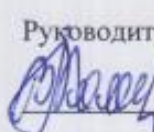


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Лицей №3 им. А.С.Пушкина Октябрьского района г. Саратова»

«Рассмотрено»

Руководитель МО

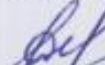
 /Колесов В.Г./

Протокол № 1

от «27» августа 2018 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

 /Демина О.А./

«27» августа 2018 г.

«Утверждаю»

Директор МАОУ

«Лицей №3 им. А.С.Пушкина»

Демидова Н.П. /

Приказ № 346

от «28» августа 2018 г.



Дополнительная общеразвивающая программа

«Тхэквондо»

для 1-6-х классов

Продолжительность обучения – 1 год (60 часов)

Составитель: учитель внеурочной занятости

Боженко Вадим Олегович.

Саратов

2018

Пояснительная записка

Организация физического воспитания и образования в образовательных организациях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Ценность дополнительного образования состоит в том, что оно способствует реализации знаний, полученных детьми, и открывает путь к раннему профессиональному самоопределению, дает возможность полноценно реализовать способности в детском возрасте.

У детей, прошедших через дополнительное образование, больше возможности во взрослой жизни сделать безошибочный выбор.

Тхэквондо (в переводе с корейского означает «путь кулака и ноги») – боевое искусство, созданное в 1950-х годах на основе традиционных корейских единоборств. Тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков.

Древнекорейское боевое искусство очень популярно в современном мире. Количество поклонников Тхэквондо превышает 50 миллионов человек. Причина столь высокой популярности этого единоборства заключается в том, что корейские мастера смогли совместить древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало тренировки Тхэквондо уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта.

Развитие Тхэквондо тесно переплетено с историей Кореи. Историю зарождения Тхэквондо можно разделить на четыре исторических периода: зарождение и развитие корейских боевых искусств в период трёх государств, боевые искусства во времена государства Корё, во времена государства Чосон, современная история Тхэквондо.

Генерал-лейтенант Чхой Хонг Хи в 1966 году объединил все школы и создал единый стиль. Искусство Тхэквондо получило мировое признание. В 1973 году был проведен первый Чемпионат Мира по Тхэквондо.

Предложенная программа отвечает основным требованиям, предъявляемым к дополнительному образованию: привлечь наибольшее количество детей в деятельности направленной на формирование позитивных качеств личности. Кроме этого программа дает теоретическую базу и конкретные методические рекомендации, которыми может воспользоваться педагог, работающий в данном направлении.

Цель программы: привлечение детей и подростков к систематическим занятиям физкультурой и спортом; укрепление психического и физического здоровья детей через занятия тхэквондо; содействие достижению спортивных успехов сообразно способностям.

Задачи программы:

Оздоровительные:

Развитие **кондиционных** (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и **координационных** (ловкость, координация, способность к поддержанию равновесия) способностей обучающихся.

Образовательные:

Формирование у детей специальных знаний в области тхэквондо;

Обучение двигательным умениям и навыкам, технике и тактике тхэквондо;

Обучение разнообразным подвижным и развивающим играм;

Ознакомление с правилами судейства соревнований по тхэквондо;

Обучение технике безопасности при самостоятельной работе и работе с партнером

Развивающие:

Совершенствование эмоциональной сферы личности;

Развитие морально-волевых качеств характера, укрепление психофизиологических качеств личности, дисциплинированности;

Формирование познавательной активности;

Формирование общей культуры общения и поведения

Развитие внимания (устойчивость внимания, распределение внимания, переключение внимания, диагностика и тренинг)

Развитие мышления (абстрактного, конкретно-образного, способности выделять существенное, обобщать, сравнивать понятия)

Развитие памяти (наглядно-образная, словесно-логическая, механическая, эмоциональная, свойства и виды памяти)

Воспитательные:

Формирование устойчивого интереса к занятиям тхэквондо и физической культурой в целом;

Формирование навыков здорового образа жизни;

Воспитание приоритетных ценностей – смелости, воли, справедливости, выдержки, самообладания, чести, равноправия;

Формирование навыков и умений коллективной работы и общения;

Воспитание уважительного отношения к партнерам, сопернику, окружающим;

Формирование целевой направленности к мастерству, спортивным достижениям

Организационно-методическое обеспечение программы

Программа составлена с учетом учебно-тренировочного процесса в 3-х годичном цикле.

