МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМП»
муниципального образования город Новороссийск

Согласовано
решением педагогического
совета протокола №____
от «____»_____2023 года

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ
«ОЛИМП»
_____А.А.Демченко
Приказ №____
«____»_____2023г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00b4dfdda9ed5f5e2ed69ebae7fd443adc
Владелец Демченко Александр Алексеевич
Действителен с 23.11.2022 по 16.02.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО» (ГТФ)

Разработчики:
инструктор-методист Л.И.Монастырева

Новороссийск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по тхэквондо ГТФ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по тхэквондо ГТФ

2.3. Виды (формы обучения), применяющиеся при реализации Программы

2.4. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

2.6. Календарный план воспитательной работы

2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

2.8. План инструкторской и судейской практики

2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки

3. Система контроля

3.1. Итоги освоения и результаты прохождения программы на этапах подготовки

3.1.1. На этапе начальной подготовки

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения программы

3.2.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам подготовки

4. Рабочая программа по виду спорта тхэквондо ГТФ

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

4.1.1. Программный материал учебно-тренировочных занятий для этапа начальной подготовки

4.1.2. Программный материал учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа

4.1.3. Программный материал учебно-тренировочных занятий для этапа совершенствования спортивного мастерства

4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

4.3. Психологическая подготовка на этапах спортивной подготовки

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по тхэквондо ГТФ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы
6.2. Кадровые условия реализации Программы
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ» (далее – Программа), разработана в соответствии с:
- Федеральным законом РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом РФ от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- нормативными правовыми актами Российской Федерации и субъекта Российской Федерации, регламентирующими осуществление спортивной подготовки;
- санитарными нормами и правилами;
- иными документами.

1.2.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ» (далее – Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплин: «хъёнг», «весовые категории», «поединок» «стоп-балл», с учетом требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ».

Цель программы: Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по тхэквондо ГТФ

Тхэквондо ГТФ – вид спорта, который развивается в России с 1990 года.

Корейское «тхэ» означает «выполнение удара ногой в прыжке или полете», «квон» - «кулак» (главным образом в контексте наненсения удара или разбивания чего-либо рукой), «до» - «искусство», «путь» - путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все вместе, получаем, что слово «тхэквондо» обозначает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников.

В тхэквондо ГТФ технические приемы выполняются руками и ногами. Причем ноги используются гораздо чаще, приблизительно на 70 %, а руки на 30%. Это имеет свои причины, обусловленные национальными традициями воинских искусств, сформировавшихся в постоянном поиске решения весьма сложной задачи: как обеспечить победу в поединке не только с пешим, но и с конным

противником. Выбиванию всадника из седла служили удары в прыжке, составляющие ныне наиболее сложный раздел тхэквондо.

Спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо ГТФ» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ», самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Спортивные дисциплины вида спорта «тхэквондо ГТФ»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
Тхэквондо ГТФ	182	000	1	4	1	1	Я
весовая категория 26 кг	182	001	1	8	1	1	Н
весовая категория 30 кг	182	002	1	8	1	1	Н
весовая категория 34 кг	182	003	1	8	1	1	Н
весовая категория 35 кг	182	004	1	8	1	1	Н
весовая категория 38 кг	182	005	1	8	1	1	Н
весовая категория 40 кг	182	006	1	8	1	1	Н
весовая категория 43 кг	182	007	1	8	1	1	Н
весовая категория 45 кг	182	008	1	8	1	1	Н
весовая категория 46 кг	182	009	1	8	1	1	Н
весовая категория 48 кг	182	010	1	8	1	1	Н
весовая категория 50 кг	182	011	1	8	1	1	Н
весовая категория 52 кг	182	012	1	8	1	1	С
весовая категория 53 кг	182	013	1	8	1	1	Н
весовая категория 53+ кг	182	014	1	8	1	1	Н
весовая категория 55 кг	182	015	1	8	1	1	Н
весовая категория 58 кг	182	016	1	8	1	1	Я
весовая категория 60 кг	182	017	1	8	1	1	Н
весовая категория 64 кг	182	018	1	8	1	1	Я
весовая категория 65 кг	182	019	1	8	1	1	Н
весовая категория 65+ кг	182	020	1	8	1	1	Н
весовая категория 70 кг	182	021	1	8	1	1	Я
весовая категория 70+ кг	182	022	1	8	1	1	Д
весовая категория 76 кг	182	023	1	8	1	1	Г
весовая категория 76+ кг	182	024	1	8	1	1	Э
весовая категория 82 кг	182	025	1	8	1	1	М
весовая категория 82+ кг	182	026	1	8	1	1	М
поединок - командные соревнования	182	027	1	8	1	1	Я
стоп-балл - весовая категория 26 кг	182	028	1	8	1	1	Н

стоп-балл - весовая категория 30 кг	182	029	1	8	1	1	Н
стоп-балл - весовая категория 34 кг	182	030	1	8	1	1	Н
стоп-балл - весовая категория 35 кг	182	031	1	8	1	1	Н
стоп-балл - весовая категория 38 кг	182	032	1	8	1	1	Н
стоп-балл - весовая категория 40 кг	182	033	1	8	1	1	Н
стоп-балл - весовая категория 43 кг	182	034	1	8	1	1	Н
стоп-балл - весовая категория 45 кг	182	035	1	8	1	1	Н
стоп-балл - весовая категория 46 кг	182	036	1	8	1	1	Н
стоп-балл - весовая категория 48 кг	182	037	1	8	1	1	Н
стоп-балл - весовая категория 50 кг	182	038	1	8	1	1	Н
стоп-балл - весовая категория 52 кг	182	039	1	8	1	1	С
стоп-балл - весовая категория 53 кг	182	040	1	8	1	1	Н
стоп-балл - весовая категория 53+ кг	182	041	1	8	1	1	Н
стоп-балл - весовая категория 55 кг	182	042	1	8	1	1	Н
стоп-балл - весовая категория 58 кг	182	043	1	8	1	1	Я
стоп-балл - весовая категория 60 кг	182	044	1	8	1	1	Н
стоп-балл - весовая категория 64 кг	182	045	1	8	1	1	Я
стоп-балл - весовая категория 65 кг	182	046	1	8	1	1	Н
стоп-балл - весовая категория 65+ кг	182	047	1	8	1	1	Н
стоп-балл - весовая категория 70 кг	182	048	1	8	1	1	Я
стоп-балл - весовая категория 70+ кг	182	049	1	8	1	1	Д
стоп-балл - весовая категория 76 кг	182	050	1	8	1	1	Г
стоп-балл - весовая категория 76+ кг	182	051	1	8	1	1	Э
стоп-балл - весовая категория 82 кг	182	052	1	8	1	1	М
стоп-балл - весовая категория 82+ кг	182	053	1	8	1	1	М
стоп-балл - командные соревнования	182	054	1	8	1	1	Я
хъёнг - 9 упражнений	182	055	1	8	1	1	Н
хъёнг - 11 упражнений	182	056	1	8	1	1	Н
хъёнг - 15 упражнений	182	057	1	8	1	1	Я
хъёнг - 19 упражнений	182	058	1	8	1	1	Я
хъёнг - 23 упражнения	182	059	1	8	1	1	Я
хъёнг - 30 упражнений	182	060	1	8	1	1	Л
хъёнг - пара	182	061	1	8	1	1	Я
хъёнг - командные соревнования	182	062	1	8	1	1	Я

2.1. Структура системы многолетней подготовки

Современная система подготовки тхэквондиста представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий учебно-тренировочного и соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень подготовки обучающихся к высоким спортивным достижениям.

Система спортивной подготовки по тхэквондо ГТФ – это единая организационная структура, обеспечивающая:

- преемственность задач, средств, методов и форм подготовки обучающихся всех возрастных групп;
- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Основными наиболее важными компонентами системы спортивной подготовки являются:

1) система отбора и спортивной ориентации;
2) система учебно-тренировочного процесса;
3) система соревнований;
4) система факторов, повышающих эффективность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности:

- подготовка кадров;
- научно-методическое и информационное обеспечение;
- медицинское и медико-биологическое сопровождение;
- материально-техническое обеспечение;
- финансирование;
- организационно-управленческие факторы;
- факторы внешней среды.

Каждый компонент системы спортивной подготовки имеет свое функциональное назначение и одновременно подчинен общим закономерностям устройства, ее функционирования и развития.

Система отбора и спортивной ориентации – это комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка, подростка, юноши к занятиям тхэквондо ГТФ.

Главное требование, предъявляемое к системе отбора, состоит в том, что она должна быть органическим компонентом системы многолетней подготовки, так как способности могут быть выявлены только в процессе тренировки и

воспитания и являются следствием сложного диалектического единства – врожденного и приобретенного, биологического и социального.

Учебно-тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

В процессе учебно-тренировочной деятельности обучающийся совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов.

Функции системы спортивных соревнований в тхэквондо очень широки и многообразны. Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов. Она во многом определяет содержание, направленность и структуру учебно-тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие тхэквондо; позволяет оперативно организовать взаимодействие мировой и отечественной системы спортивной подготовки; способствует развитию популярности спорта; активно воздействует на формирование мотивационного механизма. В то же время эффективность функционирования системы соревнований, то есть достижение запланированных спортивных результатов в определенных стартах и в нужные сроки, обеспечивается эффективной системой тренировки.

Реализация образовательной программы спортивной подготовки и достижение поставленных задач напрямую зависит от *организации системы управления* процессом спортивной подготовки. Системность управления определяется соподчиненностью и скоординированностью решаемых на каждом этапе подготовки специфических задач. Комплексность проявляется также в том, что в системе управления присутствуют различные компоненты – биологические, социально-экономические, материально-технические, информационные и др

Система спортивной подготовки состоит из планомерного многолетнего непрерывного прохождения обучающимися следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (далее также – ЭНП);
- учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (далее также – УТЭ);
- этапа совершенствования спортивного мастерства (далее также – ЭССМ)

Этапы спортивной подготовки разбиваются на периоды и года:

- этап ЭНП: первый год обучения; свыше первого года подготовки;
- этап УТЭ: этап спортивной специализации до 3-х лет; этап спортивной специализации свыше 3-х лет;

- этап ЭССМ: этап совершенствования спортивного мастерства не ограничивается.

Если на одном из этапов результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по тхэквондо ГТФ, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Для достижения основной цели подготовки спортсменов-тхэквондистов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1)на этапе начальной подготовки:

-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-освоение основ техники по виду спорта тхэквондо;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- овладение основами техники и тактики тхэквондо;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тхэквондо.

2) на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- дальнейшее углубленное овладение и совершенствование техники и тактики тхэквондо;

- приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тхэквондо;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «хъёнг»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «поединок», «стоп-балл»			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап подготовки. Для спортивной дисциплины «хъёнг» минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки 7 лет. Для спортивных дисциплин «весовая категория», «поединок», «стоп-балл» минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки 10 лет.

При комплектовании учебно-тренировочных групп наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

2.3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс

Круглогодичность учебно-тренировочной деятельности в тхэквондо - одно из определяющих условий её эффективности. Периодизация структуры годичного цикла спортивной подготовки тхэквондистов, её деление на большие циклы, этапы и периоды, а также соотношение их и продолжительность обусловлены

тремя основными факторами: необходимостью участвовать в определенных календарных соревнованиях; уровнем подготовленности спортсмена; индивидуальностью развития его спортивной формы.

При планировании учебно-тренировочного процесса по тхэквондо ГТФ в СШ разрабатываются следующие документы:

По планированию:

- годовой учебно-тренировочный план на 52 недели;
- календарный план спортивно-массовых мероприятий;
- комплектование спортивных групп на учебный год;
- расписание занятий (для всех спортивных групп);
- индивидуальный план подготовки спортсмена (ЭССМ).

По учету:

- журнал учета групповых занятий (для всех спортивных групп);
- протоколы соревнований (для всех спортивных групп).

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю. В тхэквондо по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В) микроцикл.

Мезоцикл - структура средних циклов спортивной тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике тхэквондо средний цикл тренировки содержит от трех до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. Годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. При планировании годичных циклов, в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической, функциональной и технической подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения уровня общей физической и функциональной подготовки, развития силы, быстроты,

выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами техники тхэквондо: стойки, стэповая подготовка, техника защиты и ударов руками и ногами; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе продолжается развитие физических и функциональных качеств, совершенствование техники тхэквондо, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные схватки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. В соревновательном периоде основная задача - участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности спортсменов, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

Типы и структура мезоциклов. Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировок и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околомесячных биоритмов в жизнедеятельности организма и т.д. Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др. Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов. Остановимся на краткой характеристике мезоциклов, их структуре и содержании. Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально-подготовительные средства. Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему

преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько микроциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа. Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных. Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельносоревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой. Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов. Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не только физических, но и нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную

работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода

Виды планирования учебно-тренировочного процесса

Ежегодное планирование учебно-тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл – 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки (для групп ССМ);
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий обучающихся, сдачи контрольных нормативов;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; учебно-тренировочные мероприятия; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с соблюдением законодательства по защите персональных данных. Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 мин.)

-на этапе начальной подготовки до 2 часов;
-на учебно-тренировочном этапе до 3 часов;
-на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку по тхэквондо ГТФ, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Основной формой организации учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию.

В процессе учебно-тренировочной деятельности обучающийся совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Основными формами обучения при реализации осуществления многолетней подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

При проведении учебно-тренировочных занятий используются групповая, индивидуальная, смешанная, фронтальная, круговая и иные формы организации учебно-тренировочного занятия.

В тхэквондо ГТФ применяются следующие методы:
равномерный, переменный, повторный, повторно-переменный, игровой, контрольный, соревновательный.

Равномерный метод тренировки представляет собой непрерывное выполнение физических упражнений циклического характера в течение 30-40 минут и более, до нескольких часов. Тренировка равномерной интенсивности направлена на развитие, или поддержание уровня общей выносливости (аэробной выносливости).

Аэробная выносливость является базовой в организме и обеспечивает клеточное дыхание до конечных метаболитов расщепления глюкозы и фруктозы цикле Кребса до конечных метаболитов, углекислого газа и воды. С точки зрения здоровья, это самая физиологичная и полезная физическая нагрузка, обеспечивающая рациональную работу кардиореспираторной системы и опорно-двигательного аппарата.

Равномерная по интенсивности нагрузки тренировка может использоваться в двух вариантах в соответствии со стоящими перед спортсменом задачами. В первом случае, как развивающая в диапазоне ЧСС 140-160 уд мин. Во втором – как восстановительная в диапазоне ЧСС 120-130 уд мин. Снижение интенсивности физической нагрузки ниже 120 уд мин, не оказывает заметного тренировочного эффекта на организм спортсмена. Из средств тренировки могут применяться основные упражнения тхэквондиста, но чаще, бег, плавание и другие циклические виды упражнений.

Переменный метод тренировки представляет собой непрерывное выполнение работы в течение длительного времени, но в отличие от

равномерного метода, интенсивность тренировки меняется. Если рассмотреть на примере бега, то, например, выполняется равномерный бег в течение 5 минут, затем ускорение 20-30 сек, затем снижение скорости бега на 5 мин и опять ускорение 20-30 сек. И так многократно, в соответствии со стоящими перед спортсменом задачами.

Повторный метод состоит из серии упражнений максимальной интенсивности, между которыми есть паузы отдыха. Паузы отдыха могут быть большими, до полного восстановления работоспособности, укороченными и жесткими, когда следующее упражнение выполняется на фоне не довосстановления. Обычно такой метод применяют для развития скоростной, или скоростно-силовой выносливости, а повторный для развития быстроты и скоростно-силовых способностей тхэквондиста.

