

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Гармония»

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
Протокол от 10.08.23 № 6

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора Е.В. Мухтарова
Приказ от 14.08.23 № 8



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«ТХЭКВОНДО ИТФ»**

Разработана на основе:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 20 декабря 2022 г. №1059
- Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1223
- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Приказа Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"

Срок реализации программы по этапам спортивной подготовки:

- на этапе начальной подготовки - 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе - 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Программу разработал:
Тренер-преподаватель по тхэквондо Кочетов В.В.

г.ПСКОВ
2023

СОДЕРЖАНИЕ

Обозначения и сокращения	4
Пояснительная записка	5
I. Нормативная часть	13
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по тхэквондо ИТФ.....	13
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо ИТФ.....	14
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тхэквондо ИТФ.....	16
1.4. Режимы тренировочной работы.....	17
1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к спортсменам, обучающимся тхэквондо ИТФ.....	19
1.6. Предельные тренировочные нагрузки в тхэквондо ИТФ.....	23
1.7. Объем соревновательной деятельности.....	32
1.8. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию.....	34
1.9. Кадровые условия реализации Программы	39
1.10. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки.....	40
1.11. Объём индивидуальной спортивной подготовки.....	41
1.12. Структура годичного цикла спортивной подготовки.....	42
II. Методическая часть	46
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	46
2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок...	47
2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	50
2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	51
2.4.1. Врачебно-педагогический контроль.....	52
2.4.2. Психологический контроль.....	54
2.4.3. Биохимический контроль.....	56
2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	56
2.5.1. Материал для этапа начальной подготовки до одного года.....	57
2.5.2. Материал для этапа начальной подготовки свыше одного года.....	67
2.5.3. Материал для групп учебно-тренировочного этапа 1 года.....	74
2.5.4. Материал для групп учебно-тренировочного этапа 2 года.....	80
2.5.5. Материал для групп учебно-тренировочного этапа 3 года.....	83
2.5.6. Материал для групп учебно-тренировочного этапа 4 года.....	87
2.5.7. Материал для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	98
2.5.8. Материал и методические рекомендации для групп на этапе ВСМ..	102

2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	109
2.7. Планы применения восстановительных средств.....	112
2.7.1. Педагогические средства восстановления.....	113
2.7.2. Гигиенические средства восстановления.....	114
2.7.3. Медико-биологические средства восстановления.....	116
2.7.4. Психологические средства восстановления.....	118
2.8. Планы антидопинговых мероприятий.....	123
2.9. Планы инструкторской и судейской практики.....	121
III. Система контроля и зачетные требования	128
3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе.....	131
3.2. Требования к результатам реализации Программы на этапах спортивной подготовки.....	132
3.3. Виды и сроки контроля ОФП, СФП, технико-тактической подготовки.....	133
3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки ОФП, СФП, технической и тактической подготовленности обучающихся	134
IV. Перечень информационного обеспечения Программы	142
4.1. Список литературных источников.....	142
4.2. Перечень аудиовизуальных средств.....	145
4.3. Перечень интернет-ресурсов.....	145
V. План физкультурных и спортивных мероприятий	146
5.1. Перечень физкультурно-спортивных мероприятий спортивной группы на тренировочный год.....	146
5.2. Календарный план воспитательной работы.....	147

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

В настоящей Программе используются следующие обозначения и сокращения:

АТФ – аденозинтрифосфорная кислота;

ВРВС – Всероссийский реестр видов спорта;

ВСМ – (этап) высшего спортивного мастерства;

ИТФ – Международная федерация тхэквондо;

ЕКП – единый календарный план;

ЕКСД – Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих;

МПК – максимальное потребление кислорода;

ЭНП – (этап) начальной подготовки; ПСП – программа спортивной подготовки;

ЭССМ – (этап) совершенствования спортивного мастерства;

СШ – спортивная школа;

ТЭ (СС) – тренировочный этап (этап спортивной специализации);

УМО – углубленное медицинское обследование;

ФКиС – физическая культура и спорт;

ФССП – федеральный стандарт спортивной подготовки;

ЦНС – центральная нервная система;

ЦСП – центр спортивной подготовки;

ЧСС – частота сердечных сокращений.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тхэквондо ИТФ – северо - корейское боевое искусство. В тхэквондо нет удерживающих захватов, удушающих приемов. Удары в тхэквондо наносятся руками либо ногами в жизненно важные точки тела (туловище и голова).

Тренировка в тхэквондо состоит из четырех частей: формальные комплексы (туль), спарринги, разбивание досок, специальная техника, спарринг постановочный. Формальные комплексы (туль) – технические комплексы без партнера. Соревнования по тхэквондо проводятся по всем пяти дисциплинам.