В нее включено **10 основных разделов:**

- ✓ Общие положения
- ✓ Стойки и передвижения
- ✓ Приемы, выполняемые руками
- ✓ Техника ударов ногами
- ✓ Формальные комплексы
- ✓ Поединок (спарринг)
- ✓ Самооборона
- ✓ Специальная техника
- ✓ Силовое разбивание
- ✓ Заключительные положения

Эти 10 разделов позволяют эффективно овладеть основами Тхэквондо, т.к. каждый этап построен **по индивидуальному принципу**, т.е. учитывая возрастную специфику психического развития ребенка, данный принцип оптимален для развития личности с точки зрения возрастной психологии и педагогики.

Наполняемость тренировочных групп не меньше 15 человек. Количество групп может быть различным в зависимости от условий занятий (расположения и наличия залов, количества специального оборудования).

В составе практических методов изучения тем, предусмотренных программой, используются такие, как выезды для участия в соревнованиях, аттестациях, семинарах и учебно-тренировочных сборах.

Первый раздел программы раскрывает теоретическую основу боевого искусства, что позволяет развивать познавательный интерес ребенка к данному виду боевых искусств, кроме того, объясняются **основные принципы**, на которых строится техника и философия Тхэквондо:

- ❖ Принцип волны
- ❖ Принцип концентрации дыхания
- ❖ Принцип концентрации силы
- ❖ Принцип равновесия
- ❖ Принцип ритма и расчета времени
- ❖ Принцип почтительности
- ❖ Принцип собранности
- ❖ Принцип настойчивости
- ❖ Принцип самообладания
- ❖ Принцип непоколебимости духа

На основе полученных теоретических знаний приобретаются практические навыки в процессе физических тренировок (см. учебно-тематический план).

Методы отслеживания результатов реализации программы

Для более успешного выполнения данной программы необходимы контрольные точки, позволяющие корректировать содержание программы в течение года:

Различного рода тесты (ОФП, СФП)

Аттестации на пояса

Фестивали и публичные мероприятия

Соревнования различного уровня

Диагностика развивающейся личности

Корректировка программы

Прогнозируемые результаты

- ✓ Осуществление целей и задач, намеченных в программе
- ✓ Социализация личности ребенка и его развитие
- ✓ Нарботка основных методов и форм
- ✓ Осознание проблем и выход на новый качественный уровень педагога

Прогнозируемые результаты первого года обучения

Обучающийся должен **знать**:

- Историю тхэквондо
- Историю появления тхэквондо в России
- Теорию силы
- Уязвимые точки тела, сегменты тела, используемые для атаки и блокирования, правильное сжатие кулака

- Стойки, используемые в формальных комплексах первого года обучения
- Параметры правильного выполнения стоек
- Основные принципы и разновидности ударов ногами
- Классификационную систему, градацию по разрядам, поясам, значение цветов поясов, логику развития цветовой гаммы

Обучающийся должен **уметь выполнять:**

- Передвижения в классических стойках
- Развороты, переходы из одной стойки в другую
- Классические удары руками
- Приемы защиты – блоки, накладки, подставки
- Повторные удары одной рукой
- Одиночные удары в прыжках
- Махи ногами вперед-вверх, прямые махи в сторону
- Круговые и обратные круговые махи в сторону
- Выходы на заряды для ударов ногами
- Формальные комплексы Чон Джи и Дан Гунн

Обучающийся должен **владеть техникой:**

- Условного спарринга
- Спарринга на три шага
- Полусвободного спарринга
- Спарринга ногами

Прогнозируемые результаты второго года обучения

Обучающийся должен **знать:**

- Методы закалки и набивания атакующих и блокирующих поверхностей
- Правильное формирование голеностопа для определенных ударов ногами
- Спарринговые передвижения
- Правила соревнований по тхэквондо
- Программу экзамена на ученический и черный пояс, порядок проведения экзамена
- Основные правила оказания первой медицинской помощи

Обучающийся должен **уметь выполнять:**

- Прямые удары в разные уровни
- Уклоны, нырки и уходы с линии атаки
- Серии ударов разными руками в разные уровни

