

Департамент по спорту и молодежной политике Администрации города Тюмени
МАУ ДО ДЮЦ «Клуб детского творчества им. А. М. Кижеватова» города Тюмени

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУ ДО ДЮЦ «Клуб
детского творчества им. А.М. Кижеватова»
города Тюмени

О.А. Пупов

« 25 » августа 2016 г.

Принято педагогическим советом
МАУ ДО ДЮЦ «Клуб детского творчества
им. А.М. Кижеватова» города Тюмени

протокол от « 25 » августа 2016 г. № 3

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«СЕКЦИИ ТХЭКВОНДО «СИЛА ДУХА»

Сроки реализации: 1 год

Возраст воспитанников: 3 года и старше

Разработчик программы:

Чепраков Александр Андреевич,
педагог дополнительного образования

Тюмень, 2016

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база для составления программы:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Минобрнауки от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ №1726-р от 4 сентября 2014 года

Примерные требования к дополнительным образовательным программам (Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844)

Приказ №922 ДОГМ от 17 декабря 2014 года «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 учебном году»

СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

Будучи социально востребованным, дополнительное образование нуждается в пристальном внимании и поддержке со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

Организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях 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;». Федеральный закон Российской Федерации от 25 декабря 2012 г. N 257-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Глава 3. Статья 28. В дополнение к основному, в области физической культуры и спорта реализуются дополнительные программы, которые направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы). Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Глава 11. Статья 84.

Направленность программы является физкультурно-спортивной, Тхэквондо - мощное средство агитации пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость спортсменов и болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на спортивные площадки и в залы. Тхэквондо широко используется в различных звеньях системы физического воспитания.

Новизна программы в том, что тренировочная и соревновательная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Обучающиеся ведут личные дневники (журналы), в которых совместно с педагогом контролируют освоение новых приемов, техники формальных комплексов - туль, учитывают результат выступления на соревнованиях и могут совместно с педагогом исправлять ошибки техники.

Актуальность программы состоит в том, что Тхэквондо - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития, и укрепления здоровья для широких слоев населения. Оно занимает ведущее место в общей системе физического воспитания. Коллективный характер тхэквондистской деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый тхэквондист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу и творчество.

В процессе тренировочной деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества. Круглогодичные занятия тхэквондо в различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают тхэквондо эффективным средством активного отдыха. Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся тхэквондо быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Педагогическая целесообразность программы определяется тем, что поставленные в ней цели и задачи отвечают социальному заказу общества и современным тенденциям развития гармоничной личности. Это целенаправленный процесс воспитания, развития личности и обучения посредством реализации дополнительных образовательных программ, оказания дополнительных образовательных услуг за пределами основных образовательных программ в интересах человека, государства.

Цель программы: формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, использование средств тхэквондо для укрепления и сохранения здоровья, воспитания профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Задачи программы:

- обеспечить возможность обучающимся вести здоровый и безопасный образ жизни средствами тхэквондо;
- развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий в тхэквондо;
- предусмотреть и отразить тенденции все возрастающих требований к уровню физической подготовленности обучающихся в зависимости от возраста и года подготовки к ежегодным изменением задач, объема и интенсивности, средств, контрольных нормативов;
- создание для обучающихся условий для занятий тхэквондо по месту учебы и месту жительства.

Возраст детей. Содержание данной программы дает возможность последовательно решать задачи физического воспитания детей на этапе обучения с 3-х летнего возраста через занятия

тхэквондо в образовательных организациях в группах дополнительного образования спортивно-оздоровительной направленности.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на один год образовательного процесса, выделены этапы: спортивно-оздоровительный и этап начальной подготовки. Возраст обучающихся с 3 лет и старше.

Форма. Групповая и индивидуально-групповая.

Режим занятий. Занятия проводятся три раза в неделю по 1 часу, составляя общую сумму часов 3 часа в неделю, 108 часов в год. Программа предназначена для детей в возрасте от 3-х лет и старше. Набор в группу осуществляется путём собеседования с родителями и детьми. Условием приёма детей является их личное желание, сформированное после собеседования с педагогом. При зачислении в группу каждый обучающийся должен представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах дополнительного образования по тхэквондо.

Ожидаемые результаты. Обучающийся раз в полгода сдает контрольно-переводные нормативы (аттестацию), что позволяет ему развиваться в техническом совершенствовании, а педагогу исправлять технические ошибки.

Формы подведения итогов реализации программы.

Важнейшей функцией учебно-тренировочного процесса является контроль. С помощью контроля педагог определяет эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки. Учет подготовленности занимающихся ведется путем:

1. текущей оценки усвоения изучаемого материала;
2. оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командных выступлений;
3. выполнение контрольных упражнений по ОФП и СФП, для чего организуются специальные соревнования.