Среди восточных единоборств, практикуемых в России, тхэквондо ИТФ пользуется большой популярностью. Тхэквондо ИТФ представляет собой спортивное единоборство скоростного характера, особенностью структуры движений которого является преобладание техники ударов ногами по отношению к рукам. Тхэквондо ИТФ, представляет собой ациклический, ситуационный вид спортивно-боевого единоборства. В тхэквондо преобладает техника работы ногами – примерно 70%, на долю работы руками отводится около 30%. Разрешены удары ногами и руками в голову и туловище.

Соревнования проводятся в следующих возрастных и весовых категориях, по следующим разделам:

«МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ»

К участию в Соревнованиях допускаются мужчины и женщины 18-39 лет квалификация 1-4 дан.

По программе «формальный комплекс»- 1, 2, 3, 4 даны.

«формальный комплекс» - 12 упражнений	102 038 14 11 Я
«формальный комплекс» - 15 упражнений	102 039 14 11 Я
«формальный комплекс» - 18 упражнений	102 040 14 11 Я
«формальный комплекс» - 21 упражнение	102 041 14 11 Л

По программе «спарринг»:

мужчины	52 кг	102 009 14 11 К	женщины	47 кг	102 006 14 11 Ж
	58 кг	102 013 14 11 Е		52 кг	102 009 14 11 К
	64 кг	102 018 14 11 Е		57 кг	102 012 14 11 Э
	71 кг	102 025 14 11 М		62 кг	102 016 14 11Ж
	78 кг	102 031 14 11 М		67 кг	102 021 14 11Ж
	85 кг	102 032 14 11 М		72 кг	102 026 14 11Ж
	92 кг	102 033 14 11 М		77 кг	102 029 14 11Ж
	92+ кг	102 034 14 11 М		77+ кг	102 030 14 11Ж

По программе «Специальная техника» 102 047 14 11 Я.

По программе «разбивание досок» 102 045 14 11.

По программе «формальный комплекс – группа» 102 044 14 11 Я

По программе «спарринг – командные соревнования» 102 035 14 11 Я .

По программе «специальная техника – группа» 102 048 14 11 Я.

По программе «разбивание досок – группа» 102 046 14 11 Л.

По программе «спарринг постановочный - самооборона» 102 036 14 11 Я.

В составе команды допускаются любые 6 человек в каждом виде программы.

«Специальная техника» нормативы:

	мужчины	женщины
Твимио нопи чаги	2,8 м	2,3 м
Твимио доллио чаги	2,5 м	2,2 м
Твимио бандэ доллио чаги	2,4 м	2,1 м
Твимио дольмио чаги	2,4 м	2,1 м
Твимио номо чаги	2,5мх70 см	1,5мх70 см

«Разбивание досок» нормативы:

	мужчины	женщины
Ап джумок	2	
Сонкаль	2	1,5
Балькап	4	3
Бал ап кумчи	3	2
Бал ду чак	3	

«ЮНИОРЫ И ЮНИОРКИ»

К участию в Соревнованиях допускаются юниоры и юниорки в двух возрастных группах: 14-15 лет и 16-17 лет квалификация 1-3 дан.

Две группы присутствуют в программе личного и командного спарринга.

По программе «формальный комплекс»: 1, 2, 3 даны.

«формальный комплекс» - 12 упражнений	102 038 14 11 Я
«формальный комплекс» - 15 упражнений	102 039 14 11 Я
«формальный комплекс» - 18 упражнений	102 040 14 11 Я

В соответствии с правилами ИТФ:

юниорам обладателям 2-го дана должно быть минимум 14,5 лет;

юниорам обладателям 3-го дана должно быть минимум 16,5 лет;

По программе «спарринг»:

14-15 лет

юниоры	45 кг	102 004 14 11 Н	юниорки	40 кг	102 003 14 11 Н
	50 кг	102 007 14 11 Н		45 кг	102 004 14 11 Н
	55 кг	102 010 14 11 Н		50 кг	102 007 14 11 Н
	60 кг	102 014 14 11 Н		55 кг	102 010 14 11 Н
	65 кг	102 019 14 11 Н		60 кг	102 014 14 11 Н
	70 кг	102 023 14 11 Н		65 кг	102 019 14 11 Н
	70+ кг	102 024 14 11 Н		65+ кг	102 020 14 11 Д

16-17 лет

юниоры	45 кг	102 004 14 11 Н	юниорки	40 кг	102 003 14 11 Н
	51 кг	102 008 14 11 Ю		46 кг	102 005 14 11 Д
	57 кг	102 01214 11 Э		52 кг	102 009 14 11 К
	63 кг	102 017 14 11 Ю		58 кг	102 013 14 11 Е
	69 кг	102 022 14 11 Ю		64 кг	102 018 14 11 Е
	75 кг	102 027 14 11 Ю		70 кг	102 023 14 11 Н
	75+ кг	102 028 14 11 Ю		70+ кг	102 024 14 11 Н

По программе «Специальная техника» 102 047 14 11.