- Серии ударов в прыжках
- Круговые классические и спарринговые удары
- Простые удары от ноги, стоящей сзади
- Простые удары от ноги, стоящей спереди
- Удары ногами – с подшагом, с подскоком, с разворотом
- Формальные комплексы – До Сан, Вон Хье, Юл Гок

Обучающийся должен **владеть техникой:**

- Условного спарринга
- Спарринга на три шага, спарринга на два шага
- Полусвободного спарринга, свободного спарринга
- Спарринга ногами, спарринга руками
- Самообороны – заломов и захватов, освобождения от захватов

Прогнозируемые результаты третьего года обучения

Обучающийся должен **знать:**

- Принципы тренировочного процесса
- Правила судейства соревнований по тхэквондо
- Правила соревнований по тхэквондо
- Основные правила оказания первой медицинской помощи
- Специальную технику, фазы ударов, правила поведения и исполнения ударов в виде «специальная техника»
- Силовое разбивание, виды и фазы, правила поведения и исполнения ударов в виде «силовое разбивание»

Обучающийся должен **уметь выполнять:**

- Базовые стойки и передвижения
- Комбинации ударов руками
- Удары руками, совмещенные с защитными действиями
- Круговые удары в разные уровни
- Удары от ноги, стоящей сзади
- Удары от ноги, стоящей спереди
- Удары ногами – с подшагом, с подскоком, с разворотом
- Удары ногами в технике «скольжения»
- Удары ногами с разворотом в прыжках
- Формальные комплексы Чун Гун, Той Ге, Хва Ран, Чун Му

Обучающийся должен **владеть техникой:**

- Условного спарринга
- Спарринга на три шага, спарринга на два шага, спарринга на один шаг

- Полусвободного спарринга, свободного спарринга
- Спарринга ногами, спарринга руками
- Самообороны – подсечек и бросков
- Ударов «силового разбивания»
- Ударов «специальной техники»

В перспективе развития стоят задачи:

- ❖ Привлечение максимального количества детей и молодежи
- ❖ Дифференциация программы по возрастным категориям
- ❖ Увеличение числа групп с учетом возрастных особенностей
- ❖ Сотрудничество с другими организациями, работающими в этом направлении

Учебно-тематическое планирование

Учебно-тематический план первого год обучения

Раздел	Кол-во часов			Формы отслеживания результатов
	Теория	Практика	Всего	
1. Общие положения				
1.1. Ударные точки	1	1	2	
1.2. Теория силы	1		1	
1.3. История Тхэквондо	1		1	
2. Стойки и передвижения				
2.1. стойки	2	4	6	Сдача тестов ОФП и СФП (ежемесячно)
2.2. передвижения	2	4	6	
3. Приемы, выполняемые руками				
3.1. приемы атаки	2	6	8	
3.2. приемы защиты	2	6	8	
4. Техника ударов ногами				
4.1. основные принципы и разновидности ударов	2	5	7	Зачёт на знание базовой техники ТХЭКВОНДО
4.6. удары в прыжке	2	5	7	
5. Формальные комплексы (Туль): подготовительные комплексы				
Чон Джи	1	3	4	
Дан Гунн	1	3	4	
6. Поединок (спарринг)				

6.1. условный спарринг	1	2	3	Аттестация на цветные пояса
6.2. спарринг на три шага	1	2	3	
6.5. полусвободный спарринг	1	2	3	
6.6. свободный спарринг	2	3	5	
6.7. спарринг ногами	1	3	4	
ИТОГО:	23	49	72	

Учебно-тематический план второго год обучения

Раздел	Кол-во часов			Формы отслеживания результатов
	Теория	Практика	Всего	
3. Приемы, выполняемые руками				
3.1. Прямые удары	1,5	6	7,5	
3.2. Круговые удары	1,5	6	7,5	
3.3. Комбинации ударов (связки)	0,5	2	2,5	
3.4. Удары в прыжках	0,5	2	2,5	
3.5. Приемы защиты (блоки)	0,5	2	2,5	
				Сдача тестов ОФП и СФП (ежемесячно)
4. Техника ударов ногами				
4.1. удары от ноги, стоящей сзади	0,5	2	2,5	
4.2. от ноги, стоящей впереди	0,5	2	2,5	
4.3. удары с подшагом	0,5	2	2,5	
4.4. удары с подскоком	0,5	2	2,5	
4.5. повторные удары	0,5	2	2,5	
4.6. удары в прыжках	0,5	2	2,5	
4.7. удары с разворотом	0,5	2	2,5	
				Зачёт на владение техникой спарринга (еженедельно)
5. Формальные комплексы (Туль):				
подготовительные комплексы				
До Сан	0,5	2	2,5	

