

Методичні рекомендації до самостійних занять

1. Розширити знання про нетрадиційні види спортивно-прикладних двобоїв2 год.
2. Визначити особливості занять спортивно-прикладними двобоями у школі, секціях та спортивних закладах.....2 год.
3. Дослідити свої спеціально-фізичні якості для заняття двобоями.....2 год.
4. Удосконалити прийоми самострахування при падіннях вперед, назад.....2 год.
5. Удосконалити прийоми самострахування при падіннях набік.....2 год.
6. Удосконалити до нормативних вимог техніку ударів ліктями збоку.....2 год.
7. Удосконалити до нормативних вимог техніку ударів руками прямо2 год.
8. Удосконалити до нормативних вимог техніку ударів ліктями2 год.
9. Удосконалити до нормативних вимог техніку ударів ногами прямо2 год.
10. Удосконалити до нормативних вимог техніку захисту від ударів ногою прямо.....2 год.
11. Удосконалити до нормативних вимог техніку комплексного самозахисту від ударів ногою прямо.....2 год.
12. Удосконалити до нормативних вимог техніку кидка через стегно2 год.
13. Удосконалити до нормативних вимог техніку кидка задньою підсічкою.....2 год.
14. Удосконалити до нормативних вимог техніку кидків із больовим прийомом.....2 год.
15. Удосконалити до нормативних вимог техніку комплексного захисту від удара ногою прямо.....6 год.
16. Удосконалити до нормативних вимог техніку комплексного самозахисту при нападі з холодною зброєю.....6 год.
17. Удосконалити до нормативних вимог техніку комплексного самозахисту при нападі з вогнепальною зброєю.....6 год.
18. Удосконалити до нормативних вимог техніку комплексного самозахисту при груповому нападі без зброї.....6 год.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин . – М.: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.
2. Огуренков Е.И. Современный бокс / М.: Физкультура и спорт, 1986. – 247 с.
3. Сафонкин С.Н. Таэквон-до / С.Н. Сафонкин. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – 182 с.
4. Тактика ведения спарринга в таэквон-до ИТФ / [под общей редакцией Ю.Б. Калашникова]. – М.: ФОН, 2000. – 107 с.
5. Таэквон-до: Техника и тактика / Й.Х. Парк, Т. Сибурн; Пер. с англ. В.Ю. Цветкова. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 188 с.
6. «Теория и методика тхэквон-до ИТФ». Учебная программа. – М.: Физкультура и спорт. – 2009. – 96 с.
7. Техничко-тактические характеристики соревновательного боя и основы построения комбинаций боевых действий в таэквон-до / [под общей редакцией Ю.Б. Калашникова]. – М.: ФОН, 2004. – 93 с.
8. Энциклопедия Таэквон-до/ Чой Хонг Хи. – М.: АО ТКД, 1993. – 764 с.
9. ТАЕKWON-DO ITF. Учебное пособие / [под общей редакцией Потернака В.Н.]. – К.: 2012. – 183 с.

Додаткова література.

1. Чой Сунг Мо. Тхэквондо: основы олимпийского спарринга / Чой Сунг Мо, Е.И. Глебов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002.-320 с.
2. Чой Сунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах/Серия «Мастера боевых искусств» / Чой Сунг Мо. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.-192 с.
3. Санг Х Ким. Растяжка, сила, ловкость в боевой практике / Санг Х Ким. - Ростов-на-Дону: "Феникс", 2002.-300 с.
4. Калашников Ю.Б. Место "степа" в технических приемах и тактико-технических действиях в тхэквондо / Ю.Б. Калашников // Теория и практика физической культуры. - 1999. - № 2. – С. 37-38.
5. Гил К. Таэквон-До (корейское искусство самообороны) [by Gen. Choi Honh Ni]/ [перевод на русский язык АО «ТКД»].-М.: 1993. -559с.
6. Гил К. Искусство таэквондо. Три ступени. Ступень 1,2,3 / [пер. с нем.] / К. Гил, Ким Чур Хван. - М.:Советский спорт, 1993.-176 с.

INTERNET – РЕСУРСИ (Основні Web – сторінки в INTERNET)

- 1.http://protokol.com.ua/ua/pro_poperedne_uv_yaznennyastattya_18/
- 2.http://www.uapravo.com/hro/practical.php?lan=rus&level=3&id=8480&id_contents=8486
- 3.<http://www.itf-taekwondo.org.ua>.
- 4.http://www.booksgid.com/fitnes_i_sport/
- 5.http://www.3republic.org.ua/docs/law_20150107.html