Повторно-интервальный метод предполагает периоды отдыха между упражнениями и разная интенсивность выполнения упражнений.

Эти методы носят название регламентированные.

Игровой метод не регламентированный, там каждый участник сам решает в каком темпе или режиме будет участвовать в игре. В нем больше самостоятельности и интуитивности, есть возможность развивать тактическое мышление и приобретать опыт взаимодействия в команде игроков.

Учебно-тренировочные мероприятия

Планирование участия обучающихся в учебно-тренировочных мероприятиях и сроки их проведения определяются в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий и Положением о соревнованиях.

№ п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам	-	14	18

	России, кубкам России, первенствам России			
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2.Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке		14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3-х суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся. Функции системы спортивных соревнований в тхэквондо ГТФ очень широки и многообразны. Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства обучающихся. Она во многом определяет содержание, направленность и структуру учебно-

тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие тхэквондо; позволяет оперативно организовать взаимодействие мировой и отечественной системы спортивной подготовки; способствует развитию популярности спорта; активно воздействует на формирование мотивационного механизма. В то же время эффективность функционирования системы соревнований, то есть достижение запланированных спортивных результатов в определенных стартах и в нужные сроки, обеспечивается эффективной системой тренировки.

Соревнования в тхэквондо ГТФ – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных дисциплинах.

Соревнования решают ряд задач: приучают к противоборству, воспитывают личность, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают мышление и интеллект. Это огромный стимул спортивного совершенствования для обучающихся, средство проявления сил и способностей спортсменов, воспитания воли и характера.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные поединки могут быть:

-тренировочными (проходящими согласно учебно-тренировочному плану);

- контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы);

- основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Соревнования в тхэквондо ГТФ по своему характеру делятся на личные и командные. В личных соревнованиях определяются личные результаты спортсменов и места, в командных соревнованиях команды встречаются друг с другом и по результатам этих встреч определяются места команд.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся, соответствуют Положению о соревнованиях и правилам вида спорта тхэквондо ГТФ:

- соответствие возраста и пола участника;

- соответствие уровня спортивной квалификации участников согласно Единой всероссийской спортивной классификации;

- прохождение предварительного отбора на соревнованиях ДЮСШ;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся по программе участвуют в спортивных соревнованиях на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Для спортивных дисциплин «хъёнг»					
Контрольные	2	2	2	2	3
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	-	2	2	3
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «поединок», «стоп-балл»					
Контрольные	1	2	2	2	3
Отборочные	-	1	2	2	2
Основные	1	1	2	2	3

2.4. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (%)

	Виды подготовки	**Этапы и годы спортивной подготовки**				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
Для спортивных дисциплин «хъёнг»						
1	Общая физическая подготовка (%)	35-43	30-35	27-29	21-23	15-17
2	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	14-19	16-19	17-22	17-22
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4-5	5-6	8-12
4	Техническая подготовка (%)	41-49	40-50	41-45	35-45	33-45
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	2-4	4-6	6-8	10-14	15-18
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2-4	4-6	6-8
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

	тестирование, контроль (%)					
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «поединок», «стоп-балл»						
1	Общая физическая подготовка (%)	35-43	30-35	27-29	21-23	15-17
2	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	14-19	16-19	17-22	17-22
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-3	2-3	4-5	5-6	8-12
4	Техническая подготовка (%)	41-49	40-50	41-45	35-45	33-45
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	2-4	4-6	6-8	10-14	15-20
6	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	2-3	2-4	4-6	6-8
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

2.5. Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «хъёнг»

№		Этапы и годы подготовки

пп	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	1-й год	2-й год
		Недельная нагрузка в часах								
		5 час.	6 час.	8 час.	9 час.	10 час.	12 час.	14 час.	20 час.	22 час.
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2 час.	2 час.	2 час.	2 час.	3 час.	3 час.	3 час.	4 час.	4 час.
		Наполняемость групп								
		12-24 чел.	12-24 чел	12-24 чел	8-16 чел.	8-16 чел	8-16 чел	8-16 чел	4-8 чел.	4-8 чел.
1	Общая физическая подготовка	91	100	125	127	141	170	153	156	172
2	Специальная физическая подготовка	36	59	60	75	84	104	130	177	195
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	19	21	25	44	84	92
4	Техническая подготовка	116	126	195	192	214	256	255	362	398
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	10	18	24	29	32	38	73	156	172
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12	14	13	44	63	69
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	7	9	12	14	14	18	29	42	46
8	Общее кол-во часов в год	**260**	**312**	**416**	**468**	**520**	**624**	**728**	**1040**	**1144**

Годовой учебно-тренировочный план
для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «весовая категория», «поединок», «стоп-балл»

№ пп	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	1-й год	2-й год
		Недельная нагрузка в часах							
		6 час.	8 час.	9 час.	10 час.	12 час.	14 час.	20 час.	22 час.
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2 час.	2 час.	2 час.	3 час.	3 час.	3 час.	4 час.	4 час.
		Наполняемость групп							
		12-24 чел.	12 чел.	8 чел.	8 чел.	8 чел.	8 чел.	4 чел.	4 чел.
1	Общая физическая подготовка	110	125	127	141	169	153	156	172
2	Специальная физическая подготовка	32	59	75	84	100	124	177	195
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	12	19	21	25	37	84	92
4	Техническая подготовка	134	172	192	214	256	291	362	378
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	12	24	29	32	38	73	156	172
6	Инструкторская и судейская практика	6	12	13	14	18	30	63	80
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	9	12	13	14	18	20	42	55
8	Общее кол-во часов в год	**312**	**416**	**468**	**520**	**624**	**728**	**1040**	**1144**

2.6. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Спортивной школой на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

№ п/п	**Направление работы**	**Мероприятия**	**Сроки проведения**
1.	**Профориентационная работа**		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня: первенствах ДЮСШ «ОЛИМП»; первенствах города, где предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в тхэквондо ГТФ; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года согласно календарного плана официальных физкультурных и спортивных мероприятий
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе.	В течение года (для групп УТЭ И ССМ)

2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами избранных видов спорта; -организация и проведение праздников: «День открытых дверей», «Мама, папа, я – спортивная семья»; участие в акциях: «Спорт против наркотиков», «Движение – это жизнь»	В течение года сентябрь
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: -О формировании правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). Беседы с родителями: Здоровы образ жизни – гигиена спортивной деятельности: диета и питание, профилактика заболеваний, режим дня, сон и отдых ребенка».	В течение года сентябрь январь октябрь
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов в соревнованиях)	- Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия Показательные выступления посвященные ВОВ: - Дню освобождения Новороссийска; -Участие в акции «Бескозырка»	В течение года Сентябрь Февраль
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: -физкультурных и спортивно-	

		массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения; тематических физкультурно-спортивных праздниках	
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков;	В течение года

2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами–преподавателями спортивного учреждения - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки необходимо проводить антидопинговую пропаганду среди обучающихся. Следует донести до обучающихся главное правило: «Спорт и допинг – это несовместимо!».

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить реальный уровень осведомленности обучающихся в вопросах допинга (проведение анкетирования);
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у обучающихся;
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты – в соревновательной форме. Проведение лекций и бесед в рамках теоретической подготовки. Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры Очная лекция	Сентябрь март по тематическом у плану октябрь, март	Занятия могут проводиться как в учебных классах, так и в спортивном зале.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение – https:// rusada.ru/education/online-traiining/ **https:// rusada.ru/education/online-traiining/** .Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры Проведение лекций и бесед в рамках теоретической подготовки.	В течение года По тематическом у плану	Предпочтительнее занятия по микрогруппам, так как они позволяют организацию групповых дискуссий.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн-обучение – https:// rusada.ru/education/online-traiining/: -«Антидопинг»; Лекция-семинар: «Виды нарушений антидопинговых правил»; «Процедура допинг-контроля». Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	По тематическом у плану	

Пример программы мероприятия “**Веселые старты**”

Целевая аудитория: обучающиеся этапа начальной подготовки.

Цель: ознакомление обучающихся с ценностями спорта и принципами честной игры, формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации: проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Игра **“Равенство и справедливость”**

Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных

для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

Второй вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки, удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми

и равными?

Игра **“Роль правил в спорте”**

Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

Игра **“Ценности спорта”**

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта, и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету

следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”.

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек – 1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд под девизом “Мы за честный спорт!”

Примерный тематический план

№ пп	Этапы подготовки	Наименование темы
1.	Этап начальной подготовки	1. Что такое допинг и допинг - контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 6. Профилактика допинга 6. Как повысить результаты без допинга? 7. Причины борьбы с допингом
2.	Учебно-тренировочный этап	1. Профилактика применения допинга среди обучающихся 2. Основы управления работоспособностью обучающегося 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 4. Запрещенные субстанции и методы 5. Допинг и спортивная медицина 6. Психологические последствия допинга 7. Процедура допинг-контроля
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Нормативно-правовая база антидопинговой работы 2. Допинг как глобальная проблема современного спорта 3. Характеристика допинговых средств и методов 4. Наказания за нарушение антидопинговых правил 5. Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности 6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов

		7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика

2.8. План инструкторской и судейской практики

В течение всего периода многолетней подготовки тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий.

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать с учебно-тренировочных этапов (этапа спортивной специализации) и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах 1,2 года обучения. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных учебно-тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований.

Инструкторская практика

Этап подготовки	Год	Мероприятия	Срок исполнения
Учебно-тренировочный этап	1	Обучающиеся овладевают принятой в тхэквондо ГТФ терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.	В течение года
	2	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и уметь их исправлять	
	3	Обучающиеся вместе с тренером-преподавателем проводят разминку и	

		заключительную часть учебно-тренировочного занятия.	
	4	Обучение самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.	
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Секундирование на клубных и городских соревнованиях.	В течение года
	2	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах 18 начальной подготовки. Секундирование на школьных и городских соревнованиях. Обучающиеся вместе с тренером-преподавателем или под его контролем проводят разминку и заключительную часть учебно-тренировочного занятия. Секундирование на соревнованиях различного уровня.	

Судейская практика

Этап подготовки	Год	Мероприятия	Срок исполнения
Учебно-тренировочный этап	1	Изучение основных положений правил по тхэквондо ГТФ. Судейство тренировочных поединков в роли секундометриста, бокового судьи.	В течение года по календарному плану спортивно-массовых мероприятий
	2	Изучение обязанностей бокового судьи, арбитра. Судейство тренировочных поединков и выступлений в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком	
	3	Изучение и проведение процедуры взвешивания. Судейство тренировочных поединков и выступлений в качестве бокового судьи, арбитра. Привлечение обучающегося к участию в судейских семинарах и судейству клубных соревнований среди детей в качестве бокового судьи, арбитр	

	4	Изучение обязанностей центрального рефери, помощника секретаря. Судейство тренировочных поединков и выступлений в роли центрального рефери, помощника секретаря, бокового судьи, арбитра. Ведение протоколов поединков и выступлений. Привлечение обучающегося к участию в судейских семинарах и судейству городских и клубных соревнований среди детей в качестве рефери, бокового судьи, арбитра при наличии соответствующей квалификации	
Этап совершенствования спортивного мастерства	1	Изучение обязанностей руководителя площадки. Судейство тренировочных поединков и выступлений в роли центрального рефери, помощника секретаря, бокового судьи, арбитра, руководителя площадки. Привлечение обучающегося к участию в судейских семинарах и судейству городских и клубных соревнований при наличии соответствующей квалификации	В течение года по календарному плану спортивно-массовых мероприятий
	2	Изучение обязанностей заместителя главного секретаря, главного секретаря. Судейство тренировочных поединков и выступлений в роли центрального рефери, помощника секретаря, бокового судьи, арбитра, руководителя площадки, заместителя главного секретаря. Привлечение обучающегося к участию в судейских семинарах и судейству областных, городских и клубных соревнований при наличии соответствующей квалификации. Дальнейшее совершенствование ранее изученных навыков. Привлечение обучающегося к участию в судейских семинарах и судейству соревнований различного уровня при наличии соответствующей квалификации.	

2.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований	по назначению

	Применение психологических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (углубленное медицинское обследование)	1 раз в 6 месяцев
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогическое наблюдение	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (углубленное медицинское обследование)	1 раз в 6 месяцев
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
	Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не нижу уровня субъекта Российской Федерации)	по плану спортивных соревнований и мероприятий

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий; - использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;

- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

План применения восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Перед учебно-тренировочном занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение роли разминки, предупреждение перенапряжения и травм. Рациональное построение учебно-тренировочного занятия и соответствие её объемам и интенсивности.	Упражнение на растяжение	3 минуты
		Разминка	10-20 минут
		Массаж	5-15 минут
		Активизация мышц	Растирание
		Психорегуляция мобилизующей направленности	Массажным полотенцем с массажным маслом, 3 мин.
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования	Предупреждение общего. Локального переутомления, перенапряжения.	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	В процессе учебно-тренировочных занятий
		Восстановительный массаж, возбуждающий и точечный массаж, в сочетании с классическим (встряхивание, разминание)	3-8 мин.
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 минуты
После учебно-тренировочного занятия	Восстановление функции кардио-рапираторной системы, лимфоцеркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	8-10 минут
Через 2-4 часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж.	8-10 минут
		Душ – теплый, умеренно-холодный, теплый	5-10 минут
		Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в сорвенованиях и в свободный от соревнований день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительное учебно-тренировочное занятие
		Сауна, общий массаж	После восстановительного учебно-тренировочного занятия

После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу учебно-тренировочных занятий, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности	Восстановительное учебно-тренировочное занятие
		Сауна, общий массаж	После восстановительного учебно-тренировочного занятия
		Психорегуляция	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
		Сауна	1 раз в 3-5 дней

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: *витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна.* Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом. Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат. К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);

- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (2-4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (2-4 раза в месяц);
- лесные прогулки (2-4 раза в месяц);

Физические факторы восстановления

Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов С, души ниже 20 градусов С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 гр. С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50 - 60 г хвойно-солевого экстракта на 15- л воды) и морские (2 - 4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство - эвкалиптовые ванны (50 - 100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды). В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 гр.С и относительной влажности 10 - 15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20 - 25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90 - 100гр.С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150 - 160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45 - 60 мин. В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12. +15 гр.с).

Массаж

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления,

характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5 -1 0 мин, после средних - 10 - 15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20 - 25 мин.

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22 - 26 гр.С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду.
2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня.
3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными.
4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены.
5. Темп проведения приемов массажа равномерный.
6. Растирания используют по показаниям и при - возможности переохлаждения.
7. После массажа необходим отдых 1 - 2 часа.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма. Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам-преподавателям категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.
2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обусловливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.
5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения.

3.Системя контроля

3.1. Итоги освоения и результаты прохождения программы

По итогам освоения программы обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе участию в соревнованиях:
3.1.1. На этапе начальной подготовки:
-изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
-повысить уровень физической подготовленности;
-овладеть основами техники вида спорта «тхэквондо ГТФ»;
-получить общие знания об антидопинговых правилах;
-принять участие в официальных спортивных соревнованиях для спортивных дисциплин: весовые категории, командные соревнования, формальные комплексы;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) для спортивный дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «весовая категория», «командные соревнования», «спарринг постановочный».
3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «тхэквондо ГТФ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо ГТФ»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «тхэквондо ГТФ»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований.