Вон Хье	0,5	2	2,5	
Юл Гок	0,5	2	2,5	
6. Поединок (спарринг)	0,5	2	2,5	Участие в соревнованиях различного уровня, на внутриклубных и открытых Чемпионатах, Первенствах и Кубках
6.1. условный спарринг	0,5	2	2,5	
6.2. спарринг на три шага	0,5	2	2,5	
6.3. спарринг на два шага	0,5	2	2,5	
6.5. полусвободный спарринг	0,5	2	2,5	
6.6. свободный спарринг	0,5	2	2,5	
6.7. спарринг ногами	0,5	2	2,5	
6.8. спарринг руками	0,5	2	2,5	
7. Самооборона	0,5	1,5	2	
7.1. заломы и захваты	0,5	1,5	2	
7.2. освобождение от захватов				
10. Заключительные положения				Аттестация на цветные пояса
10.2. правила соревнований	1	1	2	
10.4. основа первой медицинской помощи	0,5	0,5	1	
ИТОГО:	15,5	56,5	72	

Учебно-тематический план третьего год обучения

Раздел	Кол-во часов			
	Теория	Практика	Всего	
1. Общие положения 1.1. ударные точки		1	1	Сдача тестов ОФП и СФП (ежемесячно)
2. Стойки и передвижения 2.1. стойки 2.1. передвижения	 0,5 0,5	 1 1	 1,5 1,5	
3. Приемы, выполняемые руками 3.1. Прямые удары 3.2. Приемы защиты (блоки) 3.3. Комбинации ударов (связки) 3.4. Удары в прыжках 3.5. Круговые удары	 1 0,5 0,5 0,5 1	 3 1,5 1,5 1,5 3	 4 2 2 2 4	
4. Техника ударов ногами 4.1. удары от ноги, стоящей сзади 4.2. от ноги, стоящей впереди 4.3. удары с подшагом 4.4. удары с подскоком 4.5. повторные удары 4.6. удары в прыжках	 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	 1,5 1,5 1,5 1,5 1,5 1,5 1,5	 2 2 2 2 2 2 2	Участие в соревнованиях различного

4.7. удары с разворотом	0,5	1,5	2	уровня, на внутриклубных и открытых Чемпионатах, первенствах и Кубках, в фестивалях и массовых мероприятиях
4.8. техника «скольжения»	0,5	1,5	2	
4.9. удары с разворотом в прыжках				
5. Формальные комплексы (Туль): подготовительные комплексы				
Чун Гун	0,5	1,5	2	
Той Ге	0,5	1,5	2	
Хва Ран	0,5	1,5	2	
Чун Му	0,5	1,5	2	
6. Поединок (спарринг)				
6.1. условный спарринг	0,5	1,5	2	
6.2. спарринг на три шага	0,5	1,5	2	
6.3. спарринг на два шага	0,5	1,5	2	
6.4. спарринг на один шаг	0,5	1,5	2	
6.5. полусвободный спарринг	0,5	1,5	2	
6.6. свободный спарринг	0,5	1,5	2	
6.7. спарринг ногами	0,5	1,5	2	
6.8. спарринг руками	0,5	1,5	2	Зачёт на владение техником спарринга (еженедельно)
7. Самооборона				
7.3. подсечки	0,5	1,5	2	
7.4. броски	0,5	1,5	2	
8. Специальная техника	1	1	2	

9. Силовое разбивание	1	1	2	
10. Заключительные положения				
10.1. принципы тренировочного процесса	0,5	0,5	1	
10.2. правила соревнований	0,5	0,5	1	
10.3. судейство	0,5	0,5	1	
10.4. основы первой мед. помощи	0,5	0,5	1	Аттестация на цветные пояса
ИТОГО:	21	51	72	