По программе «формальный комплекс – группа» 102 044 14 11 Я.

По программе «спарринг – командные соревнования» 102 035 14 11.

По программе «специальная техника – группа» 102 048 14 11 Я.

По программе «спарринг постановочный - самооборона» 102 036 14 11 Я.

В составе команды допускаются любые 12 человек, из них 6 человек 14-15 лет, 6 человек 16-17 лет.

«Специальная техника» нормативы:

	юниоры	юниорки
Твимио нопи чаги	2,7 м	2,2 м
Твимио доллио чаги	2,4 м	2,1 м
Твимио бандэ доллио чаги	2,3 м	2,0 м
Твимио дольмио чаги	2,3 м	2,0 м
Твимио номо чаги	2,5мх70 см	1,5мх70 см

«ЮНОШИ И ДЕВУШКИ»

К участию в Соревнованиях допускаются юноши и девушки 11-13 лет на квалификация не ниже 2 гыпа.

По программе «формальный комплекс».

«формальный комплекс» - 9 упражнений	102 037 14 11 Я
«формальный комплекс» - 12 упражнений	102 038 14 11 Я

По программе «спарринг» весовой категории:

юноши	35 кг	102 002 14 11 Н	девушки	30 кг	102 001 14 11 Д
	40 кг	102 003 14 11 Н		35 кг	102 002 14 11 Н
	45 кг	102 004 14 11 Н		40 кг	102 003 14 11 Н
	50 кг	102 007 14 11 Н		45 кг	102 004 14 11 Н
	55 кг	102 010 14 11 Н		50 кг	102 007 14 11 Н
	60 кг	102 014 14 11 Н		55 кг	102 010 14 11 Н
	60+ кг	102 015 14 11 Ю		55+ кг	102 011 14 11 Н

Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «тхэквондо ИТФ»

В программу обучения тхэквондо ИТФ входят следующие дисциплины:

- поединки (масоги);
- измерение силы удара (вирёк);
- специальная техника (т-ки);
- технические комплексы (туль);
- приемы самообороны (хосинсул);
- командные выступления.

Поединки (масоги). Поединки в тхэквондо делятся на две группы: классический и свободный.

Классический поединок в свою очередь, делится на три основных варианта.

Трехшаговый спарринг (сам-бо масоги), в котором атакующий выполняет три удара, каждый удар наносится, шагая вперед или назад. Защищающийся соответственно выполняет три блока. Трехшаговый поединок создан, чтобы научить правильным передвижениям.

Двухшаговый спарринг (и-бо масоги). В двухшаговом поединке атакующий выполняет два удара, чередуя удар рукой и ногой. Двухшаговый спарринг создан для обучения сочетания ударов руками и ногами и умением защищаться от этих ударов. Защищающийся выполняет два блокирующих действия.

Одношаговый спарринг (ильбо масоги). В одношаговом спарринге первый ученик выполняет всего один удар рукой или ногой. Второй выполняет одно защитное действие и один контрудар.

Одношаговый спарринг выполняет высший идеал тхэквондо победа одним ударом.

Эти виды поединка являются подготовительными упражнениями и не входят в соревновательную часть тхэквондо.

В классический спарринг входит договорной или сценический спарринг. Эта дисциплина недавно вошла в соревновательную программу тхэквондо. Спортсмены показывают свое мастерство по заранее подготовленному сценарию. Великолепный способ демонстрации техники, акробатики, динамики и креативности. Отлично подходит для показательных выступлений.

Измерение силы удара воспитывает у ученика взрывную силу, мощь, умение наносить точный, жесткий, сокрушительный, акцентированный удар, как руками, так и ногами. В соревновательной программе мужчины выполняют пять разных ударов, а женщины три. Соревнования проходят на специально разработанном станке, на котором крепятся пластиковые многоразовые доски.

Помимо ударов, которые выполняются на соревнованиях можно использовать все удары, входящие в арсенал тхэквондо. Единственное, что запрещал Генерал – это разбивание головой. Голова для того чтобы думать, а не измерять силу удара.