3.2. Оценка освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации. Для промежуточной аттестации обучающихся используется зачетная система оценок: «зачет», «незачет».

Контрольно-переводные нормативы считаются успешно выполненными при условии выполнения обучающимся не менее 70% объема нормативов общей физической и специальной подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.2.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам подготовки

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «тхэквондо ГТФ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «хъёнг»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
1.3.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин., с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	количество раз	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовые категория», «поединок», «стоп-балл»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6.2	6.4	6.0	6.2
2.2.	Бег на 1000 м	мин.,с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9.5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «стоп-балл», «хъёнг», «весовая категория», «поединок»						

3.1.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	4
3.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
3.3.	Статическое упражнение – удержание ноги на «ап чаги»	с	не менее	
			10.0	
3.4.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре улара «долео чаги» за 10 с.	количество раз	не менее	
			13	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «тхэквондо ГТФ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «хъёнг»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин., с	не более	
			5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
1.7.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	мин.,с	не более	
			18.0	19.0
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категории», «поединок», «стоп-балл»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5.5	5.8
2.2.	Бег на 1000 м	мин., с	не более	
			8.05	8.29
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.4.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	

			8,7	9,1
2.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «стоп-балл», «хъёнг», «весовая категория», «поединок»				
3.1.	Статическое упражнение – удержание ноги на «еп чаги», на уровне пояса	с	не менее	
			15	
3.2.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «долео чаги» за 10 с	количество раз	не менее	
			17	
3.3.	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «твит чаги» за 10 с	количество раз	не менее	
			18	
3.4.	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее	
			27	24
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
4.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «тхэквондо ГТФ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «хъёнг», «весовая категории», «поединок», «стоп-балл»				

1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5.3	5.6
1.2	Бег на 60 м	с	не более	
			8.2	9.6
1.3	Бег на 2000 м	мин.,с	не более	
			10.0	12.10
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8.1	9.0
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			46	40
1.9	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин., с	не более	
			16.30	19.30
2. Нормативы специальной физической подготовки «хъёнг», «весовая категории», «поединок», «стоп-балл»				
2.1	Статическое упражнение – удержание ноги на «еп чаги», на уровне пояса	с	не менее	
			15.0	
2.2	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «долео чаги» за 10 с	количество раз	не менее	
			17.0	
2.3	Выполнение с максимальной частотой повторений по макиваре удара «твит чаги» за 10 с	количество раз	не менее	
			18.0	
2.4	Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Поднимание туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее	
			35	31
3. Уровень спортивной квалификации				

Для спортивных дисциплин «хъёнг», «весовая категории», «поединок», «стоп-балл»	
3.1	**Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»**

4. Рабочая программа по виду спорта тхэквондо ГТФ

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Развитие основных физических качеств

Двигательные возможности человека принято называть физическими качествами. Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость – все эти физические качества проявляются в движениях, и характер их проявления зависит от структуры движений. Например, удары могут выполняться с установкой на силу (длинный – сильный удар) и с установкой на скорость (короткий – быстрый удар).

Однако установка на «сильный» удар, как правило, приводит к толчковому эффекту, а установка на быстрый удар – к нокауту (если удар был точен).

Воспитание физических качеств в тхэквондо осуществляется во всех формах занятий. В качестве средств воспитания необходимых физических качеств, прежде всего, необходимо выделить упражнения, связанные непосредственно с тхэквондо (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные бои).

Однако в связи с тем, что реализация техники и тактики тхэквондо в ходе тренировочной встречи не зависит от желания самого спортсмена, а обусловлена трудно предсказуемым возникновением «пусковых» ситуаций в тренировочном процессе, трудно запланировать число необходимых повторений приема. В то же время может оказаться необходимым повторение определенных приемов, требующих повышения какого-либо чисто физического качества.

В этих случаях целесообразно применять близкие к движениям бойца упражнения, имитирующие атакующие и защитные действия без снарядов и с использованием различных снарядов.

Следует обозначить два направления в развитии физических качеств: общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку.

Практически во всех видах спорта с приближением хода подготовки к основным соревнованиям значительную часть времени отводят упражнениям, специфическим для данного вида, однако в процессе многолетней подготовки и особенно на первых годах обучения приоритет отдается общефизическим упражнениям, обеспечивающим формирование основных групп мышц, и реализацию таких естественных для человека движений, как бег, прыжки, гимнастика, плавание, игры.

Исторически сложилось так, что к физическим качествам, кроме силы, быстроты и выносливости, относят гибкость и ловкость. Это неверно, поскольку гибкость следует относить к анатомическому качеству, обеспечивающему подвижность в суставах позвоночника (непосредственно гибкость) и растянутость в суставах конечностей.

Ловкость намного более многомерна, чем блок чисто физических качеств, и состоит из ряда таких составляющих, как точность движений по меткости, устойчивость, согласованность движений, которая обеспечивает координированность, и т. д.

В связи с вышеизложенным целесообразно рассматривать функциональную подготовку как процесс развития:

- энергетических способностей;
- физических способностей, обеспечивающих динамические функции;
- сенсомоторных способностей, обеспечивающих управленческую функцию;
- психомоторных способностей, обеспечивающих надежность управления в психострессорных ситуациях, что так важно в боевых условиях поединков.

Выполнение энергетических и динамических функций обеспечивается качествами, представленными в трех блоках: морфологического, вегетативно-энергетического и чисто физического состава.

Морфологические качества предопределены генетически и тренировке практически не поддаются. Их учет необходим для сравнения своих морфологических данных с данными противника, что позволяет более приближенно адаптировать свои действия против него.

Соматотип предопределяет многие функциональные качества. Так, состояние жировой прослойки относит бойца к категории способного к скоростно-силовой борьбе или к темповой борьбе.

Весо-ростовые качества, пропорции тела и длина конечностей оказывают влияние на состав оптимальной техники и в определенной степени на эффективность проявления физических качеств в процессе реализации этой техники.

Степень гибкости влияет на эффективность реализации техники как в атакующем, так и в защитном аспекте.

Энергетические качества зависят от генетически заложенных механизмов хемообмена, обеспечивающих энергетику всей умственной и двигательной деятельности питательными веществами и кислородом через кровь и лимфу.

Физические (кондиционные) качества непосредственно участвуют в реализации технических действий, обеспечивая силу, скорость их проведения и длительность без снижения эффективности (выносливость).

Их учет сам по себе дает возможность тренеру-преподавателю более глубоко оценивать возможности каждого воспитанника и представлять сложную взаимосвязь всех качеств в борьбе за победу.

Развитие разных сторон подготовленности обучающихся происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом – других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить ***соразмерность развития основных физических качеств у обучающихся.*** Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха в тхэквондо. Для этого тренеру-преподавателю необходимы знания как возрастных особенностей развития обучающихся, так и модели тхэквондистов высокой квалификации.

Комплектование школы основывается, прежде всего, на паспортном (календарном) возрасте обучающихся. Под *паспортным возрастом* понимают время, прошедшее с момента рождения человека до определенного периода его жизни.

Современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии. Под термином «рост» понимаются количественные изменения, происходящие в организме, - увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением количества числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме. Термин «развитие» обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т.д.

Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций.

Рост и развитие всех органов и систем происходит непрерывно (развитие живого организма без длительных остановок по определенному генетически детерминированному плану), не одновременно и неравномерно, т.е. гетерохронно (разновременность созревания - например, зрительный анализатор созревает к 6-7 годам, а двигательный - к 8-9 годам). Неравномерность развития выражается в том, что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций. Например, возраст в пубертатном или подростковом периоде для мальчиков приходится на 13-16 лет. Причем границы этого возрастного периода нельзя считать строго установленными, поскольку сроки начала и завершения процесса биологического созревания в зависимости от ряда факторов существенно варьируют в сторону более старшего или младшего возраста.

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии не способны показывать высокие спортивные результаты. Кроме того, среди них редко встречаются спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество над

сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств и функциональных систем организма. Часто через несколько лет систематических занятий в ДЮСШ акселератов начинают обгонять дети с нормальными и поздними сроками биологического созревания, поскольку, имея позднее половое созревание, они растут дольше, обладают более высоким потенциалом развития и в окончательном периоде полового созревания (18-19 лет) достигают больших размеров тела и высокого уровня развития физических качеств.

Основываясь на данных показателях, проблема выбора объема, интенсивности, направленности физической нагрузки в соответствии с качественными и количественными изменениями, происходящими в детском организме, на первых годах обучения тхэквондо требует серьезного анализа и осмысления. Вопреки общепринятому мнению процесс роста не является непрерывным и сбалансированным.

Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Например, с 12 до 19 лет происходит окостенение различных гребней, костей, суставных площадей с крестцом и седалищного бугра. Этот процесс заканчивается к 20-25 годам. В 14-16 лет происходит слияние трех костей в одну тазовую кость. Ядро окостенения большеберцовой кости появляется в 12-14 лет. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных нагрузках кость растет не снаружи, а изнутри. Иррациональная адаптация может привести к травме.

Занятия спортивными единоборствами приводят к процессу адаптации и мышечные волокна, развитие которых также имеет возрастные особенности. В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. У детей 9-10 лет эта разница равна 1,7°, 13-14 лет - 0,7°. Латентный период двигательной реакции уменьшается в 9-10 лет особенно интенсивно, затем замедляется к 14-15 годам и продолжает уменьшаться до 20-25 лет. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций. Эти периоды называют критическими, чувствительными, сенситивными (таблица 13).

Примерные сенситивные фазы развития отдельных физических качеств

Таблица 13

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	*8*	9	*10*	*11*	*12*	*13*	*14*	*15*	*16*	17
Рост						+	+	+	+		

Мышечная сила						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Сила						+	+	+			
Выносливость (Аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей.

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий тхэквондо.

Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма, и в частности аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет.

Анаэробно-гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м.

Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 лет до 11-12 лет.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

В течение первых лет обучения для программ ДЮСШ по тхэквондо целесообразно использовать упражнения, позволяющие овладеть движениями, необходимыми в жизни (общедвигательная подготовка).

Это тем более необходимо, поскольку двухразовые занятия физической культурой в средней общеобразовательной школе не могут обеспечить нормального двигательного развития ребенка.

Комплекс общедвигательных упражнений может быть различным, но он должен обеспечивать высокую эмоциональность занимающихся.

С целью повышения эмоционального фона и, соответственно, активности учащихся большая часть упражнений должна проводиться в парах или группах.

Согласно схеме урока, каждое занятие начинается с общеподготовительных упражнений, предназначенных для общего разогрева организма (особенно суставных сумок). Дело в том, что в спокойном состоянии около 80% капилляров находится в сплющенном состоянии. Для того чтобы обеспечить полноценное питание кровью всех органов (особенно мышц и суставов), необходимо наполнить все капилляры кровью. В этом случае суставные соединения становятся более эластичными, снижается нагрузка на сердце (с меньшим усилием проталкивается кровь по сосудам и капиллярам) и не поднимается сверх нормы давление в сосудах.

Для обеспечения этого эффекта в начале занятия проводятся: ходьба, перемежающаяся с равномерным, а затем переменным бегом с изменением направления и одновременными движениями туловища, рук и ног. При переходе в учебно-тренировочные группы даже беговые упражнения-разминки надо проводить с имитацией движений тхэквондиста (что и осуществляется, как правило, на «дорожке»)

Затем разминка переходит к разогреву суставов конечностей и позвоночника с использованием гимнастических упражнений в положении стоя.

Далее можно переходить к гимнастическим упражнениям в положении сидя и лежа.

Вышеперечисленные упражнения проводятся в основном для подготовки к основной части уроков по тхэквондо.

В целях обеспечения роста общей физической подготовленности в процессе самих занятий по тхэквондо на соответствующих годах обучения необходимо использовать ряд упражнений с отягощениями, что позволит укрепить суставы, увеличить поперечник мышц и т. д.

При использовании упражнений с пружинящими противовесами следует учитывать, что они не копируют реальную динамическую ситуацию, имеющую место при осуществлении ударных движений. Поэтому увлекаться ими не следует

и необходимо помнить, что их использование обеспечивает только рост мышечного поперечника.

Для умения действовать в полном контакте тхэквондисты непременно должны упражняться во взаимодействии и противодействии с партнером.

Кроме вышеперечисленных упражнений, которые могут выполняться в спортивном зале, в процессе тренировок по тхэквондо в целях укрепления общего здоровья и снятия монотонии (функциональное состояние сниженной работоспособности, возникающее в ситуациях однообразной работы с частым повторением стереотипных действий в обедненной внешней среде), что при регулярных занятиях тхэквондо вполне возможно, следует использовать упражнения из других видов спорта.

К ним можно отнести:

- кроссы по пересеченной местности и бег с препятствиями;
- подвижные и спортивные игры, обеспечивающие высокий эмоциональный фон;
- плавание;
- бег на средние и длинные дистанции, езду на велосипеде, греблю;
- прыжки всех видов;
- акробатику.

Развитие силы. Сила – это способность в кратчайший срок разогнать стопу и кулак так, чтобы к моменту удара он имел максимальную «живую силу снаряда».

Поэтому в тхэквондо имеет превалирующее значение скоростная сила.

Силовые качества могут развиваться и совершенствоваться при условии максимальных мышечных проявлений (напряжения и расслабления).

Сократительная мощность мышц в определенной степени обеспечивается величиной их поперечника. Поэтому в первую очередь тхэквондист должен стремиться обеспечить рост скелетных мышц, но не до той величины, к которой стремятся в атлетической гимнастике и тем более в бодибилдинге.

При наращивании силы тхэквондист должен думать о том, чтобы после каждой серии чисто силовых упражнений следовали упражнения на расслабление нагруженных мышц.

Занятия для развития силы. Занятия включают общую разминку и упражнения с гантелями, набивными мячами, эспандерами, штангой и т. п. Применяются как упражнения, воздействующие на основной комплекс мышц, участвующих в ударных и защитных действиях и силовом противодействии на ближней дистанции, так и упражнения, локально воздействующие на отдельные группы мышц, наиболее активно участвующие в движениях тхэквондиста (например, мышцы спины и пресса, мышцы ног). К упражнениям первой группы относятся главным образом упражнения со штангой (жим, приседания), набивными мячами, специальными тяжелоатлетическими тренажерами. Наиболее эффективным отягощением для развития общей силы тхэквондиста является штанга, вес которой составляет 70–80% от максимального. К упражнениям второй группы относятся упражнения с гантелями, эспандерами и специально направленные

упражнения со штангой (жим лежа, прыжки со штангой и др.). В занятии упражнения обеих групп чередуются.

Силовые занятия можно проводить по-разному, делая акцент преимущественно на развитии общей силы (используя главным образом общие тяжелоатлетические упражнения) или специальной силы (используя более специализированные упражнения).

Умение проводить удар (защиту), не вовлекая в эту работу ненужные и тем более мешающие мышцы-антагонисты, обеспечивает более высокое качество проявления силы. Поэтому в тхэквондо методы развития общей силы имеют вспомогательную направленность, и нижеследующие рекомендации следует рассматривать как ориентир к осмысленной деятельности с позиций общей теории спортивной тренировки, направленный на оптимальную минимизацию объемов силовых упражнений, не относящихся непосредственно к деятельности тхэквондиста.

При подборе упражнений, развивающих силу, необходимо помнить, что для тхэквондо характерны взрывные напряжения (в кратчайший промежуток времени), сменяемые короткими паузами расслабления. Многократность подобных действий требует использования специфического для тхэквондо термина – скоростной выносливости.