Содержание программы обучения

1. Общие положения

1.1. Ударные точки

- знание сегментов тела используемых для атаки и блокирования
- уровни для атаки и блокирования
- уязвимые точки тела
- методы закалки и набивания атакующих и блокирующих поверхностей
- правильное сжатие кулака
- формирование голеностопа для определенных ударов ногами

1.2. Теория силы

- откуда берется сила
- концентрация
- равновесие (динамическая, статическая устойчивость)
- контроль дыхания
- ударная масса
- скорость
- быстрота и рефлексy

1.3. История Тхэквондо

- что означает Тхэквондо
- дата основания и основатель Тхэквондо
- история появления Тхэквондо в России
- самые значимые события в истории развития Тхэквондо

2. Стойки и передвижения

2.1. Стойки

- знание стоек используемых в формальных комплексах соответствующих году обучения
- свободная (боевая) стойка
- умение объяснить параметры правильного выполнения стоек

2.2. Передвижения

- передвижения в классических стойках
- развороты, смены фронтальностей, переходы из одной стойки в другую
- спарринговые передвижения

3. Приемы, выполняемые руками

3.1. Прямые удары

- прямые классические и спарринговые удары
- выполнение ударов в разные уровни

3.2. Приемы защиты

- разновидности блоков
- накладки и подставки
- уклоны, нырки и уходы с линии атаки

3.3. Комбинации ударов

- повторные удары одной рукой
- серии ударов разными руками в разные уровни
- совмещение ударов с защитными действиями (блок + удар; подставка + удар; уклон + удар...)

3.4. Удары в прыжках

- одиночные удары в прыжках
- серии ударов
- накладка, сбивка + удар

3.5. Круговые удары

- круговые классические и спарринговые удары
- выполнение ударов в разные уровни

4. Техника ударов ногами. Основные принципы и разновидности ударов

- махи ногами вперед-вверх
- прямые махи в сторону
- круговые махи вперед (изнутри кнаружи, снаружи внутрь)
- обратные круговые махи в сторону
- махи прямой ногой назад
- выходы на заряды для ударов ногами (прямой вперед, круговой вперед, прямой в сторону, прямой назад)

4.1. Удары от ноги, стоящей сзади

- прямой удар вперед
- нисходящий удар (ануро, бакуро)
- передний круговой удар
- прямой удар в сторону
- прямой удар назад
- обратный круговой удар
- круговой сбивающий удар
- комбинированный толкающий удар вперед в сторону

4.2. Удары от ноги, стоящей впереди

- прямой удар вперед
- нисходящий удар (ануро, бакуро)
- передний круговой удар
- прямой удар в сторону
- обратный круговой удар
- круговой сбивающий удар
- комбинированный толкающий удар вперед в сторону

4.3. Удары с подшагом

- удары выполняются впереди стоящей ногой
- после смены фронтальности (шагом вперед, назад, на месте)
- после отскока, подскока, смены фронтальности прыжком

4.4. Удары с подскоком

- в начальной фазе удара
- в промежуточной фазе удара
- в конечной фазе удара

4.5. Повторные удары

- повторы одного и того же удара
- повторы с использованием различных ударов
- удар с разворотом + повтор какого-либо удара

4.6. Удары в прыжках

- удары от ноги стоящей впереди
- удары от ноги стоящей сзади
- удары с реверсом
- импульсные удары
- удары на максимально высокий уровень
- удары с максимальной дальностью полета

4.7. Удары с разворотом

- прямой удар назад
- обратный круговой удар
- нисходящий удар
- прямой в сторону удар

4.8. Техника «скольжения»

- по инерции (раннее скольжение до удара, одновременное скольжение с ударом)

- толчком опорной ноги (позднее скольжение в конце удара, одновременное скольжение с ударом)

4.9. Удары с разворотом в прыжках (180°, 360°, 540° ...)

- прямой удар назад
- обратный круговой удар
- нисходящий удар
- прямой в сторону удар
- те же удары, но с импульсом маховой ноги
- реверсивные удары
- удары на максимально высокий уровень
- удары с максимальной дальностью полета

5. Формальные комплексы

- набор различных блоков и ударов, выполняемых ногами и руками, усложняющихся в зависимости от подготовленности, года обучения.