Специальная техника – это особенная техника тхэквондо, в которой необходимо разбить один или несколько предметов в прыжке. Воспитывает прыгучесть, быстроту, взрывную силу. Умение ориентироваться в пространстве, не терять равновесия и сохранять контроль за своим телом даже в прыжке. На соревнованиях мужчины выполняют пять ударов, женщины – три на специально разработанном тренажере.

Технические комплексы (туль). Формальные упражнения – это подводящие упражнения, которые созданы для воспитания всех физических качеств: силы, ловкости, выносливости, гибкости и быстроты. Совершенствуя свою технику, ученик шлифует внутримышечную, межмышечную координацию. Тули также являются мощным энергетическим упражнением, способствуют циркуляции внутренней энергии организма, умение осознанно направлять ее в точку удара. Этот аспект мало освещен на соревнованиях, на которых оценивается внешняя форма, а не содержание. Но мастера знают, что в тхэквондо есть и внутренняя работа, которая тренируется при выполнении туль.

Последний важный аспект правильного выполнения туль – это еще и дыхательная гимнастика. При выполнении туль есть разные виды дыхания, которые сочетаются с двигательными действиями. Важность правильного дыхания отмечается во всех оздоровительных системах, боевых искусствах и учебниках по жизнедеятельности человека. В тхэквондо постановка правильного дыхания изучается с самых первых шагов ученика и совершенствуется всю его жизнь. Воспитание правильного дыхания заложено в выполнении техники тхэквондо.

В тхэквондо существует 24 формальных комплекса (туль). 21 из них входит в соревновательную программу. Каждый спортсмен выполняет туль согласно своему поясу.

Приемы самообороны (хосинсул). Самооборона не входит в соревновательную программу тхэквондо. Здесь ученик учится применять полученные навыки в случае самообороны, а также изучает те приемы, которые не вошли в соревновательную программу.

Самооборона учит применять подручные средства, умение вести бой против одного или нескольких противников, в разных условиях, против вооруженных и невооруженных противников. При обучении самообороне ученик приобретает навыки противодействия всем возможным приемам и ситуациям, которые могут ему угрожать.

Командные выступления могут относиться ко всем перечисленным дисциплинам, кроме самообороны. Мы не случайно вывели их в отдельную группу. Командные выступления были созданы, чтобы дополнить программу обучения жизненно важных умений через тхэквондо. Командные соревнования, особенно синхронное выполнение туль 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.

Программа спортивной подготовки по тхэквондо ИТФ играет ведущую роль в раскрытии содержания современного спортивного тхэквондо ИТФ, в применении организационных форм подготовки и совершенствования мастерства тхэквондистов, направленной на эффективную выработку умений и навыков, качественное усвоение знаний и формирование важных личностных качеств в ходе многолетней подготовки. Теоретико-методологическое изложение программного материала для грамотного построения практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных принципов, методов средств тренировочного процесса в соответствии с этапами спортивной подготовки тхэквондо ИТФ.

Программа спортивной подготовки по тхэквондо ИТФ (далее – Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 20.12.2022 №1059), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку. И в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой

спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 14.12.2022 № 1223

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

2. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован в Минюсте России 05.04.2016 № 41679);

3. Приказ Минспорта России «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» от 16 августа 2013 г. № 645;

4. Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации от 30 августа 2013 № 636;

5. Приказ Минспорта России «Об утверждении единой всероссийской спортивной классификации от 11 января 2022 г. № 6;

6. Порядок организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (утвержден приказом Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134н);

7. Правила вида спорта тхэквондо ИТФ (тули и поединки).

Программа является информационной моделью системы, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми для достижения высоких спортивных результатов.

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (ТЭ (СС)), совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) в распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-,

мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит научнообоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса тхэквондистов на различных этапах многолетней подготовки в течении срока реализации Программы. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки тхэквондистов и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку в тхэквондо;

- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации, для пополнения спортивной сборной команды субъекта РФ по тхэквондо ИТФ, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации по тхэквондо ИТФ;

- формирование волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- подготовка из числа обучающихся судей и тренеров по тхэквондо.

Данная Программа охватывает всю систему подготовки спортсменов, а именно:

- теоретическую,
- технико-тактическую,
- общефизическую,
- специальную физическую,
- психологическую,
- соревновательную.

Программа предназначена для тренеров спортивных школ и является основным документом тренировочной работы, включает материал по основным видам подготовки, его распределение по годам занятий в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и проведение тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

Спортивная школа создает необходимые условия для освоения Программы в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ».