Методы развития силы. На сегодняшний день, по официальной терминологии теории и методики физической культуры и спорта, принято использовать следующие методы развития физических качеств.

Метод максимальных усилий. Этот метод предусматривает применение упражнений с околопредельными и предельными отягощениями. Предельным отягощением следует считать такое, преодоление которого (поднятие штанги, растягивание амортизатора и др.) не требует специального повышенного эмоционального возбуждения занимающихся. Величина такого отягощения составляет 80–90% от максимальных (рекордных) показателей для данного спортсмена.

Выполнять такие упражнения нужно не более 1–2 раз в одном подходе в состоянии полного разогрева организма. Количество подходов определяется подготовленностью спортсменов и педагогической задачей. При выполнении этих упражнений высокие требования предъявляются к координации движений, концентрации внимания спортсмена.

При выполнении таких упражнений обменные процессы не достигают максимального уровня и мышечная масса не увеличивается. Сила возрастает за счет совершенствования нервно-мышечной регуляции.

Этот метод ценен для тхэквондистов, так как способствует увеличению силы без заметного увеличения веса спортсмена. Нужно помнить, что использовать его должны только спортсмены высокой квалификации и в сочетании с другими методами тренировки.

Метод повторных усилий. Этот метод предусматривает применение упражнений «до отказа» с непредельным отягощением 40–70% от максимального. Известно, что работа «до отказа» с таким отягощением дает прирост мышечной

силы. Наиболее выгодно для наращивания силы применять такие упражнения с отягощениями, которые занимающийся может выполнять не более 8–12 раз.

В сочетании с методом максимальных усилий этот метод используется для поддержания высокой работоспособности и воспитания силовой выносливости.

Метод динамических усилий. Этот метод применяется с целью развития скоростно-силовых качеств. Смысл его заключается в том, что структура основного движения техники сохраняется, но выполняется оно с отягощением. Упражнение должно быть посильным для данного спортсмена, чтобы не наступило искажений в технике.

Изометрический метод (только для увеличения поперечника мышц).

Этот метод предусматривает использование статических напряжений в определенной позе. Такие упражнения длительностью до 8 секунд используются от 5 до 10 раз. Все отягощения подбираются в зависимости от упражнения, веса и подготовленности.

Указанные методы развития силы применяются как отдельно, так и в различных сочетаниях, преследуя цель разносторонне развить спортсменов. Увлечение силовой подготовкой без параллельного использования всех средств физического развития может привести к снижению скоростных качеств, уменьшению подвижности в суставах и общей скованности.

Если сила прирастает одновременно с увеличением мышечной массы, силовые качества сохраняются дольше. Поэтому главной задачей тренировки юных тхэквондистов следует считать наиболее полное развитие спортсмена, в меньшей степени заботясь о том, чтобы сохранить бойца в данной весовой категории.

Организм спортсмена приспосабливается к любым упражнениям. Поэтому важным условием является их разнообразие.

Нужно чередовать упражнения так, чтобы нагрузка распределялась на различные группы мышц. Упражнениям на развитие силы должны предшествовать общеразвивающие упражнения без отягощений, выполняемые с той же структурой движения. Упражнения с максимальными напряжениями следует сочетать с упражнениями на расслабление (упражнения для мышц-антагонистов, упражнения на растягивание и т. п.).

Круговой метод применяют в тренировочной работе с различными целями.

Сущность кругового метода заключается в том, что упражнения выполняются в условиях движущегося потока спортсменов (в одном направлении по кругу). Объем и содержание упражнений определяются педагогической задачей. Так, если для пяти бойцов создать «круг», состоящий из пяти гимнастических снарядов, можно решить задачу воспитания у них силы и силовой выносливости.

В круговом методе присутствуют элементы соревновательного метода, так как спереди и сзади каждого из упражняющихся находятся спортсмены и отставание от них остановит продвижение всей группы по кругу. Поэтому круговой метод тренировки в условиях, специфичных для тхэквондо, требует, чтобы тренер провел тщательный хронометраж каждого элемента «круга». Слаженность использования кругового метода тренировки во многом зависит от

организованности и навыков спортсменов. Поэтому вначале применяются «круги», число элементов в которых вдвое больше, чем количество упражняющихся. В ходе выполнения упражнений тренер по своему усмотрению выключает из «круга» отдельные упражнения, доводя число элементов «круга» до числа спортсменов, участвующих в выполнении упражнений.

На специальных занятиях по развитию физических качеств вначале следует использовать упражнения скоростно-силового характера, а затем упражнения на развитие силовой выносливости.

Упражнения на развитие силы сразу после боя выполнять не рекомендуется. Нужно дать возможность всем системам организма прийти в состояние относительного покоя. Однако пауза не должна длиться более 10 минут, иначе организм остынет. Более длительному сохранению разогретого состояния способствуют хорошие условия спортивного зала и теплый тренировочный костюм.

Развитие быстроты. Быстрота тхэквондиста – это его способность выполнять отдельные движения за минимальное время. Существуют элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным формам относятся время реакции, время одиночного движения, частота, или темп, движения. Если в локомоторных, привычных для человека передвижениях основную роль берут на себя вышеперечисленные простые качества, то в специфических движениях значительную роль играют согласованность движений и способность нервной системы вовремя их корректировать. Поэтому комплексные формы быстроты проявляются в целостных технических действиях бойца, начинающихся с реакции на движущийся объект или на дестабилизацию тела со стороны противника.

Однако для создания общей базы необходимо развивать и силу, и общую быстроту.

Хорошей базой для развития быстроты тхэквондиста является разносторонняя физическая подготовка. Бег на короткие дистанции и различные спортивные игры – прекрасное средство развития быстроты. Поэтому в подготовительный период тренировки тхэквондист может многое сделать для формирования своей скоростно-силовой подготовленности.

Общая и специальная быстрота развиваются различными методами.

Для развития общей быстроты используется метод упрощения условий. В этом случае используют: легкий снаряд, имитацию движения, несопротивляющегося партнера и т. п.

Быстрота бойца проявляется в конкретных технических действиях, которые необходимо выполнять в определенной последовательности, своевременно и с большой скоростью, ибо этого требует тактическая задача. Конкретные условия проявления быстроты создаются только во взаимодействии с партнером. С целью развить быстроту, специфическую для тхэквондо, бойцы упражняются в выполнении приемов, защит, контрприемов и их комбинаций.

Выполнение упражнений по внезапно подаваемым командам также является хорошим методом воспитания быстроты.

Необходимо помнить, что по характеру выполнения большинство упражнений тхэквондиста должны быть скоростно-силовыми.

В юношеском возрасте нагрузка тхэквондистов в основном состоит из упражнений на развитие скоростных качеств и на координацию.

Недельный цикл тренировки во всех случаях строится так, чтобы упражнения на развитие быстроты применялись после активного отдыха или после выполнения малой или средней нагрузки.

Развитие выносливости. Выносливость тхэквондиста – это способность совершать эффективную работу определенной интенсивности в течение времени, предусмотренного спецификой соревнований.

Длительность работы ограничивается утомлением, а вследствие этого неспособностью спортсмена продолжать ее. Поэтому выносливость характеризуется способностью организма противостоять утомлению и восстанавливать работоспособность после перенесенных нагрузок.

В проявлении выносливости отражаются уровень развития всех физических качеств и все стороны спортивной подготовки (техническая, тактическая и морально-волевая).

Функционально выносливость определяется слаженностью работы всех систем организма, работоспособностью нервных клеток, дыхания, кровообращения и др.

Проявление выносливости в сочетании с другими двигательными качествами не исключает возможности целенаправленной работы над ее совершенствованием.

В спортивной практике различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость характеризуется способностью выполнять длительную физическую работу в основном умеренной интенсивности.

Методика развития общей выносливости. Общая выносливость служит базой для воспитания специальной выносливости. Одной из основных способностей, которой должны обладать представители скоростно-силовых видов спорта, является способность развивать большую мощность в короткий промежуток времени при выполнении специфической деятельности.

Уровень развития выносливости зависит от ряда факторов, среди которых важнейшую роль играют степень функционального состояния кардиореспираторной системы спортсмена, способность мышц к утилизации кислорода и снабжению их энергией, а также психологическая устойчивость к преодолению неприятных ощущений, вызванных утомлением и накоплением в мышцах продуктов распада.

Исследованиями установлено, что выносливость в условиях повышенной мышечной деятельности наряду с другими приспособительными реакциями организма обеспечивается перестройкой структур органов и систем на клеточном и субклеточном уровнях.

Необходимые энергетические ресурсы в организме спортсмена вырабатываются в ходе двух отличных по своей биохимической природе процессов: аэробного и анаэробного.

Аэробные возможности являются физиологической основой общей выносливости спортсмена, позволяющими длительно выполнять тренировочную (соревновательную) работу за счет энергии окислительных процессов.

Показателями, отражающими уровень развития аэробной производительности, а также характеризующими функциональные возможности системы дыхания и кровообращения, являются величина максимального потребления кислорода (МПК) и его соотношения (максимальный кислородный пульс, МПК на 1 кг массы тела).

Уровень максимального поступления кислорода в организм спортсмена обусловлен генетическими факторами (Н. Ж. Булгакова, 1978), а также работоспособностью сердечно-сосудистой системы.

Тренированные спортсмены отличаются увеличенным размером сердца и повышенным кислородным пульсом. Под последним понимают количество кислорода, поступающего в кровь за одно сокращение сердца.

Таким образом, у квалифицированных спортсменов под влиянием регулярных тренировок организм переходит на энергетически более выгодные пути поддержания гомеостаза.

Снижается потребление кислорода, а необходимый уровень минутного объема кровообращения поддерживается за счет увеличения ударного объема на фоне сниженной частоты сердечных сокращений.

Основными поставщиками энергии, используемыми при аэробных превращениях в тканях, являются углеводы, в меньшей степени – жиры. Сахар и другие углеводы, потребляемые спортсменом с пищей, накапливаются в организме (в мышцах) в виде гликогена. При работе аэробного характера освобождение энергии в результате сложных биохимических реакций осуществляется путем механизма «сгорания». При этом углеводы после реакции с кислородом превращаются в окись углерода и воду.

Количество кислорода, необходимое для такого процесса, тем больше, чем выше интенсивность работы. Если поступающий в организм кислород равен кислородному запросу, то организм находится в состоянии равновесия, при котором спортивная работа может выполняться в течение очень долгого времени, не вызывая утомления.

Под анаэробной производительностью спортсмена понимается его способность совершать мышечную деятельность в условиях неадекватного снабжения кислородом. Анаэробная производительность играет основную роль в кратковременных упражнениях высокой интенсивности, где отсутствует возможность обеспечить работающие ткани соответствующим количеством кислорода и где в процессе выполнения работы имеют место значительные нарушения во внутренней среде организма (Н. И. Волков, В. А. Данилов, В. М. Корягин, 1977).

В зависимости от характера энергетических превращений, происходящих при работе в условиях дефицита кислорода в организме спортсмена, выделяют два вида анаэробной производительности. Алактатная анаэробная способность, то есть не связанная с образованием молочной кислоты – лактатом, обусловлена запасами в мышцах, богатых энергией фосфорных соединений,

аденозинтрофосфата (АТФ) и креатинфосфата (КФ), при расщеплении которых освобождается большое количество энергии. Гликолитическая анаэробная способность, то есть лактатная, зависит от свойств органов и тканей образовывать энергию путем ферментативного распада углеводов, при этом происходит расщепление гликогена, содержащегося в мышцах спортсмена, до ацетилкарбоновой, а затем до молочной кислоты.

Алактатное обеспечение мышечной деятельности характеризуется быстрой фазой погашения кислородного долга за счет фосфокреатинового механизма; лактатное – медленной фазой за счет гликолитического механизма.

Кратковременные проявления в спортивной деятельности максимальной силы и быстроты, а также выполнение упражнений с высокой интенсивностью в минимальное время требуют развития у спорстмена алактатных анаэробных способностей. Упражнения, требующие проявления скоростной выносливости, предусматривают развитие у спортсмена гликолитической анаэробной способности.

При кратковременной работе большой мощности поступающий в организм кислород перестает покрывать кислородный запрос и часть требуемой энергии начинает выделяться без его участия. В процессе происходящего расщепления богатых энергией веществ в работающих мышцах и крови накапливается молочная кислота, в результате чего сократительные свойства мышечной ткани ухудшаются. Перенасыщение тканей работающих мышц молочной кислотой приводит к прекращению работы.

Гликолитические анаэробные возможности спортсмена во многом обусловлены адаптацией его тканей к резким изменениям внутри организма и способностью мышц справляться с воздействием кислой среды. В этой связи большое значение имеет психологическая устойчивость спортсмена, позволяющая ему продолжать спортивную деятельность и преодолевать болезненные ощущения, возникающие в мышцах при их утомлении.

Важнейшим индикатором, характеризующим анаэробную гликолитическую способность спортсмена, является величина содержания молочной кислоты в крови атлета.

Резюмируя вышеизложенное, следует отметить, что тренировка выносливости заключается в тренировке «системы транспорта кислорода», то есть в увеличении поступления крови и кислорода в клетки работающих мышц, а также в адаптации скелетных мышц, приводящей к повышению их возможности к аэробному метаболизму.

Максимальные двигательные достижения зависят от энергетических запасов индивидуума и быстроты ресинтеза этих запасов посредством аэробного и анаэробного процессов. Максимальная мощность, демонстрируемая атлетом, с увеличением времени работы убывает по экспоненту, все больше завися от аэробного энергетического механизма и все меньше – от анаэробного преобразования энергии.

Принимая во внимание вышесказанное, следует подчеркнуть, что в процессе физической подготовки спортсмена необходимо значительное время

уделять воспитанию выносливости. При этом необходимо формировать как общую («аэробную»), так и специальную («анаэробную») выносливость атлета.

Воспитание общей выносливости, то есть выносливости к длительной непрерывной работе умеренной или большой интенсивности, является фундаментом, создающим предпосылки для перехода к повышенным тренировочным нагрузкам и с целью вызвать эффект «переноса» выносливости на специфическую спортивную деятельность.

Аэробные способности атлета формируются независимо от применяемых средств тренировки. Функциональные возможности спортсмена при тренировке выносливости повышаются во всех сходных упражнениях, например, в кроссовом беге, езде на велосипеде и в беге на лыжах, в продолжительной гребле и в плавании. Неспецифический характер аэробных возможностей создает условия для вариативности средств, применяемых для воспитания выносливости в различных видах спорта.

Выше отмечалось, что формирование выносливости происходит лишь тогда, когда занимающиеся длительное время преодолевают утомление, вызванное тренировочной деятельностью. При этом совершенно не обязательно выполнять большой объем тренировочной работы. Используя, например, кроссовый бег, можно варьировать величину дистанции, время бега и его скорость.

Это особенно важно в связи со стремительным ростом объема тренировочных нагрузок в спорте высших достижений. Известно, что ведущие атлеты мира в настоящее время тренируются 30–36 часов в неделю. При воспитании выносливости выполнение большого объема тренировочной работы не должно являться самоцелью. Следует добиваться адаптационных перестроек в организме спортсмена за счет повышения интенсивности тренировочной работы и разнообразия средств и методов воспитания выносливости.

Разрабатывались дополнительные средства тренировки выносливости у спортсменов, основанные на повышении устойчивости атлета к гипоксическим состояниям, то есть к недостатку поступления кислорода. Для этих целей используются специальные загубники и маски, нагрудные жилеты, тренировки в условиях барокамеры, выполнение упражнений в маске с вдыханием смеси, соответствующей по составу горным условиям, а также упражнения с ограничением дыхания, например, дыхание только через нос, задержки дыхания и пр.