Выполнение контрольных нормативов.

Выполнение нормативов по ОФП, СФП проводятся в начале и конце учебного года.

ОФП:

№ №	Контрольные упражнения	Показатели							
		Мальчики				Девочки			
1.	Челночный бег 3x10 м (с) или бег 30 м с	9,1		9,8	10,4	9,6		10,4	11,0
2.	высокого стар- та (с)	5,7		6,2	7,0	5,8		6,3	7,2
3.	Бег 1000 м	12,5		9,0	8,0	12,1		8,8	6
4.	Многоскоки, 8 прыжков (м)	4		3	1	4		3	1
5	Мегание мяча в цель с 6 м из 5 попыток	4		2	1	-		-	-
6	(раз)					3			

СФП:

- Количество ударов передней и дальней рукой по «лапам» за 10 сек -12-15 раз.
- Количество круговых ударов передней ногой по «лапам» (долле чаги) за 20 сек – 17-19

раз.

- Количество 2-х ударных комбинаций руками (двойка) по 20 сек на стойку – 15-20 раз.
- Отжимания за 30 сек – 21-24 раза. (Касаемся пола грудью).
- Выполнение классической техники – туль, согласно имеющейся квалификации.

2.Учебно – тематический план

Планирование - это предвидение конечной цели и ее достижение. Необходимым условием эффективного управления подготовкой обучающихся является правильное планирование, которое дает возможность определить основные направления подготовки, распределить их по времени, выбрать оптимальные средства и методы решения задач. Разносторонняя подготовленность обучающихся достигается благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок. В данной программе для подготовки предлагается перспективное (одиннадцать лет) планирование, которое представлено в таблице 3.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН для групп спортивно-оздоровительного этапа

	Содержание занятий	Часы	Месяц								
			9	10	11	12	01	02	03	04	05
ТЕОРИЯ											
	Физическая культура и спорт в России	1	1								
	История развития таеквон-до.	2	1	1							
	Таеквон-до в системе физ.воспитания.										
	Строение и функции организма	1			1						
	Влияние физических упражнений на организм человека	1					1				
	Гигиена, закаливание, режим питания								1		
	Врачебный контроль и самоконтроль.	2	1							1	
	Оказание первой помощи										
	Основы техники и тактики таеквон-до	1									1
	Единая спортивная классификация	1									1
	Правила соревнований	2				2					
	ВСЕГО:	12	3	1	1	2	1	1	1	1	1
ПРАКТИКА											
	ОФП	45	3	5	6	5	6	6	5	6	3
	СФП	15	1	2	1	1	2	2	2	2	2
	Техническая подготовка	16	2	2	2	1	2	2	2	2	1
	Тактическая подготовка	10	-	2	2	-	1	1	2	1	1

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Теоретическая подготовка

<i>№ п/п</i>	<i>Тема</i>	<i>Содержание</i>
1	Физическая культура и спорт	Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте
2	Краткий обзор развития таеквон-до	Возникновение единоборств в Древней Греции, Индии, Китае, России.
3	Краткие сведения о строении и функции организма	Основные сведения о кровообращении. Состав и назначение крови. Большой и малый круг кровообращения.
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание таеквондиста	Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим.
5	Врачебный контроль и самоконтроль	Диспансерное обследование, состояние здоровья, физическое развитие, приспособляемость сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и других систем организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам.
6	Основы техники и тактики таеквон-до	Характеристика защит от ударов, маневры по коврику и контратака.
7	Основы методики обучения и тренировки	Определение понятий :воспитание, обучение, знания, умения, навыки, упражнения, разучивание, тренировка. Методы решения задач обучения. Сообщение знаний, выработка умений, формирование навыков.
8	Общая и специальная подготовка	Система основных и вспомогательных упражнений. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств таеквондистов на различных этапах их подготовки.
9	Планирование учебно-тренировочного процесса	Перспективное, текущее, оперативное планирование тренировки
10	Краткие сведения о физиологических основах тренировки таеквондиста	Фазы формирования двигательных навыков
11		Условия воспитания морально – волевых качеств:

	Морально – волевая подготовка	правильное построение занятий, соревнований, режима, требовательность тренеров, судей, коллектива, спортсменов, поощрения правильных действий, осуждение неправильных поступков. Самовоспитание как метод психологической подготовки таеквондиста
12	Правила соревнований. Их организация и проведение	Участники соревнований, их права и обязанности
13	Места занятий. Оборудование и инвентарь	Упрощённые ковры для таеквон-до, их устройство, ремонт. Организация мест занятий в спортивных лагерях

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общая физическая подготовка (ОФП).