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ»

Таблица 1.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)
Для спортивной дисциплины: формальный комплекс			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	5
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	3
Для спортивных дисциплин: весовые категории, командные соревнования, разбивание досок, специальная техника, спарринг постановочный.			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	5
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	3

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по тхэквондо ИТФ.

На различных этапах многолетней подготовки соотношение средств объемов тренировочного процесса изменяется. В частности, на этапе начальной подготовки удельный вес ОФП к общему объему тренировочных нагрузок больше, чем СФП. А с тренировочного этапа удельный вес объема СФП по отношению к ОФП увеличивается. Прохождение программного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, определенное с учетом периодов развития физических качеств юного спортсмена и установленное в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ», приведено в таблице №2.

Таблица 2.

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта « тхэквондо ИТФ». Для спортивной дисциплины «формальный комплекс».

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовке					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (час)	143-150	140-150	130-190	95-140	145-187	166-250
Специальная физическая подготовка (час)	37-55	57-80	114-146	173-215	200-225	175-250
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	38-51	76-94	197-225	230-315
Техническая подготовка (час)	44-90	103-158	207-284	233-385	413-450	400-565
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (ч)	6-11	9-24	21-33	22-47	20-48	40-65

Инструкторская и судейская практика (час)	–	–	5-12	7-18	20-48	62-115
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	4-6	3-4	5-12	22-37	45-65	75-104

Таблица 3.

Соотношение видов подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ». Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовке					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (час)	140-147	140-150	130-190	95-140	145-187	166-250
Специальная физическая подготовка (час)	37-50	50-80	114-146	173-215	200-225	175-250
Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-5	6-10	38-51	76-94	197-225	230-315
Техническая подготовка (час)	44-90	100-150	207-284	233-385	413-450	400-565
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	5-10	9-20	21-33	22-47	20-48	40-65
Инструкторская и судейская практика (час)	2-5	2-3	5-12	7-18	20-48	62-115

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	4-5	3-3	5-12	22-37	45-65	75-104
---	-----	-----	------	-------	-------	--------

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта "тхэквондо ИТФ"

Под соревновательной деятельностью понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревнованиях. Единицей измерения объема соревновательной деятельности является соревнование, целью которой является одержание победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

В зависимости от цели, задач, форм организации, состава участников спортивные соревнования подразделяются на различные виды. Крупные официальные соревнования венчают длительные этапы подготовки, позволяют оценить действенность системы подготовки спортсменов и команд. Другие соревнования могут решать задачи отбора спортсменов для участия в важнейших соревнованиях, являться эффективным средством совершенствования различных сторон подготовленности спортсменов. Выделяют контрольные, отборочные, основные и главные соревнования.

Количество стартов, принятых спортсменами в соревнованиях различных видов, существенно колеблется. Установленные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ» планируемые показатели соревновательной деятельности приведены в таблице №3.

Таблица 3.

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ИТФ»,

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки.					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования в ования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины: формальные комплексы						

Контрольные	-	-	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	3	3
Для спортивных дисциплин: весовые категории, командные соревнования, разбивание досок, специальная техника, спарринг постановочный.						
Контрольные	1	1	2	2	3	3
Отборочные	1	1	1	2	2	2
Основные	1	1	1	2	3	3

1.4. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Перевод обучающихся в следующие группы подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов (в группы высшего спортивного мастерства переводятся спортсмены, выполнившие норматив «Мастер спорта России», члены сборной России по тхэквондо)

Максимальный состав тренирующихся определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать: на этапе начальной подготовки – 2 часов ; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- 3 часов; на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства -4-х часов, при проведении более одного учебно- тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов . В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового тренировочного плана, определенного данной тренировочной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно - оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью. Основными формами тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов, киноколяцков, кино или видеозаписей, просмотра соревнований),

занятия в условиях спортивно - оздоровительного лагеря, тренировочного сбора, медико - восстановительные мероприятия. Спортсмены должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Таблица 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Система многолетней подготовки спортсменов в тхэквондо требует четкого планирования и учета нагрузки на всех этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки спортсменов соотношение различных видов подготовки меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы по тхэквондо измеряется в астрономических часах (45 +15 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (года) подготовки спортсменов. Основными формами осуществления многолетней подготовки являются:

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

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

1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к спортсменам, обучающимся тхэквондо

Медицинские требования к спортсменам. Только медицинский работник, на сегодняшний день, может квалифицированно решить вопрос о возможности заниматься физической культурой и определенным видом спорта, а также участвовать в соревнованиях без вреда для здоровья человека. Медицинские требования к спортсменам, обучающимся тхэквондо основываются на приказе Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 года №314н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Для посещения тренировок по тхэквондо необходимо предоставить медицинскую справку или, вместо справки, можно предоставить результаты прохождения УМО (углубленное медицинское обследование).