Установлено, что дыхание только через нос в 2–3 раза уменьшает максимальную вентиляцию легких и на 25–35% снижает максимальное потребление кислорода (В. В. Михайлов, 1983). Снижение количества вдыхаемого кислорода во время интенсивной и относительно продолжительной мышечной деятельности способствует увеличению развивающейся при этом двигательной гипоксии, что вызывает более глубокие сдвиги в организме спортсменов, чем при полном дыхании.

Кроме этого, широко используются повышенные температурные воздействия окружающей среды: тренировки на местности в условиях жаркого климата, специальные режимы посещения сауны. Наиболее разработана и

популярна в настоящее время тренировка выносливости в условиях среднегорья (1800–2300 м над уровнем моря). Проведение 2–4-недельных сборов в горах эффективно на разных этапах подготовки спортсменов и при правильной последующей организации тренировок способствует повышению работоспособности атлетов с 16-го по 40-й день после спуска их с гор.

Учитывая, что, как указывалось выше, выносливость спортсмена отчасти обусловлена фактором его психологической устойчивости к утомлению, важным средством ее воспитания является волевая подготовка. Воля проявляется в сознательной регуляции спортсменом своих действий, направленных на преодоление различных трудностей. Применительно к воспитанию выносливости это выражается в выработке у атлета умения преодолевать усталость и длительно выполнять тренировочную работу за счет мобилизации волевых усилий.

В спортивной практике условно выделяют ряд типов специальной выносливости:

- выносливость стайерского и марафонского типа, проявляющаяся в беге на длинные дистанции, а также в упражнениях, аналогичных по длительности работы;
- выносливость в беге на средние дистанции и аналогичных видах спорта, где интенсивность соревновательных упражнений отличается субмаксимальной мощностью;
- выносливость спринтерского типа, проявляющаяся в способности наращивать мощность работы до максимума и поддерживать ее на этом уровне в условиях необходимого кратковременного выполнения упражнения;
- выносливость силового характера, свойственная тяжелоатлетам и борцам, зависящая от развития собственно силовых качеств атлета и проявляющаяся в способности сохранять и наращивать мощность усилий по ходу соревнований, длящихся несколько часов подряд;
- игровая выносливость и выносливость, проявляющаяся в единоборствах, где упражнения максимальной интенсивности чередуются с паузами относительного отдыха, где повышенные требования предъявляются к устойчивости против сенсорного и эмоционального утомления;
- многоборная выносливость, типичная для спортсменов-многоборцев, зависящая от высокого уровня развития выносливости в каждом виде упражнений.

Главный принцип воспитания общей выносливости заключается в использовании наиболее широкого круга двигательных действий с постепенным увеличением длительности их выполнения. Это способствует вовлечению в работу наибольшего количества мышечных групп спортсмена.

Средствами воспитания общей выносливости служат ходьба на лыжах, кросс, бег и плавание в спокойном темпе.

Равномерный метод – основной в воспитании выносливости. Разнообразие обстановки при занятиях на открытой местности (меняющийся пейзаж, различная твердость грунта, растительность, чистый воздух и др.) способствует развитию общей выносливости спортсмена.

Воспитанием и поддержанием общей выносливости спортсмен занимается на протяжении всего периода своей тренировочной деятельности.

В первые годы занятий, когда решается задача приобщения занимающихся к спорту и создается база для предстоящей специализированной деятельности, занятиям по воспитанию общей выносливости уделяется наибольшее внимание.

В начальный период занятий спортом развитие общей выносливости способствует благоприятному субъективному восприятию физической нагрузки.

В годы спортивного совершенствования занятия по развитию общей выносливости способствуют дальнейшему физическому развитию и поддержанию общей работоспособности спортсменов. Такие занятия широко используются с целью разнообразить тренировочную нагрузку.

В первые годы занятий тхэквондо следует постепенно увеличивать длительность непрерывной работы (от нескольких минут до одного часа), не превышая умеренной интенсивности выполнения упражнений. Это позволяет выполнять большой объем работы, что необходимо для наиболее всестороннего приспособления организма к физическим нагрузкам. Налаживается координация всех систем организма, что повышает работоспособность и способность к быстрому восстановлению.

В зависимости от педагогических задач в работе по воспитанию общей выносливости используются упражнения с повышенной интенсивностью.

Равномерный метод применяют для воспитания общей выносливости. Этот метод тренировки характеризуется максимальной по длительности (до 40 мин.) непрерывной работой тхэквондиста, выполняемой с постоянной интенсивностью при пульсе не более 130 уд./мин. Работа считается равномерной, если колебания частоты пульса не превышают 3–5%. В результате такой нагрузки образуется небольшой, легкоустранимый кислородный голод.

Этот метод способствует установлению устойчивой взаимосвязи между всеми функциональными системами организма.

Равномерный метод применяется в учебных боях в основном в подготовительный период тренировки, однако на всех других этапах тренировки он используется как средство увеличения объема и снижения интенсивности нагрузки.

В большинстве случаев нагрузку, выполняемую равномерным методом, следует считать малой. Создание возможности у тхэквондистов выполнять равномерно значительную нагрузку является одной из задач их общей физической подготовки. Спортсмены высокой квалификации могут выполнять среднюю нагрузку, но со столь же незначительными колебаниями частоты пульса. Это следует считать хорошим показателем общей подготовленности.

Переменный метод применяют для воспитания общей и специальной выносливости. Этот метод тренировки характеризуется непрерывной работой, выполняемой с переменной интенсивностью при максимальном пульсе 180 уд./мин.

Переменный метод используется в конце подготовительного периода как средство воспитания общей выносливости, а в соревновательном периоде – как средство воспитания специальной выносливости.

Игровой метод в ходе подготовки спортсменов применяют с различными целями повышения общей и специальной физической подготовленности (в частности, выносливости). Бойцы в бою применяют действия, вынуждающие своевременно отвечать на них соответствующими защитами и контрприемами без особой психической нагрузки.

Поэтому игровой метод широко используют в тхэквондо как средство общего разностороннего физического развития и как средство переключения на другую форму тренировочной работы.

Круговой метод. Сущность кругового метода заключается в том, что упражнения выполняются в условиях движущегося потока спортсменов (в одном направлении по кругу).

Разновидностью кругового метода тренировки является замена элементов «круга» по ходу выполнения упражнений (с легких на более тяжелые, с тяжелых на более легкие и пр.). С этой же целью по ходу выполнения (на втором или третьем «круге») может быть изменена дозировка каждого отдельного упражнения.

Партнеры, тренировочные манекены, снаряды и т. д. могут быть заранее расположены по «кругу» в два или три ряда. По мере выполнения упражнений спортсмены после выполнения элементов первого круга приступают к элементам второго или переходят на второй ряд.

Круговой метод можно успешно применять в комбинации с повторным и интервальным методами.

Как правило, в спортивной литературе под круговым методом понимают занятия по физической подготовке со сменой снарядов и повторным их прохождением.

В целях изменения условий проведения занятий для снятия монотонии, возникающей при интенсивной физической подготовке, могут использоваться комплексные занятия для развития общих и специальных физических качеств на местности и в зале.

Развитие ловкости.

Слово «ловкость» берет свое начало от слова «ловчий», которым называют человека, способного ловить дичь, успевая реагировать на ее непредсказуемые действия.

Ловкость тхэквондиста – это способность осваивать новые атакующие и защитные действия (по качеству координированности) и реализовывать их в соответствии с меняющейся обстановкой (по качеству работы механизма сенсорных коррекций – сенсомоторике).

Изолированно от других двигательных качеств методы воспитания ловкости определить очень трудно. Способность осваивать действия и правильно действовать в меняющейся обстановке – это два компонента развития ловкости.

Тхэквондист, обладающий навыками выполнения различных упражнений, легче и быстрее обучается новому упражнению или приему. Поэтому основой специальной ловкости является совершенное владение техникой и тактикой тхэквондо.

Для выполнения правильных действий в меняющейся обстановке необходима хорошая общая и специальная техническая подготовленность. Кроме этого, тхэквондисту приходится действовать в ограниченный отрезок времени. Следовательно, это связано со временем его реакции и готовностью к действию, что характеризует быстроту. Поэтому ловкость лучше проявляется в состоянии высокой тренированности спортсменов.

Помимо всего, ловкость бойца проявляется при достаточном уровне морально-волевой подготовленности (в частности, таких качеств, как смелость и решительность), а также при хорошем психическом состоянии (общий эмоциональный подъем, самочувствие и др.).

В каждом виде спорта ловкость проявляется по-своему. Одних спортсменов считают ловкими в борьбе, других – в боксе, в гимнастике и т. д. Поэтому ловкость тхэквондиста – это такое физическое качество, которое воспитывается и проявляется в наиболее полном виде в тхэквондо и присуще спортсменам, обладающим высоким уровнем мастерства в нем.

Следует обращать особое внимание на таких новичков, которые быстро осваивают новую технику и хорошо ориентируются в меняющейся обстановке. Они обладают хорошими способностями для занятий тхэквондо.

Методика развития ловкости. Занятия тхэквондо способствуют воспитанию ловкости только в том случае, если содержание их соответствует этой задаче.

Из общеразвивающих упражнений, формирующих качество ловкости, наиболее эффективными считаются упражнения из акробатики, спортивных игр (баскетбол, футбол, теннис, настольный теннис, хоккей, регби).

Однако при этом следует учитывать и другой подход.

Ловкость зависит от скорости переработки образно-двигательной информации. Если такое качество отсутствует, то увеличение количества избыточной информации и выработка адекватных действий только загрузят перерабатывающую функциональную систему и отвлекут время и энергию.

Более целесообразным в этом случае будет другой подход, заключающийся в полном переключении внимания на действия в специфических условиях. В этом случае все время и энергия будут направлены на овладение кругом движений, связанных с избранным видом спорта. В противном случае боец будет уметь сносно играть в футбол, баскетбол и т. д., но на адекватное реагирование в своем виде – тхэквондо – у него не останется ни времени, ни энергии, ни места в ассоциативных полях КГМ.

Все упражнения на развитие ловкости нужно выполнять в неожиданно и быстро меняющихся условиях. Поэтому из специальных упражнений, направленных на воспитание ловкости, наилучшими следует считать простейшие виды боя, применяемые в игровой и соревновательной форме.

После того как тхэквондисты в первые годы занятий пройдут необходимую подготовку по воспитанию ловкости, незаменимым средством совершенствования этого качества становятся учебно-тренировочные, тренировочные и соревновательные бои.

Ловкость тхэквондиста успешно совершенствуется в тех случаях, когда тренер не ограничивается достигнутыми результатами спортсменов в освоении техники, а стремится найти варианты, наиболее соответствующие их индивидуальным особенностям.

Развитие гибкости. Гибкость – это способность проявлять наибольшую подвижность суставов и сочленений, дающая возможность выполнять движения с большей амплитудой.

Гибкость зависит от анатомо-физиологических особенностей суставных поверхностей и окружающих суставы мягких тканей, а также от функционального состояния центральной нервной системы, регулирующей тонус мышц.

Различают два вида гибкости: активную и пассивную. Активная гибкость проявляется в собственных движениях за счет направленного сокращения мышц, а пассивная гибкость – в изменении положений частей тела под действием внешних сил.

Гибкость – индивидуальное и специфическое качество. Один тхэквондист может обладать высокой подвижностью всех суставов и сочленений, у другого хорошая гибкость наблюдается только в отдельных звеньях. Поэтому уровень развития гибкости измеряется конечным положением частей тела по отношению к данному суставу (или суставам). Предел сгибания, разгибания или скручивания в таких случаях определяется субъективным ощущением самого спортсмена.

Методика развития гибкости.

В детском и юношеском возрасте проявляется большая гибкость во всех суставах и большая подвижность сочленений. Поэтому одной из главных спортивно-педагогических задач преподавателя является систематическая работа по развитию гибкости у занимающихся в первые годы занятий.

Хорошая гибкость способствует правильному выполнению технических действий, а систематические упражнения в выполнении приемов техники способствуют специфическому совершенствованию гибкости.

Для воспитания гибкости используются следующие специальные упражнения и методические приемы:

1. Упражнения без предметов с постепенно увеличивающейся амплитудой.
2. Упражнения на растягивание; повторные пружинящие движения (наклоны вперед, в сторону, прогибы и различные приседания).
3. Упражнения, имитирующие приемы тхэквондо по возможности с большей амплитудой.
4. Упражнения с использованием активной и пассивной гибкости (с помощью снарядов, с помощью партнера и т. п.).

Специальные упражнения на развитие гибкости обязательно включаются в подготовительную часть любого урока по тхэквондо, в утреннюю зарядку и другие занятия тхэквондистов.

Комплексная технико-тактическая, физическая и психологическая подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся.

Участие в соревнованиях является действенным средством повышения спортивного мастерства бойцов. Однако необходимо помнить, что частые старты утомляют нервную систему, у спортсмена пропадает желание состязаться. Поэтому соревновательная подготовка должна быть спланирована в интересах всего тренировочного процесса и нацелена на основное соревнование сезона.

При организации тренировки следует иметь в виду эффект суперкомпенсации в период восстановления после физических нагрузок. На этой основе строятся циклы нагрузок и отдыха в период тренировки.

В числе методов организации таких циклов в ходе тренировочного занятия имеются:

- жесткие интервалы отдыха с небольшими нагрузками и малыми отрезками отдыха с расчетом на недовосстановление;
- относительно полные интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление работоспособности;
- экстремальные интервалы отдыха, рассчитанные на наложение нагрузки в фазе гиперкомпенсации функциональных качеств;
- полный интервал отдыха, рассчитанный на наложение нагрузки после снижения гиперкомпенсационной кривой до фонового уровня.

Планирование учебного материала Программы в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование учебно-тренировочного процесса для юных спортсменов 1-го года обучения базового уровня сложности, где оно подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки спортсмена и основами ведения единоборства.

В связи с этим 1-2-й год обучения можно разделить на три этапа: этап отбора и комплектования учебных групп (2 мес.), этап ознакомления с основными средствами подготовки спортсмена (7 мес.) и этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов по ОФП и СФП (3 мес.). Подготовка на этом этапе предусматривает выезд в спортивный лагерь и индивидуальную самостоятельную подготовку по заданию тренера в период летних каникул.

Для последующих групп 3-4 года обучения базового уровня сложности планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает разделение годичных циклов на три периода - подготовительный (5 мес.), соревновательный (5 мес.), переходный (2 мес.).

Каждый период имеет свои задачи.

Подготовительный период (сентябрь - январь) направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления. Задачи: укрепление здоровья занимающихся, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача контрольных нормативов по СФП, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики тхэквондо ГТФ.

Основная цель спортивной подготовки в ***соревновательном периоде*** (февраль - июнь) состоит в том, чтобы достигнутый на всех предыдущих этапах

уровень тренированности как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах. Весь период подразделяется на 2-4 этапа (мезоцикла), основу которых составляют основные соревнования сезона и подготовка к ним.

В этот период помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств бойца, приобретение инструкторских и судейских навыков.

В ***переходном периоде*** (июль - август) решаются задачи: укрепление здоровья учащихся с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий; обеспечение активного отдыха спортсменов; создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств; повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости. Этот период совпадает с летними каникулами и может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

Годичный цикл (спортсменов-разрядников) в группах 5-6 года обучения базового уровня сложности и 1-2 года обучения углубленного уровня сложности носит иной характер и связан с календарем соревнований и спецификой тренировочного процесса. В нем выделяют два подготовительных периода (сентябрь - октябрь, январь - март), два соревновательных (ноябрь-декабрь, апрель - июнь) и один переходный (июль - август). Эта структура годичного цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение нескольких циклов подготовки со своими подготовительным и соревновательным периодами в каждом из этих циклов.

