителей) обучающегося;

- обучающихся 16-18 лет по заявлению обучающегося.

3. В заявлении должен быть указан срок, на который обучающемуся предоставляется индивидуальный учебный план, а также могут содержаться пожелания обучающегося или его родителей (законных представителей) по индивидуализации содержания дополнительной общеразвивающей программы.

4. Заявление о переводе на обучение по индивидуальному учебному плану принимаются до 15 мая.

5. Перевод на обучение по индивидуальному учебному плану оформляется приказом директора Учреждения.

Порядок формирования индивидуального учебного плана

1. Индивидуальные учебные планы по дополнительной общеразвивающей программе разрабатываются педагогическими работниками Учреждения с участием обучающихся и их родителей (законных представителей).

Список используемой литературы.

- Ли И. Данхак ки-гон/И. Ли.–Мн.: «Поппури», 2008.– 160 с.
- Яремчук Е. Бег для всех. Доступная программа тренировок.–Спб.: Питер, 2015.–208 с.
- Ильин Е.П. Психология спорта.–Спб.: Питер, 2008.–352 с.
- Дубровский В.И. Спортивная медицина: учеб. Для студентов вузов, обучающихся по пед. специальностям/В.И. Дубровский.–3-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2005.–528 с.
- Теория и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. Культуры. Под общей ред. Л.П. Матвеева И А.Д. Новикова.–М., «Физкультура и спорт», 1976