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лёжа), движения руками – сгибания и разгибания, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лёжа на спине.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели 0,5 кг, скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики, самостраховка.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Строевые команды. Перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

Самостоятельное выполнение общеразвивающих упражнений по индивидуальным комплексам. Прыжки с поворотом на 180°, 360°, через короткую скакалку 3—4 серии по 30—40 повторений без

перерыва. Опорные прыжки. Прыжок в длину с места и в высоту с прямого разбега.

Лазание по канату. Вис на согнутых руках, согнув ноги.

Кувырки назад, мост с помощью или у стены, стойка на лопатках перекатом назад.

Бег 30 и 60 м с высокого старта; бег до 3 км.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, настольный теннис. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки, «руки-ноги», «рыбак и рыбки», эстафеты.

Специальная физическая подготовка (СФП) для групп начальной подготовки.

Специальная физическая подготовка начинающего спортсмена осуществляется одновременно с овладением приемами техники таеквон-до и их совершенствованием. В начале занятий, в тренировке юного спортсмена, больше внимания уделяется общей физической подготовке – до 55% времени, нежели специальной физической – до 15% (в ГНП I г.о.: ОФП=140 ч.; СФП=40 ч.; ТТП=64 ч. – 25%). По мере овладения молодым таеквондистом техникой в занятия включается все больше упражнений специальной физической подготовки (в ГНП II г.о.: ОФП=140 ч.-35%; СФП=90 ч.-23%; ТТП=140 ч. – 35%), обеспечивающих качественное овладение техникой. Специализированные занятия постепенно насыщаются упражнениями СФП.

Направленность специальной физической подготовки тесно связана технико-тактическим разнообразием боевых приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых различных положений. В связи с этим, специальная физическая подготовка начинающего таеквондиста решает задачи развития широкого диапазона тех физических качеств (быстроты, координации, силы, выносливости и др.) которые способствуют наиболее качественному овладению техникой и тактикой таеквон-до и успешному ведению поединков.

В качестве материала, обеспечивающего решение задач специальной физической подготовки используются следующие группы упражнений:

Упражнения для развития силы: упражнения по преодолению сопротивления партнера (борьба в стойке, «пуш-пуш», «бой петухов», и т.п.); метание и толкание ядер, камней, медицинболов из различных исходных положений и имитируя удары; нанесение ударов с гантелями или эспандером в руках, ведение «боя с тенью», выполнение технических

комплексов «туль»; выбрасывание рук легкой штангой от груди вперед и вверх; нанесение прямых ударов, взявшись за конец грифа штанги, второй конец зафиксирован на полу; нанесение ударов в утяжеленных перчатках; прыжки через прыгалку; поднимания на носках; приседания с отягощением на плечах.

Упражнения для развития быстроты и скорости: нанесение ударов с гантелями (до 5% от собственного веса тела) в руках и без них; чередование бросков медицинбола и нанесение ударов; «салки» ногами (руки на плечах партнера); передвижения в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров; быстрое выполнение ударов или защит по сигналу тренера (хлопок, свисток, голосовая команда и т.п.); бой с партнером в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой); защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе; тоже от двойных и серийных ударов; совершенствование комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот; условный бой с установкой на быстроту обыгрывания партнера; то же в утяжеленных перчатках; нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели»; нанесение ударов в максимальном темпе по пневматической груше; нанесение ударов по пунктболу.

Упражнения для развития выносливости: многоразовая работа на мешке (до 7 р.); многоразовая работа с партнером в перчатках (до 5-8 р.); работа с партнером в перчатках в условиях удлиненных раундов (до 3-4 мин.); то же на настенной подушке или мешке; нанесение ударов, стоя, стоя в воде до плечевых суставов; многораундовое выполнение прыжков со скакалкой, то же в условиях удлиненных раундов (до 3-5 мин.); многораундовая работа в перчатках со сменой партнеров; бег равный продолжительности поединка (ГНП I г.о. - 4,5 мин; ГНП II г.о. – 6 мин.), сочетание «Боя с тенью» с выполнением формальных комплексов.

С целью развития анаэробных возможностей могут применяться следующие упражнения:

- работа с партнером в перчатках в условиях сокращающихся пауз между раундами;
- то же на боксерском мешке или настенной подушке; – чередования спуртов при выполнении боя с «тенью»;
- выполнение ударных комбинаций (или боя с «тенью») на фоне утомления от предыдущей работы (в конце основной части занятия, после кросса и т.п.);
- раундовый бег равный формуле поединка (3 x 1 мин. Или 3 x 1,5 мин.);

Упражнения для развития ловкости:

Упражнения на снарядах: нанесение ударов и их различное сочетание с защитами в различных направлениях по пунктболу; нанесение ударов, их комбинации и сочетаний с защитами на пневматической груше; одновременная работа на 2-3 грушах; работа с теннисным мячом по совершенствованию боевых приемов (передвижений, ударов, защит и их комбинаций).