Материал данного раздела предназначен для всех групп обучающихся и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учётом возраста и подготовки обучающихся. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке в подготовительной части урока, на специализированной разминке, в конце занятия или может выделяться отдельная тренировка в зависимости от целей и задач.

Подготовительный период

Как правило, подготовительный период делится на два периода: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основной задачей *общеподготовительного периода* является создание условий для достижения обучающимися наилучшей спортивной формы с предварительным созданием прочного фундамента, а именно: всесторонняя физическая подготовка обучающихся, развитие физических и морально-волевых качеств тхэквондиста, подготовка к сдаче переводных нормативов, специальная физическая подготовка.

Задачей *специально-подготовительного периода* является подведение тхэквондиста к пику спортивной формы; дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовленности; совершенствование техники и тактики; подготовка к предстоящим соревнованиям; приобретение соревновательного опыта в подходящих соревнованиях.

Соревновательный период

Задачей этого периода является достижение тхэквондистами наилучших и стабильных спортивных результатов. В этот период решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства, дальнейшее совершенствование специальных физических качеств, повышение уровня теоретических знаний. Учебно-тренировочная работа строится в этот период с учетом особенностей предстоящих соревнований. Первые соревнования являются проверкой качества проведенной работы в подготовительном периоде. По результатам первых соревнований выявляются недостатки в подготовленности тхэквондиста, на основании которых строится дальнейшая подготовка. При этом каждое соревнование необходимо рассматривать как ступень к достижению более высоких результатов в последующих соревнованиях.

Переходный период

Основными задачами переходного периода являются активный отдых, укрепление здоровья, совершенствование общей физической и технической подготовки. Этот период, как правило, длится с июля по август месяц включительно.

В зависимости от уровня подготовленности тхэквондиста и графика его участия в соревнованиях годичный учебно-тренировочный процесс может быть разбит на два или более циклов подготовки, который также состоит из трех вышеназванных периодов с несколько сокращенным переходным периодом.

Во всех периодах годичного цикла присутствуют все виды подготовки, но их соотношение, а главное формы значительно отличаются. Длительность каждого подготовительного и соревновательного периода устанавливается с учетом календарного плана официальных физкультурных соревнований, в котором планируется участие обучающегося.

4.1.Программный материал по видам спортивной подготовки для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

4.1.1.Общая физическая и специальная физическая подготовка

Материал данного раздела предназначен для всех групп обучающихся и распределяется тренером-преподавателем по годам обучения с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждой тренировке в подготовительной части урока, на специализированной разминке, в конце занятия или может выделяться отдельная тренировка в зависимости от целей и задач.

Физическая подготовка тхэквондистов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений. Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление. Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают

всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых тхэквондисту.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в тхэквондо. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере используется положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других. Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей тхэквондиста, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у обучающегося здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

4.1.2. Общая и специальная физическая подготовка для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа

Тхэквондо ГТФ - скоростно-силовой вид спорта, следовательно, обучающимся необходим высокий уровень развития скоростно-силовых качеств. Оттого, какими средствами и методами и насколько своевременно будут развиваться эти качества, зависит и овладение рациональной и эффективной техникой выполнения приемов.

Общая физическая подготовка включает в себя строевые, порядковые упражнения (строевые приемы; построения и перестроения; передвижения; размыкания и смыкания) и общеподготовительные упражнения (координационные; кондиционные (развивающие); оздоровительно-восстановительные, осуществляются средствами других видов спорта.

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах; действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня; вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; набивного мяча и других отягощений.

Упражнения без предметов:

а) *упражнения для рук и плечевого пояса* - одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола;

б) *упражнения для туловища* - упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; сгибание туловища лежа на спине, поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами (педалирование);

в) *упражнения для ног* - в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах; упражнения для развития гибкости и на расслабление;

г) *упражнения на расслабление* - из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны - встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими рукам при поворотах туловища; из стойки на одной ноге па скамейке - свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки

ноги врозь, руки вверху - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

д) *дыхательные упражнения - синхронное* чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой - вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

Упражнения с предметами:

а) *со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами,; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; и др.;

б) *упражнения с теннисным мячом* - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); броски и ловля мяча с партером на месте и в движении.

в) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, па груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад);

г) *упражнения с гантелями (вес* до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями - броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5-2 оборота), с вращением из руки в руку;

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) *на гимнастической скамейке* - упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°,

360°; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки;

б) *на гимнастической стенке* - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) *на перекладине* - подтягивание разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой.

Специальная физическая подготовка

№ п/п	**Тема**	НП-1	НП св.года
1	имитация ударов руками с эспандерами	+	+
2	выполнение ударов ногами и руками в амуниции и без неё	+	+
3	проведение боя с «тенью» в амуниции и без неё	+	+
4	быстрое выполнение зашит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.д.)	+	+
5	нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 10 с	+	+
6	условный спарринг с партнером с установкой на быстроту (обыгрывание противника)	+	+
7	нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели»	+	+
8	нанесение ударов в максимальном темпе по мешку	+	+
9	непрерывное нанесение легких ударов по мешку	+	+
10	выполнение прыжков со скакалкой	+	+
11	чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»	+	+
12	нанесение ударов с задержками дыхания	+	+

13	нанесение ударов по движущемуся мешку	+	+
14	ведение условных боев с ограниченным количеством ударов, проведение спаррингов на ограниченной площадке	+	+
15	упражнения для развития гибкости: наклоны, уклоны, махи ногами	+	+
16	упражнения для развития равновесия: продвижение вперед (5-6 м) после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем; комбинированные эстафеты; гимнастическое «колесо»; бег со сменой направления движения; быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге.	+	+

№ п/п	**Тема**	**УТ-1**	**УТ-2**	**УТ-3**	**УТ-4**
1	работа до утомления с грузами средней величины; краткосрочная работа с субмаксимальными и максимальными весами	+	+	+	+
2	упражнения по преодолению сопротивления противника борьба в стойке	+	+	+	+
3	нанесение ударов руками и ногами с использованием утяжелителей	+	+	+	+
4	имитация ударов руками с эспандерами	+	+	+	+
5	выполнение ударов руками с гантелями и без них	+	+	+	+
6	выполнение ударов ногами с утяжелителями и без них	+	+	+	+
7	проведение боя с «тенью» с утяжелителями и сразу без них	+	+	+	+
8	быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.д.)	+	+	+	+
9	нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 20-25с	+	+	+	+
10	совершенствование технико-тактических комбинаций с переходом: от защитных действий к атакующим и наоборот	+	+	+	+
11	выполнение быстрых и легких контратакующих ударов	+	+	+	+
12	нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции	+	+	+	+
13	условный спарринг с партнером с установкой на быстроту (обыгрывание противника); то же с утяжелителями	+	+	+	+
14	нанесение быстрых ударов «лапами» в момент «появления цели»	+	+	+	+
15	нанесение ударов в максимальном темпе по мешку	+	+	+	+

16	многораундовая работа на мешке	+	+	+	+
17	непрерывное нанесение легких ударов по мешку	+	+	+	+
18	ведение тренировочных боев в условиях удлиненных раундов	+	+	+	+
19	многоуровневое выполнение прыжков со скакалкой	+	+	+	+
20	многораундовая работа с партнером в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов в работе	+	+	+	+
21	чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»	+	+	+	+
22	нанесение ударов с задержками дыхания	+	+	+	+
23	ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по доянгу и стараясь выгнать противника за линию доянга	+	+	+	+
24	ведение многораундового свободного спарринга с частой сменой партнеров в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов	+	+	+	+
25	нанесение ударов в максимальном темпе по мешку				+
26	упражнения на снарядах (нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на 2-3- х мешках; поочередное нанесение ударов по мешку двумя партнерами, стоящими к нему под углом 90°)	+	+	+	+
27	упражнения с партнером (выполнение ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног)	+	+	+	+
28	выполнение защитных движений при нанесении серий ударов партнером	+	+	+	+
29	ведение условных боев с ограниченным количеством ударов	+	+	+	+
30	проведение спаррингов на ограниченной площадке	+	+	+	+
31	частая смена партнеров и темпа работы в парах	+	+	+	+
32	нанесение серий ударов по «провалившемуся» противнику	+	+	+	+
33	использование всего комплекса технико-тактических приемов в свободных спаррингах	+	+	+	+
34	выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений (резиновый жгут), из средств обшей физической подготовки	+	+	+	+
35	продвижение вперед (4-5м) после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем	+	+	+	+

36	продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (4-5м)	+	+	+	+
37	многоразовое выполнение наклонов, уклонов, махов ногами	+	+	+	+
38	комбинированные эстафеты	+	+	+	+
39	бег с резкими остановками и сменой направлений движений	+	+	+	+
40	продвижения вперед с резкими боковыми смещениями	+	+	+	+
41	быстрые приседания с выпрыгиванием вверх	+	+	+	+

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол - ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания

Сюжет игры, ее смысл - кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к тхэквондо, то это означает прежде всего заставить играющего не только быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны в манере, характерной для тхэквондо, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Известно, что существует несколько основных зон для соприкосновения частей тела соперников. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся - принятие позы и выбор способа действий. По мере накопления юным спортсменом опыта достижения цели, даже случайно, однажды сблокировав одну из рук соперника сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в тхэквондо.

Игры в касания систематически и постепенно подводят обучающихся выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Необходимость защищаться от касания и головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию

наклониться; коснуться левого плеча – повернуться влево, приняв правую стойку. На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере.

В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается.

Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору - любой рукой. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору - любой рукой любого из двух мест касания.

Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр используются на протяжении всего урока или отдельных его частей. Игры могут проводиться в залах без мягких покрытий, открытых площадках и т.п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

Игры в теснения. Умелое использование игр в касания с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит обучающихся пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение - это уже соревнование, противоборство. Игры с заданием теснить соперника - являются базовой подготовкой к овладению элементами тхэквондо.

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера у обучающихся в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы тренер-преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: положении руки за спину стоя на одной ноге - толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной - толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры за овладение обусловленным предметом (мячом, палкой, булавой, манекеном и т.п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

4.1.3 Общая и специальная физическая подготовка для этапа совершенствования спортивного мастерства

Упражнения с предметами:

а) *со скакалкой* - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами,; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу; и др.;

б) *упражнения с теннисным мячом* - броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); броски и ловля мяча с партером на месте и в движении.

в) *упражнения с набивным мячом* (вес мяча 1-2 кг) - вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, па груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад);

г) *упражнения с гантелями (вес* до 1 кг) - поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху);

д) упражнения с гирями для групп углубленного уровня сложности (15-16 лет) - поднимание гири на грудь двумя и одной руками с пола, из виса, выжимание гири от груди двумя и одной руками; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках, на груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках.

е) *упражнения со стулом* - поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стоя сбоку захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в и.п. (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) *на гимнастической скамейке* - упражнения на равновесие - в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя верхом на скамейке поочередные наклоны к правой и левой ногами;

наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; сидя на скамейке с зафиксированными ногами наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки;

б) *на гимнастической стенке* - передвижение и лазанье с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), махи ногой с возможно большей амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1-2-х шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) *на кольцах и перекладине* - подтягивание разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны;

г) *на канате* - лазанье с помощью ног, без помощи ног, в положении сед углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки, держась за канат, через препятствие;

д) *на козле* - опорные прыжки через снаряды разной высоты;

Имитационные упражнения: имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с или с мешком; имитация различных ударных действий с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия и перемещения.

Упражнения с партнером: выполнение различных технических действий по макеваре с партнером; выполнение заранее оговоренных атакующих или контратакующих комбинаций с партнером; спарринг по заданию с партнером и т.д.

4.1.5.Техническая подготовка для этапа начальной подготовки

№ п/п	Тема	НП-1	НП св. года
1	Изучение стойки ЦАРЕТ СОГИ (стойка приветствия)	+	+
2	Изучение стойки ГУНУН СОГИ (Шагающая стойка)	+	+
3	Изучение стойки НУНЦА СОГИ (Атакующая стойка)	+	+
4	Изучение стойки НАРАНИ СОГИ	+	+
5	Изучение стойки НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ (стойка готовности)		+
6	Обучение боевой стойке (правильной позиции рук и постановки ног)	+	+
7	Изучение удара АП ЧАГИ (удар ногой вперед)	+	+
8	Изучение удара удар ДОЛЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой)	+	+
9	Изучение удара удар ЙОП ЧАГИ (удар ногой в сторону)	+	+
10	Изучение удара удар АП ДЖУМОК (удар кулаком вперед)	+	+
11	Изучение удара удар АНУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой вперед)	+	+
12	Изучение удара БАКУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой в сторону)	+	+
13	Изучение удара комбинации из простейших ударов руками и ногами		+
14	НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (нижний блок)	+	+
15	КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок)	+	+
16	НОПУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (блок верхнего уровня)	+	+
17	ЧОКИО ПАЛЬМОК МАКИ (блок над головой)	+	+
18	САНКАЛЬ ДЕБИ МАККИ (двойной блок ребром ладони)	+	+

4.1.6. Техническая подготовка для учебно-тренировочного этапа

Техническая подготовка для учебно-тренировочного этапа 1-2 год обучения

№ п/п	Тема	УТ-1	УТ-2
1	стойка СОГИ (стойка приветствия)	+	+
2	обучение боевой стойке (правильной позиции рук и постановки ног)	+	+
3	стойка ГУНУН СОГИ (шагающая стойка)	+	+
4	стойка НУНЦА СОГИ (атакующая стойка)	+	+
5	стойка НАРАНИ СОГИ (стоика с параллельными ступнями)	+	+
6	стойка НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ (стойка готовности)	+	+
7	стойка АННУН СОГИ (стойка всадника)	+	+

8	стойка ГОДЖУН СОГИ		+
9	стойка ГОБУРИО СОГИ		+
10	стойка ДВИТБАЛ СОГИ		
11	стойка СОДЖИТ СОГИ		
12	удар АП ЧАГИ (удар ногой вперед)	+	+
13	удар ДОЛЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой)	+	+
14	удар ЙОП ЧАГИ (удар ногой в сторону)	+	+
15	удар АП ДЖУМОК (удар кулаком вперед)	+	+
16	удар АНУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой вперед)	+	+
17	удар БАКУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой в сторону)	+	+
18	удар НЕРИО ЧАГИ (удар ногой сверху вниз)	+	+
19	удар СОНКУТ ТУЛКИ (пробивающий удар кончиками пальцев рук)	+	+
20	удар ДУН ДЖУМОК (удар рукой в сторону)	+	+
21	удар ГОРО ЧАГИ		
22	удар БАНДАЙ ДОЛЛЬО ЧАГИ		
23	удар ТОРО ЙОП ЧАГИ		
24	комбинации ударов руками и ногами	+	+
25	удары ногами в прыжке		
26	блок НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (нижний блок)	+	+
27	блок КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок)	+	+
28	блок НОПУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (блок верхнего уровня)	+	+
29	блок ЧОКИО ПАЛЬМОК МАКИ (блок предплечьем над головой)	+	+
30	блок КАУНДЕ БАККАТ ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок предплечьем)	+	+
32	блок САН ПАЛЬМОК МАКИ	+	+
33	блок ДУ ПАЛЬМОК МАКИ	+	+
34	поединки – спарринги (масоги)		+
35	технические комплексы – хьенги: чон-джи, дан-гун, чи-сан, до-сан, вон-хьо	+	+