Для участия в соревнованиях по тхэквондо необходимо иметь актуальные результаты УМО, которые действительны в течение года.

Медицинская справка - официальный документ, необходимый для посещения спортивных секций и тренажерных залов, участия в соревнованиях. Он подтверждает, что у человека нет противопоказаний к физическим нагрузкам и он может заниматься спортом. Данная справка выдается как детям, так и взрослым.

Медицинская справка для занятий спортом оформляется терапевтом (детям — педиатром) в государственных или частных клиниках. В некоторых случаях, особенно при занятиях спортом, связанных с риском для жизни, врач может отправить на обследование к профильным специалистам (лору, окулисту, хирургу) и сдачу лабораторных анализов. Дополнительно потребуется сделать электрокардиограмму. На все мероприятия обычно уходит 1-2 дня, здесь все зависит от загруженности врачей и графика работы лаборатории.

Медицинская справка для спорта призвана оценить общее состояние здоровья человека, что поможет тренеру грамотно подобрать уровень физических нагрузок и наиболее эффективную программу занятий.

Общими противопоказаниями к физическим нагрузкам и посещениям спортивных занятий по виду спорта тхэквондо являются:

- болезни центральной-нервной системы;
- патологии физического развития;

- заболевания, сопровождающиеся повышением температуры;
- болезни дыхательной системы;
- недуги ЛОР-органов;
- заболевания сердца;
- травмы;
- состояния, предполагающие возможность кровотечения.

В общем случае при выявлении патологий врач должен либо вынести заключение о том, что человеку противопоказано заниматься спортом, либо рекомендовать индивидуальную программу тренировок.

Сам бланк справки включает в себя следующую информацию:

- ФИО и дату рождения обследуемого;
- дату прохождения осмотра;
- вид спорта, которым планирует заниматься пациент;
- срок действия справки;
- подпись и печать врача, оформившего документ.

Медицинская справка для спорта заверяется печатью лечебного учреждения, где проводилось обследование. Документ имеет ограниченный период действия и чаще всего выдается на 6-12 месяцев. Спустя это время врачебное обследование придется пройти повторно. Документ также может содержать дополнительные записи, если врач решит, что о некоторых нюансах здоровья необходимо сообщить тренеру.

Возрастные и психофизические требования к спортсменам. Согласно ФССП по виду спорта «тхэквондо ИТФ», возрастом начала занятий тхэквондо в группе на этапе НП по разделу туль (формальные комплексы) считается возраст 7 лет. Для занятий по разделу массоги (спортивный поединок) возраст начала занятий в группе на этапе НП должен составлять 10 лет.

Данное возрастное разграничение связано с тем, что в туль нет контактного ударного взаимодействия между спортсменами (тхэквондист в этом разделе соревнований по тхэквондо ИТФ должен индивидуально или в группе продемонстрировать судьям идеальную технику стоек, передвижений, защиты, ударов руками и ногами).

Возраст юного спортсмена в 7 лет можно охарактеризовать следующими возрастными психофизическими особенностями:

1. Отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, опорно - двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.

2. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг 6-7-летнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.
3. Резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.
4. Проявления в психическом развитии: хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить; стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении с взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость; стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).
5. Развитие опорно - двигательной системы (скелет, суставно - связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Мышечно - фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.
6. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц - разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).
7. Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-8 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.
8. Особенности физического развития детей младшего школьного возраста обусловлены также значительным увеличением тотальных размеров и изменением пропорций тела, за год длина тела увеличивается в среднем на 4-6 см, масса - на 2-2,5 кг, окружность грудной клетки - на 2-3 см.

9. Двигательная активность оказывает влияние и на формирование психофизиологического статуса ребенка. Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка, двигательная активность стимулирует перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы, ритмические движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети, имеющие большой объем двигательной активности в режиме дня характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью.

10. В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов, накапливается резерв здоровья: снижается частота заболеваний, они протекают сравнительно легко, чаще всего без осложнений. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются» и при перегрузках возникает охранительное торможение. Поэтому одним из основных условий эффективности физического формирования детей старшего дошкольного возраста (6-7 лет) является учет их возрастных особенностей.