6. Поединок (спарринг)

6.1. Условный спарринг

- спарринг без противника имитирующий атаку и защиту

6.2. Спарринг на три шага

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

6.3. Спарринг на два шага

- добавляется атака ногой, также возможна контратака ногой

6.4. Спарринг на один шаг

- желательна как атака, так и контратака ногой в прыжке

6.5. Полусвободный спарринг

- спарринг по заранее оговоренному сценарию

6.6. Свободный спарринг

- высшая форма «спарринговой» подготовки спортсменов. 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 спортсменами

6.7. Спарринг ногами

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

6.8. 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

7. Самооборона

7.1. Заломы и захваты

- заломы на руки
- заломы на ноги
- удушения
- захват одной рукой
- захват двумя руками

7.2. освобождение от захватов

- высвобождение с уходом
- с применением болевого приема
- разрыв захвата
- освобождение с броском

7.3. подсечки

- подцепы (изнутри, снаружи)
- подсечка, выполняемая после разворота

7.4. броски

- передняя подножка
- задняя подножка
- бросок через бедро
- бросок через спину
- бросок через плечо (из стойки, с колен)
- броски по принципу опрокидывания

8. Специальная техника

8.1. теория

- виды ударов
- техника исполнения каждого удара
- фазы ударов
- правила поведения и исполнения ударов в виде «спец. техника»

8.2. практика

- фаза разбега
- фаза отталкивания
- фаза полета (вылет, вынос бьющей ноги на заряд, удар, сбор бьющей ноги)
- фаза приземления

9. Силовое разбивание

9.1. теория

- виды ударов
- техника исполнения каждого удара
- фазы ударов
- правила поведения и исполнения ударов в виде «силовое разбивание»

9.2. практика

- постановка правильной техники
- удары на точность
- удары по мягкой мишени
- набивка (закалка) бьющих поверхностей рук и ног
- разбивание непосредственно на станках, преодоление психологического барьера

10. заключительные положения

10.1.0. классификационная система

- градация по разрядам, поясам (гыпам, данам)
- значение цветов поясов, логика развития цветовой гаммы
- программа экзамена на ученический и черный пояс
- порядок проведения экзамена

10.1. принципы тренировки

- части тренировки (вводная, основная, заключительная)
- тренировочные циклы (макро, микро циклы)
- виды тренировок (прыжковая, беговая, ударная, тылевая и т.д.)
- составление тренировочного плана (на месяц, на год, на перспективу)

- тренировочные, предстартовые, стартовые и после стартовые состояния
- понятия об утомляемости, переутомляемости, перетренированности и выходы из этих состояний

10.2. правила соревнований

- участники соревнований права и обязанности
- форма участников
- ранги соревнований и условия участия в них
- градация по дивизионам
- возрастные и весовые категории
- подача протестов

10.3. судейство

- судейская коллегия
- обязанности судей
- форма судей
- аттестация судей
- рефери на доянге (обязанности, жесты)
- жюри
- судьи на доянге
- судьи-хронометристы
- судья секретарь

10.4. основы первой медицинской помощи

- понятия о травмах, причины травматизма и основы их предупреждения в тренировочном и соревновательном процессах
- первая доврачебная помощь при возможных травмах
- очередность действий с пострадавшими при ушибах, растяжениях, закрытых и открытых переломах
- профилактика травм

Используемая литература

1. Бобров Г.А. Гимнастика в школе - М., 1978
2. Качаткин В.М. Физическое воспитание в начальной школе - М., 1983
3. Луковицкий К.К. Первая медицинская помощь - М., 1996
4. Ляков В.И. Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся - М., 1993
5. Матвеева, А.Д. Новикова. Теория и методика физического воспитания.: М. Ф и С. 1976
6. Мейксон Г.Б. Шаукин В.Н. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре - М., 1986
7. Сафонкин С.Н. Таэквондо – СПб. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001г.
8. Соколов И.С. Основы Таэквондо – М.: Советский спорт, 1994г.
9. Энциклопедия Таэквондо перевод 1993г. АО «ТКО», 1988г. By Gen. Choy Hon Ni

Интернет-ресурсы

- <http://itf-russia.com/>
- <http://www.twirpx.com/>
- <https://www.google.ru/>