Физическая подготовка для учебно-тренировочного этапа 3-4 года обучения

№ п/п	Тема	УТ-3	УТ-4
1	работа до утомления с грузами средней величины; краткосрочная работа с субмаксимальными и максимальными весами	+	+

2	упражнения по преодолению сопротивления противника борьба в стойке	+	+
3	нанесение ударов руками и ногами с использованием утяжелителей	+	+
4	имитация ударов руками с эспандерами	+	+
5	выполнение ударов руками с гантелями и без них	+	+
6	выполнение ударов ногами с утяжелителями и без них	+	+
7	проведение боя с «тенью» с утяжелителями и сразу без них	+	+
8	быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.д.)	+	+
9	нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 20-25с	+	+
10	совершенствование технико-тактических комбинаций с переходом: от защитных действий к атакующим и наоборот	+	+
11	выполнение быстрых и легких контратакующих ударов	+	+
12	нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции	+	+
13	условный спарринг с партнером с установкой на быстроту (обыгрывание противника); то же с утяжелителями	+	+
14	нанесение быстрых ударов «лапами» в момент «появления цели»	+	+
15	нанесение ударов в максимальном темпе по мешку	+	+
16	многораундовая работа на мешке	+	+
17	непрерывное нанесение легких ударов по мешку	+	+
18	ведение тренировочных боев в условиях удлиненных раундов	+	+
19	многоуровневое выполнение прыжков со скакалкой	+	+
20	многораундовая работа с партнером в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов в работе	+	+
21	чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»	+	+
22	нанесение ударов с задержками дыхания	+	+
23	ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по доянгу и стараясь выгнать противника за линию доянга	+	+
24	ведение многораундового свободного спарринга с частой сменой партнеров в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов	+	+
25	нанесение ударов в максимальном темпе по мешку		+
26	упражнения на снарядах (нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на 2-3- х мешках; поочередное нанесение ударов по мешку двумя партнерами, стоящими к нему под углом 90°)	+	+
27	упражнения с партнером (выполнение ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног)	+	+
28	выполнение защитных движений при нанесении серий ударов	+	+

	партнером		
29	ведение условных боев с ограниченным количеством ударов	+	+
30	проведение спаррингов на ограниченной площадке	+	+
31	частая смена партнеров и темпа работы в парах	+	+
32	нанесение серий ударов по «провалившемуся» противнику	+	+
33	использование всего комплекса технико-тактических приемов в свободных спаррингах	+	+
34	выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений (резиновый жгут), из средств обшей физической подготовки	+	+
35	продвижение вперед (4-5м) после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем	+	+
36	продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (4-5м)	+	+
37	многоразовое выполнение наклонов, уклонов, махов ногами	+	+
38	комбинированные эстафеты	+	+
39	бег с резкими остановками и сменой направлений движений	+	+
40	продвижения вперед с резкими боковыми смещениями	+	+
41	быстрые приседания с выпрыгиванием вверх	+	+

Техническая подготовка для учебно-тренировочного этапа 3-4 года обучения

№ п/п	**Тема**	**УТ-3**	**УТ-4**
1	стойка СОГИ (стойка приветствия)	+	+
2	обучение боевой стойке (правильной позиции рук и постановки ног)	+	+
3	стойка ГУНУН СОГИ (шагающая стойка)	+	+
4	стойка НУНЦА СОГИ (атакующая стойка)	+	+
5	стойка НАРАНИ СОГИ (стоика с параллельными ступнями)	+	+
6	стойка НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ (стойка готовности)	+	+
7	стойка АННУН СОГИ (стойка всадника)	+	+
8	стойка ГОДЖУН СОГИ	+	+
9	стойка ГОБУРИО СОГИ	+	+
10	стойка ДВИТБАЛ СОГИ	+	+
11	стойка СОДЖИТ СОГИ	+	+
12	удар АП ЧАГИ (удар ногой вперед)	+	+
13	удар ДОЛЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой)	+	+

14	удар ЙОП ЧАГИ (удар ногой в сторону)	+	+
15	удар АП ДЖУМОК (удар кулаком вперед)	+	+
16	удар АНУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой вперед)	+	+
17	удар БАКУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой в сторону)	+	+
18	удар НЕРИО ЧАГИ (удар ногой сверху вниз)	+	+
19	удар СОНКУТ ТУЛКИ (пробивающий удар кончиками пальцев рук)	+	+
20	удар ДУН ДЖУМОК (удар рукой в сторону)	+	+
21	удар ГОРО ЧАГИ	+	+
22	удар БАНДАЙ ДОЛЛЬО ЧАГИ	+	+
23	удар ТОРО ЙОП ЧАГИ	+	+
24	комбинации ударов руками и ногами	+	+
25	удары ногами в прыжке		+
26	блок НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (нижний блок)	+	+
27	блок КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок)	+	+
28	блок НОПУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (блок верхнего уровня)	+	+
29	блок ЧОКИО ПАЛЬМОК МАКИ (блок предплечьем над головой)	+	+
30	блок КАУНДЕ БАККАТ ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок предплечьем)	+	+
32	блок САН ПАЛЬМОК МАКИ	+	+
33	блок ДУ ПАЛЬМОК МАКИ	+	+
34	поединки – спарринги (масоги)	+	+
35	технические комплексы – хьенги: чон-джи, дан-гун, чи-сан, до-сан, вон-хьо	+	+
36	технические комплексы – хьенги: дхан-гун, юль-гок	+	+

Техническая подготовка для этапа совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	**Тема**	**ССМ-1**	**ССМ-2**
1	стойка СОГИ (стойка приветствия)	+	+
2	Совершенствование боевой стойке (правильной позиции рук и постановки ног)	+	+
3	Совершенствование выполнения стойки ГУНУН СОГИ (шагающая стойка)	+	+
4	Совершенствование выполнения стойки НУНЦА СОГИ (атакующая стойка)	+	+
5	Совершенствование выполнения стойки НАРАНИ СОГИ (стойка с параллельными ступнями)	+	+
6	Совершенствование выполнения стойки НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ (стойка готовности)	+	+

7	Совершенствование выполнения стойки АННУН СОГИ (стойка всадника)	+	+
8	Совершенствование выполнения стойки ГОДЖУН СОГИ	+	+
9	Совершенствование выполнения стойки ГОБУРИО СОГИ	+	+
10	Совершенствование выполнения стойки ДВИТБАЛ СОГИ	+	+
11	Совершенствование выполнения стойки СОДЖИТ СОГИ	+	+
12	Совершенствование выполнения удара АП ЧАГИ (удар ногой вперед)	+	+
13	Совершенствование выполнения удара ДОЛЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой)	+	+
14	Совершенствование выполнения удара ЙОП ЧАГИ (удар ногой в сторону)	+	+
15	Совершенствование выполнения удара АП ДЖУМОК (удар кулаком вперед)	+	+
16	Совершенствование выполнения удара АНУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой вперед)	+	+
17	Совершенствование выполнения удара БАКУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой в сторону)	+	+
18	Совершенствование выполнения удара НЕРИО ЧАГИ (удар ногой сверху вниз)	+	+
19	Совершенствование выполнения удара СОНКУТ ТУЛКИ (пробивающий удар кончиками пальцев рук)	+	+
20	Совершенствование выполнения удара ДУН ДЖУМОК (удар рукой в сторону)	+	+
21	Совершенствование выполнения удара ГОРО ЧАГИ	+	+
22	Совершенствование выполнения удара БАНДАЙ ДОЛЛЬО ЧАГИ	+	+
23	Совершенствование выполнения удара ТОРО ЙОП ЧАГИ	+	+
24	Изучение и совершенствование комбинаций ударов руками и ногами	+	+
25	Совершенствование ударов ногами в прыжке	+	+
26	Изучение и совершенствование выполнения блока НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (нижний блок)	+	+
27	Изучение и совершенствование выполнения блока КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок)	+	+
28	Изучение и совершенствование выполнения блока НОПУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (блок верхнего уровня)	+	+
29	Изучение и совершенствование выполнения блока ЧОКИО ПАЛЬМОК МАКИ (блок предплечьем над головой)	+	+
30	Изучение и совершенствование выполнения блока КАУНДЕ БАККАТ ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок предплечьем)	+	+
32	Изучение и совершенствование выполнения блока САН ПАЛЬМОК МАКИ	+	+
33	Изучение и совершенствование выполнения блока ДУ ПАЛЬМОК МАКИ	+	+

34	Поединки – спарринги (масоги)	+	+
35	Выполнение технических комплексов – хьенги: чон-джи, дан-гун, чи-сан, до-сан, вон-хьо	+	+
36	Выполнение технических комплексов – хьенги: дхан-гун, юль-гок, джун-гун, той-ге.	+	+
37	Выполнение технических комплексов – хьенги: хва-ран, чун-му, чи-гу, пхо-ун, ге-бек, кван-гэ.	+	+

Требования к практическим знаниям по окончанию этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа:

Стойки:

- СОГИ (стойка приветствия),
- ГУНУН СОГИ (шагающая стойка),
- НУНЦА СОГИ (атакующая стойка),
- НАРАНИ СОГИ (стоика с параллельными ступнями),
- НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ (стойка готовности),
- АННУН СОГИ (стойка всадника),
- ГОДЖУН СОГИ,
- ГОБУРИО СОГИ.

Удары руками, ногами:

- АП ЧАГИ (удар ногой вперед),
- ДОЛЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой),
- ЙОП ЧАГИ (удар ногой в сторону),
- АП ДЖУМОК (удар кулаком вперед),
- АНУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой вперед),
- БАКУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой в сторону),
- НЕРИО ЧАГИ (удар ногой сверху вниз),
- СОНКУТ ТУЛКИ (пробивающий удар кончиками пальцев рук),
- ДУН ДЖУМОК (удар рукой в сторону). Комбинации ударов руками и ногами.

Блоки:

- НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (нижний блок),
- КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок),
- НОПУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (блок верхнего уровня),
- ЧОКИО ПАЛЬМОК МАКИ (блок предплечьем над головой),
- КАУНДЕ БАККАТ ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок предплечьем),
- САНКАЛЬ ДЕБИ МАККИ (двойной блок ребром ладони).

Поединки – спарринги (масоги),

Технические комплексы – туль (хьенг): «чон-джи», «дан-гун», «чи-сан», «до-сан», «вон-хьо», дхан-гун, юль-гок, джун-гун, той-ге.

Стойки:

- СОГИ (стойка приветствия),
- ГУНУН СОГИ (Шагающая стойка),

- НУНЦА СОГИ (Атакующая стойка),
- НАРАНИ СОГИ (стоика с параллельными ступнями),
- НАРАНИ ЧУМБИ СОГИ (стойка готовности),
- АННУН СОГИ (стойка всадника),
- ДВИТБАЛ СОГИ, ГОДЖУН СОГИ,
- ГОБУРИО СОГИ,
- СОДЖИТ СОГИ.

Удары руками, ногами:

- АП ЧАГИ (удар ногой вперед),
- ДОЛЛЬО ЧАГИ (боковой удар ногой),
- ЙОП ЧАГИ (удар ногой в сторону),
- АП ДЖУМОК (удар кулаком вперед),
- АНУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой вперед),
- БАКУРО АП ЧАОЛИГИ (мах прямой ногой в сторону),
- НЕРИО ЧАГИ (удар ногой сверху вниз),
- СОНКУТ ТУЛКИ (пробивающий удар кончиками пальцев рук),
- ДУН ДЖУМОК (удар рукой в сторону),
- ГОРО ЧАГИ,
- БАНДАЙ ДОЛЛЬО ЧАГИ,
- ТОРО ЙОП ЧАГИ,
- удары ногами в прыжке,
- комбинации ударов руками и ногами.

Блоки:

- НАДЖУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (нижний блок),
- КАУНДЕ АН ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок),
- НОПУНДЕ ПАЛЬМОК МАКИ (блок верхнего уровня),
- ЧОКИО ПАЛЬМОК МАКИ (блок предплечьем над головой),
- КАУНДЕ БАККАТ ПАЛЬМОК МАКИ (средний блок предплечьем),
- САНКАЛЬ ДЕБИ МАККИ (двойной блок ребром ладони),
- САН ПАЛЬМОК МАКИ,
- ДУ ПАЛЬМОК МАКИ.

Поединки – спарринги (масоги),

Технические комплексы – хьенги: чон-джи, дан-гун, чи-сан, до-сан, вон- хьо, дхан-гун, юль-гок, джун-гун, той-ге, хва-ран.

Требования к практическим знаниям по окончанию совершенствования спортивного мастерства 1-2 года обучения

Поединки – спарринги (масоги),

Технические комплексы – хьенги: чон-джи, дан-гун, чи-сан, до-сан, вон- хьо, дхан-гун, юль-гок, джун-гун, той-ге, хва-ран, чун-му , чи-гу, пхо-ун, ге-бек, кван- гэ.

Практические знания в области инструкторской и судейской практики: проведение индивидуальной тренировки с одним-двумя тхэквондистами, разбор

прошедшего спарринга, проведение занятий с группой по ОФП, СФП и упражнениям гимнастики.
Ведение судейской записки, методика работы рефери, задачи работы судьи, секундометриста, секретаря

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка тхэквондистов направлена на достижение максимального результата ответственных соревнованиях. В тактической подготовке реализуются два основных направления: развитие боевого потенциала обучающегося и формирование у него способностей разрушать или использовать действия противника и управлять его поведением. Обучение тактике направлено, в первую очередь, на освоение двигательного состава тактических действий и освоение общих правил тактики ведения поединков, применения подготавливающих и боевых действий. Тактическое совершенствование имеет определенное содержание, включающее, прежде всего, специализированное овладение способами маневрирования, выполнения предатаковых подготовок и тактических компонентов определенного состава боевых действий. Особое внимание уделяется опосредованной подготовке и применению действий, а также реализации тактических намерений в конкретных ситуациях поединков.
Неотъемлемой частью психотактической подготовки является приобретение тактических знаний и специализирование проявлений психических свойств обучающихся (восприятия, идеомоторных представлений, мышления, памяти, двигательных реакций, психологических свойств личности).

На протяжении всего обучения необходимо овладеть тактикой проведения различных маневров и подготавливающих действий для большей эффективности поединка.

1. Группы этапа начальной подготовки :

- использование сковывающих, опережающих, обманных действий, обыгрывание по ритму, обыгрывание по дистанции при проведении ударов соперника;
- сбор информации о противнике;
- постановка цели поединка;
- планирование перед поединком выполнения конкретных технических действий;
- планирование соревновательного дня (режим отдыха, питания, питьевой).

2. Группы учебно-тренировочного этапа:

- использование благоприятных ситуаций;
- использование обыгрывания линией атаки, обыгрывания “угрозами”, использование “вызова” и “провокаций”, использование степа, челнока, смены стоек;
- создание благоприятных ситуаций;
- однонаправленные и разнонаправленные комбинации;
- сбор информации о противниках, построение модели поединка с конкретным противником;

- реализация замысла поединка;
- разработка поединка на краю площадки.