Приведенные выше психофизические особенности развития детей 7 лет свидетельствуют о том, что именно в этом возрасте особенно эффективно будет начинать обучаться таким разделом тхэквондо, как пхумсэ, в связи с тем, что тренировки по пхумсэ, туль отличаются наименьшей степенью травматизма на занятиях, кроме того отсутствует острый стрессовый фактор поединков. Нагрузка на занятиях по пхумсэ и туль является преимущественно направленной на гармоничное и всестороннее физическое развитие с преобладанием координационной составляющей.

Рассмотрим теперь возраст 10 лет, как наиболее оптимальный для начала занятий таким разделом тхэквондо ИТФ, как массоги (спортивный поединок, спарринг). Итак, возраст десятилетнего спортсмена можно охарактеризовать следующими возрастными психофизическими особенностями:

- у детей к 10 годам повышается эффективность самоконтроля и саморегуляции двигательной деятельности
- становится более тонкой дифференцировочная чувствительность и корректировка движений по основным психофизиологическим и психомоторным параметрам управления (время, пространство, усилие, темп, ритм);
- увеличивается и делается отчетливым запоминание и воспроизведение движений по основным параметрам управления двигательными действиями, как в условиях покоя, так и в стрессовых ситуациях;

- в 10-11 лет у детей повышается реактивность и оперативность самооценки своих умственных действий и операций;
- становится более совершенным уровень волевого усилия и максимальных моторных проявлений при занятиях физической культурой и спортом;
- по данным многих исследователей в возрасте 10-12 лет стабилизируется психомоторная надежность и работоспособность.

Описанные выше возрастные психофизические особенности детей десяти лет свидетельствуют, что юный спортсмен уже может тренироваться тхэквондо ИТФ по разделу массоги (спортивный поединок, спарринг). Его физическое и психомоторное развитие вполне справятся с предъявляемыми на таких занятиях нагрузками.

Спортивная деятельность в тхэквондо, протекающая в условиях высокой динамичности психических и физических процессов, во многом обусловлена индивидуальными особенностями юных спортсменов в связи с типом их высшей нервной деятельности. К числу особенностей, определяющих успешную деятельность тхэквондистов, относятся: легкость возникновения эмоционально - волевых процессов, быстрота формирования навыков, их устойчивость - стойкость к внешним объективным и внутренним сбивающим факторам, пластичность, активность, высокая работоспособность, сопротивляемость стрессу, выражающаяся в отсутствии снижения уровня достижений в состоянии нервно-психического напряжения. Поэтому, ставя общую задачу совершенствования тренировочного процесса, всегда нужно иметь в виду рационализацию внешних условий тренировки, учитывать природно - обусловленные психофизиологические индивидуальные особенности обучающихся.

1.6. Предельные тренировочные нагрузки в тхэквондо

Решая вопрос о предельности тренировочных нагрузок в тхэквондо, мы должны исходить из физиологического обоснования спортивной нагрузки на тренировках по тхэквондо. В свою очередь тренировочная нагрузка в любом виде спорта обоснована, в первую очередь, требованиями соревновательной деятельности, именно в аспекте её влияния на физиологическое состояние спортсмена.

Спарринг в условиях соревнований протекает в зоне большой и субмаксимальной мощности, в жесткой, агрессивной манере, стратегически направлен на победу над противником при сохранении собственной боевой работоспособности. Поединок состоит из 3-х раундов, каждый раунд длится 2 минуты, между раундами промежутки отдыха составляет от 0,5 до 1-й минуты.

Соревнования в одной весовой категории проводятся в один день, поэтому количество поединков в течение этого дня может достигать до 6 - 7 и

более. Все эти условия предъявляют к организму спортсменов, обучающихся тхэквондо, большие требования.

Каждое изменение мощности работы во время боя требует новых сдвигов активности различных органов и систем организма спортсмена. При этом быстрые изменения в деятельности ЦНС (центральной нервной системы) и двигательного аппарата, не могут сопровождаться столь же быстрыми перестройками вегетативного обеспечения работы. На этот переходный процесс затрачивается некоторое время, так называемое время задержки. В это время ткани организма испытывают недостаточность кислородного снабжения, и возникает кислородный долг. Чем более спортсмен адаптирован к ациклической работе переменной мощности, тем меньше у него время задержки, т.е. быстрее возникают сдвиги в дыхании, кровообращении, энерготратах и накапливается меньший кислородный долг.