Упражнения с партнером: нанесение ударов с шагами в перекрестной и одноименной координации в различных направлениях; выполнение ударов на скачке и сайдстепах; выполнение комбинированных защитных действий от двойных и серийных комбинаций ударов, наносимых партнером; ведение условных боев в «обратной» стойке; ведение условных боев с ограниченным количеством боевых приемов (ударов, защит, передвижений); совершенствование различных «связок» боевых приемов проведение условных боев и спаррингов на доянге меньших размеров (3 x 3м., 2 x 2м., 1,5 x 1,5м.); условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; использование всего комплекса технико-тактических приемов в вольных боях.

Упражнения для развития гибкости: упражнения в наклонах, отклонениях, уклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов, выполнение задержек ног на различной высоте.

Упражнения для развития равновесия: продвижение вперед (5-6 м.) после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 м.) с возможным исключением зрительной ориентации, упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отведена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики.

Классическая техника

Основные требования к выполнению технических комплексов. Критерии оценок правильности выполнения технических комплексов. Физические и психические качества необходимые для выполнения технических комплексов. Требования и ошибки при демонстрации технических комплексов. Достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях по туль.

Выучить начальные технические комплексы от саджу – чируги до ченджи-туль.
Приложение №

3. Методическое и материально-техническое обеспечение для реализации программы

1. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей.

2. Рабочая программа.
3. Спортивный зал от 70 метров кв.
4. Инвентарь для тренировок (напольное покрытие, лапы большие и малые, мешки боксерские)
5. Скакалки
6. Мячи набивные, конусы.
7. Секундомер, планшетный компьютер.

Список литературы

Для составления программы:

1. Активная социально-психологическая подготовка педагога к общению. - Киев, 2008.
2. Асмолов А.Г. Психология личности: Учебник. - М.: Изд-во МГУ, 2005. - 367с.
3. Бабанский Ю.К. Избранные педагогические Труды. - М.: Педагогика, 2008. - с. 152.
4. Данилина Л.Н., Плахтиенко В.А. Проблема психической надежности в спорте. - М.: ГЦОЛИФК, 2009. - 56 с.
5. Жмарев В.Н. Управленческая и организаторская деятельность тренера. - Киев: Здоровье, 1999. - 214 с.
6. Коробков Г.В. О личности тренера и спортсмена //Спорт и личность. - М.: ФиС, 1989.
7. Коротаева Н.В. Взаимоотношения тренер-спортсмен в системе подготовки специалистов по единоборствам. - М.: ГЦОЛИФК, 2011.
8. Мальчиков А.В. Социально психологические основы управления спортивной командой: Учеб. пособие для студентов институтов физкультуры. - Смоленск, 2007.
9. Мартенс Р. Социальная психология и спорт. - М.: ФиС, 2010. - 176 с.
10. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга для завершающих уровней высшего физкультурного образования. – М.: 4-й филиал Воениздата. 1997г. 304с.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебн. Для ин-тов физ. Культуры. – м.: Физкультура и спорт, 1991. _ 543с., ил.
12. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, 1999. – 318с.
13. Моделирование соревновательной деятельности в единоборствах: тактика тхэквон-до и дзюдо, основы тренировки. Выпуск 1 / Под общей редакцией Ю.Б. Калашникова. – М.: ФОН, 2011. – 101 с.

Для педагога:

1. Родионов А.В., Родионов В.А. Физическое развитие и психическое здоровье. Программа развития личности ребенка средствами физической активности в 1-4 классах. - М.: ТЕИС, 1997.
2. Цилфидис Л.К. Путь к успеху. Программа Всероссийской Федерации тхэквондо-ИТФ-В.:ВОТ, 2014.-200с
3. Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» № 329 – ФЗ от 4 декабря 2007 г. 18. Федеральный закон Российской Федерации от 25 декабря 2012 г. N 257-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
5. Моделирование соревновательной деятельности в единоборствах: тактика тхэквон-до и дзюдо, основы тренировки. Выпуск 1 / Под общей редакцией Ю.Б. Калашникова. – М.: ФОН, 2011. – 101 с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. изд. Центр «Академия». 2000.

Для учащихся:

1. Цилфидис Л.К. Путь к успеху. Программа Всероссийской Федерации тхэквондо-ИТФ-В.:ВОТ, 2014.-200с