3. Группы этапа совершенствования спортивного мастерства

- изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность);
- изучение особенностей партнеров (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, левостоечники, правостоечники, темповики);
- способы утомления противников;
- способы отдыха в поединке;
- подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану;
- маскировка обороны,
- управление ходом поединка в условиях дефицита времени; предугадывание.

4.2. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	≈ 120-180		
	История возникновения и развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождения и развитие вида спорта, Автобиографии выдающихся спортсменов.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13-20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях тхэквондо	≈ 13-20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13-20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13-20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта тхэквондо ГТФ	≈13-20	май	Понятие о технике тхэквондо. Значение технической подготовки для достижения высоких результатов в тхэквондо. Содержание и характеристика основных технических терминов: базовая стойка, боевая стойка; высота нанесения удара; поражаемая поверхность; сектор поражаемой поверхности; направления атаки; боевая дистанция; темп; ритм и др.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	≈13-20	июль	Классификация спортивных соревнования. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по тхэквондо ИТФ.

	Режим дня и питание обучающихся	≈13-20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Режим тренировок и отдыха. Питание и питье во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Рациональное сбалансированное питание. Калорийность пищи. Значение различных веществ и витаминов для спортсмена.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «тхэквондо ГТФ»	≈ 14-20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения**	**≈600-960**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры и спорта в формировании личностных качеств человека. Воспитание личностных качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Международный олимпийский комитет (МОК)
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание во время тренировок и соревнований.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Определение структуры и динамики соревновательной нагрузки в годичном цикле. Значение соревнований на различных этапах и периодах тренировки. Воспитательное и образовательное значение спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта по «тхэквондо ГТФ»	≈70/107	январь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-	Характеристика психологической подготовки. Общая

			апрель	психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «тхэквондо ГТФ»	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для тхэквондо ГТФ, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта «тхэквондо ГТФ»	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенство-вания спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства**	**≈ 1200**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Состояние современного спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность.	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Тренированность и ее психофизиологические показатели. Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа и самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификации спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления:

			аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

4.3.Психологическая подготовка на этапах спортивной подготовки

Целенаправленное развитие творческих способностей и воображения спортсменов, наблюдательности, устойчивости внимания и гибкости мышления, воспитание дисциплинированности и организованности, развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований и тренировок, умения преодолевать неожиданно возникающие препятствия, владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать и реализовывать решения являются неотъемлемым условием тренировочного процесса. Средства и методы психологических воздействий должны включаться во все этапы и периоды многолетней подготовки, так как они оказывают влияние на характер и течение восстановительных процессов, психологический климат в коллективе и состояние спортсмена во время подготовки и выступления в соревнованиях. Их подбор зависит от индивидуальных особенностей каждого спортсмена и группы в целом, а также психологических свойств личности тренера.

№ п/п	Тема	НП-1	НП св.года	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	СС-1	СС-2
1	Свободные спарринги.	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Соревнования по тхэквондо.	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Выполнение привычных упражнений в сложных и экстремальных условиях:	+	+	+	+	+	+	+	+
	– прыжки на возвышения и на ограниченной опоре				+	+	+	+	+
	– лазание на высоте				+	+	+	+	+
	– опорные прыжки		+	+	+	+	+	+	+
	– длинные кувырки вперед	+	+	+	+	+	+	+	+
	– равновесие на возвышении	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Упражнения, выполнение которых возможно только за счет проявления волевых усилий.	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Длительные кроссы по пересеченной местности.				+	+	+	+	+
6	Учебно-тренировочная группа как коллектив.	+	+	+	+	+	+	+	+
7	Понятие о психологическом климате в группе.			+	+	+	+	+	+
8	Межличностные отношения в группе.	+	+	+	+	+	+	+	+
9	Регуляция взаимоотношений с другими членами группы.	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Выработка социального отношения к повиновению,послушанию.	+	+	+	+	+	+	+	+
11	Психология поединка (общие понятия).	+	+	+	+	+	+	+	+
12	Психологические особенности процесса подготовки к соревнованиям по тхэквондо	+	+	+	+	+	+	+	+

13	Конфликт и конфликтные ситуации.	+	+	+	+	+	+	+	+
14	Конфликтные взаимоотношения.	+	+	+	+	+	+	+	+
15	Конфликтные ситуации в тхэквондо.	+	+	+	+	+	+	+	+
16	Психология поведения в случае проигрыша.	+	+	+	+	+	+	+	+
17	Соперничество как стимул достижения наивысших результатов.	+	+	+	+	+	+	+	+
18	Восприятие соперника. Объективная оценка его возможностей.	+	+	+	+	+	+	+	+
19	Начальные понятия и навыки психорегулирующей тренировки.			+	+	+	+	+	+
20	Понятие о стрессе как о реакции приспособления.			+	+	+	+	+	+
21	Понятие о релаксации (расслаблении).		+	+	+	+	+	+	+
22	Преодоление психологической напряженности в процессе тренировки тхэквондиста.			+	+	+	+	+	+
23	Преодоление тренировок, условий соревнований, воздействий противника.	+	+	+	+	+	+	+	+
24	Регуляция стрессовых состояний.	+	+	+	+	+	+	+	+

Психологическая подготовка включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

На этапе начальной подготовки основной упор делается на формирование интереса к спорту, нравственности, дисциплинированности, ответственности, уважения к тренеру, требовательности к себе.

На учебно-тренировочном этапе внимание акцентируется на развитии оперативного мышления, памяти, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, а также приобретении навыка управления нервно-психическим напряжением.

На этапе совершенствования спортивного мастерства основное внимание должно быть направлено на совершенствование навыков саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления. При организации и проведении мероприятий психологического и воспитательного характера на этапе совершенствования спортивного мастерства тренеру-преподавателю следует иметь в виду неоднородность подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическую подготовку необходимо направлять на формирование мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование навыков саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний предусматривает самоконтроль за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.); приемы произвольного расслабления мышц, регуляции дыхания, переключения внимания и мыслей, аутотренинг, идеомоторную тренировку.

Формирование навыков саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний предусматривает самоконтроль за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.); приемы произвольного расслабления мышц, регуляции дыхания, переключения внимания и мыслей, аутотренинг, идеомоторную тренировку.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна предусматривать:

- формирование уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение наилучшего результата (необходимо совместно с обучающимися проанализировать информацию об условиях предстоящего соревнования, обсудить сильные и слабые стороны соперников, выработать соответствующую тактику поведения);
- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в ракурсе предстоящих соревнований;
- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;
- освоение приемов психологической настройки непосредственно перед стартом, создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе выполнения соревновательной программы.

Обучение приемам психологической коррекции, методам анализа и оценки может проводиться как в процессе обычных учебно-тренировочных, так и на специально планируемых занятиях по психологической подготовке. Устранение дефицита информации о физических, функциональных и психологических способностях организма человека, осознание возможностей общения и самореализации при занятиях спортом предполагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы разных организационных форм: от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий и ролевых игр. Значимость психологической подготовки возрастает, если психологические приемы и методы используются в тесной взаимосвязи со всей системой воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственного воспитания, активной жизненной позиции каждого спортсмена и группы в целом. При необходимости специальное психологическое воздействие, обучение приемам

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию должна предусматривать:

- формирование уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение наилучшего результата (необходимо совместно со

спортсменами проанализировать информацию об условиях предстоящего соревнования, обсудить сильные и слабые стороны соперников, выработать соответствующую тактику поведения);
- уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в ракурсе предстоящих соревнований;
- специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;
- освоение приемов психологической настройки непосредственно перед стартом, создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе выполнения соревновательной программы.

Обучение приемам психологической коррекции, методам анализа психорегулирующей тренировки осуществляется квалифицированным психологом.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «тхэквондо ГТФ»

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо ГТФ»

Тхэквондо ГТФ имеет в своём составе следующие дисциплины: хьенг (формальный комплекс – личные и командные), поединок (личный и командный), стоп-балл (личный и командный), силовое разбивание (разбивание досок – личное и командное), парные хьенги, а также дисциплины тхэквондо специальных возможностей – хьенг, командный хьенг, техника тхэквондо.

Хъенги – комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности. В тхэквондо ГТФ 30 формальных комплексов - хьенгов. Каждый хьенг несет в себе специальную задачу. Фактически в хьенге выражена в концентрированной форме вся техника тхэквондо. Движения — это бой с воображаемым соперником, варианты действий в различных ситуациях. Хьенги построены по возрастанию сложности движений. Каждый имеет свое название. Все спортсмены осваивают их по мере роста своей спортивной квалификации. Знание и правильное выполнение определенных хьенгов — непременное условие для аттестации на более высокий пояс.Хьенг — основа тхэквондо.

Масоги (поединки).

Один из самых зрелищных видов соревнований по тхэквондо. Бой состоит из двух раундов по две минуты с перерывом в одну минуту. Финальный поединок может состоять из трех раундов. Полный контакт запрещен. Четверо боковых судей каждый самостоятельно ведут подсчет очков. По результатам их оценок определяется победитель. За удар рукой в голову или в корпус начисляется одно очко. Удар рукой «на воздухе» в голову — два очка. За удар ногой в корпус — одно очко, а если удар выполнен «на воздухе» — два. Удар ногой в голову оценивается в два очка, а «на воздухе» — три. За соблюдением правил следит рефери, который работает в центре площадки. Запрещается

наносить удары по затылку, спине, ниже пояса, не допускаются удары локтями, коленями, головой. За запрещенные действия спортсмен получает замечания или предупреждение. Три предупреждения означают дисквалификацию спортсмена. Три замечания ведут к потере одного очка.
При равном результате проводится дополнительный раунд (1 мин), если и после него тоже ничья, то бой продолжается до первого технического действия. Все это требует от спортсменов выносливости. Для победы в соревнованиях необходимы эффективность технических действий и тактическая грамотность.
Стоп-балл. Разновидность спарринга, в котором не так важна сила удара и их количество, как скорость нанесения и точность. Задача спортсмена нанести удар, попасть первым в соперника рукой или ногой. Три судьи – рефери, зеркальный и линейный судья оценивают каждое результативное действие спортсменов и выносят решение. Бой можно закончить досрочно, заработав преимущество над соперником в 10 очков. Каждое нарушение, например, удар ниже пояса, выход за площадку и др. оценивается как 1 балл в пользу соперника. Удар ногой в корпус – 2 балла, удар ногой в голову – 3 балла, удар рукой в корпус или голову – 1 балл.
Командные соревнования, особенно синхронное выполнение хьенга и поединка (масоги), «стенка на стенку», воспитывают чувство взаимопомощи, взаимовыручки, формируют дух братства, дружбы, товарищества. Учат командному духу, успешному взаимодействию в коллективе.
В командных соревнованиях ошибка одного считается как ошибка команды, что воспитывает ответственность.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная школа «ОЛИМП», реализующая образовательные программы спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП по тхэквондо ГТФ.

6.1. Материально-технические условия реализации программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.
Требования к материально-технической базе:
наличие тренировочного спортивного зала;
наличие раздевалок, душевых.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения программы спортивной подготовки

№	Наименование оборудования , спортивного	Единица	Количество

пп	инвентаря	измерения	изделий
1.	Весы электронные	штук	2
2.	Гантели переменной массы (от 1 до 10 кг)	штук	1
3.	Гантели переменной массы (от 12 до 26 кг)	штук	1
4.	Доска информационная	штук	1
5.	Зеркало настенное (0,6х2 м)	штук	6
6.	Конус тренировочный	комплект	2
7.	Координационная лестница	штук	2
8.	Лапа боксерская	пар	12
9.	Лапа – ракетка для тхэквондо	штук	12
10.	Макивара большая	штук	12
11.	Макивара малая	штук	12
12.	Мешок боксерский кожаный	штук	4
13.	Мешок тренировочный стандартный	штук	4
14.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
15.	Напольное покрытие для тхэквондо (12х12 м) «даянг»	комплект	1
16.	Утяжелители для ног (от 1 до 5 кг)	комплект	12
17.	Утяжелители для рук (от 1 до 5 кг)	комплект	12
18.	Платформа балансированная	штук	6
19.	Ракетка двойная	штук	12
20.	Резиновые эспандеры	комплект	12
21.	Секундомер	штук	2
22.	Скакалка гимнастическая	штук	12
23.	Скамейка гимнастическая	штук	6
24.	скамья силовая для жима лежа	штук	1
25.	Стенка гимнастическая	штук	2
26.	Стойка для гантелей	штук	2
27.	Таймер электронный	штук	1
28.	Тренировочные барьеры	штук	6
29.	Устройство настенное для подвески мешков	штук	8

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Добок (форма для тхэквондо)	штук	12
2.	Защита на стопы (футы)	пар	12
3.	Костюм для сгонки веса (ветрозащитный)	штук	12
4.	Костюм парадный	штук	12
5.	Костюм тренировочный	штук	12
6.	Кроссовки для улицы (беговые)	пар	12
7.	Обувь для зала (степки)	пар	12
8.	Перчатки закрытого типа для тхэквондо	пар	12
9.	Протектор зубной (капа)	штук	12
10.	Протектор на грудь (женский)	штук	12
11.	Протектор-бандаж для паха	штук	12
12.	Шлем защитный для тхэкувондо	штук	12
13.	Щитки (накладки) защитные на голень (для	пар	12

	тхэквондо)		
14.	Щитки (накладки) защитные на предплечья (для тхэквондо)	пар	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап НП		УТЭ (этап спортивной специализации		Этап ССМ	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Добок (форма) (для вида спорта «тхэквондо ИТФ)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
2.	Жилет защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Защита на стопы (футы) (для вида спорта «тхэквондо ИТФ)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Кроссовки (беговые) для улицы	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Нагрудник женский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Обувь для зала (степки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
10.	Перчатки закрытого типа(для вида спорта «тхэквондо ИТФ)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
11.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
12.	Протектор- бандж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
13.	Шлем защитный (для вида спорта «тхэквондо ИТФ)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1

14.	Щитки (накладки) защитные на голень(для вида спорта «тхэквондо ИТФ)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
15.	Щитки (накладки) защитные на предплечье (для вида спорта «тхэквондо ИТФ)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

6.2.Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации тренеров-преподавателей, привлеченных к работе с лицами, обучающимися на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства, соответствует требованиям п. 13.1. ФССП по виду спорта «тхэквондо ИТФ» к кадровому составу, осуществляющих спортивную подготовку.

6.3.Информационно-методические условия реализации программы

Учебно-методические ресурсы:

1. Сафонкин С. Тхэквондо. – СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, ОАО «Общество «Торнадо», 2001.
2. Сафонкин. С. Секреты мастера тхэквондо. Обучение технике взаимодействия ударов ногой и рукой. – Учебное пособие – 2014.
3. Шоу, Скот. Таэквондо. 50 основных приемов/Скотт Шоу – М.:АСТ Астрель: Полиграфиздат, 2009.
4. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Спортивная. Возрастная: А.С.Солодков, Е.Б.Сологуб. – М.: Советский спорт, 2012.
5. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах/ по редакцией А.Ф.Шарипова, О.Б.Малкова – М.: Физкультура и Спорт, 2007.

Интернет-ресурсы:

1. **(**https://xn--23-kmc.xn--80aafey1amqq.xn--d1acj3b/directivities?municipality=6&organizer=393) АИС "НАВИГАТОР" МБУ ДО ДЮСШ
2. (https://vk.com/club216414515) Ссылка на страницу в ВК
3. (https://t.me/olimpnvr) Ссылка телеграмм канал
4. (http://www.minsport.gov.ru)Министерство спорта Российской Федерации
5. Онлайн-обучение – https:// rusada.ru/education/online-traiining/