В ходе регулярных тренировок в тхэквондо организм спортсмена испытывает ряд различных функциональных состояний, тесно взаимосвязанных друг с другом. Каждое предыдущее состояние влияет на протекание последующего. До начала работы у спортсмена возникает предстартовое, затем стартовое состояние, к которым присоединяется влияние разминки; от качества разминки и характера предстартового состояния зависит скорость и эффективность вработывания в начале работы, а также наличие или отсутствие состояния мертвой точки. Все эти процессы определяют, в свою очередь, степень выраженности и длительность устойчивого состояния, а от него зависит скорость наступления и глубина развития утомления, что далее обуславливает особенности процессов восстановления. В зависимости от успешности протекания восстановительных процессов у тхэквондистов перед началом следующего тренировочного занятия или соревнования будут проявлены те или иные формы предстартовых реакций, которые будут определять последующую двигательную деятельность.

Физиологическое описание спортивной нагрузки.

1. Нагрузка максимальной анаэробной мощности – от 90 до 100% от двигательных возможностей организма (работа анаэробная, предельно короткая) выполняется, в основном, на внутриклеточных запасах фосфорсодержащих веществ (фосфорная кислота, креатинфосфат, АТФ) и способствует развитию скоростных и скоростно - силовых физических качеств. Расходуется около 120 ккал/мин. Может выполняться не более 10-20 секунд. В спортивном тхэквондо такая работа происходит при реализации комбинации атаки или контратаки. Провоцируя спортивной работой, подобный характер мышечного химизма, создаются предпосылки к позитивной морфофункциональной перестройке всего организма в целом и переход на

более высокий (интенсивный) уровень работоспособности.

2. Нагрузка околоразмаксимальной анаэробной мощности - на уровне 75-90% от двигательных возможностей организма и обеспечения анаэробного компонента энергопродукции (работа выполняется в пределах от 20-30 секунд до 1 минуты). Расходуется около 100 ккал/мин. Во время поединка за это время развертываются основные функции анаэробного энергоснабжения интенсивной скоростно-силовой работы спортсмена. Поэтому при специализированной подготовке такой работе уделяют повышенное внимание.

Доля фосфагенного энергообеспечения мышечной деятельности при работе в околоразмаксимальном анаэробном режиме составляет около 70%, лактацидная энергосистема составляет – 20% и кислородная энергетическая система задействована для окисления продуктов распада и энергетических субстратов (гликогена мышц и глюкозы) на 10%.

3. Нагрузка субмаксимальной анаэробной мощности составляет около 60-75% от максимального анаэробного компонента энергопродукции. Расходуется 40-50 ккал/мин. Длительность такой мышечной деятельности составляет 1-2 минуты. В тхэквондо такая работа основная – это условие соревновательного поединка, который длится 3 раунда по 2 минуты с 1-й минутой отдыха между раундами. Субмаксимальную анаэробную мощность такой работы обеспечивает энергией в основном анаэробное гликолитическое расщепление АТФ – около 60%, на фосфагенную систему приходится 25%, и на кислородно-окислительную – 15%. Анаэробный гликолиз выступает как самостоятельный источник энергии для ресинтеза АТФ. Митохондрии утилизируют, помимо углеводов, жирные кислоты, а также используют пируват и лактат, поступающие из крови. Гликолиз поставляет незначительную часть используемой клеткой АТФ. И все же составляет совершенно необходимое звено в механизме энергетического обеспечения сократительной функции сердца. Подобные условия способствуют развитию качества скоростной выносливости.

4. Нагрузка максимальной аэробной мощности(90-100% от максимального потребления кислорода организмом) спортсмены достигают к концу третьей минуты раунда, а также к последним раундам и последним финальным поединкам. Расходуется около 25 ккал/мин. Роль аэробного энергообеспечения мышечной деятельности (аэробный гликолиз) в этих случаях достигает 30-40%, что свидетельствует о значительном снижении интенсивности поединка. Фосфагенное энергообеспечение составляет менее 20%, что говорит о истощении внутриклеточных источников энергии (фосфорная кислота, креатинфосфат, АТФ). Наибольшая нагрузка по обеспечению организма энергией ложится на лактацидную (гликолитическую) систему 45-50%.

5. Нагрузка околомаксимальной аэробной мощности (80-90% МПК) может быть использована слабо подготовленными спортсменами к окончанию третьего трехминутного раунда. Расход калорий около 20 ккал/мин. Расщепление глюкозы и гликогена при такой мощности работы начинает интенсивно переключаться с анаэробного на аэробный механизм (70-80%), что дает организму энергии гораздо меньше, снижая этим мощность работы, но позволяя ей продолжаться еще некоторое время в среднем темпе.

Итак, в первом раунде специальной работы тхэквондиста (спарринга) потребление кислорода составляет 70-80% от максимального. Это говорит о том, что системы дыхания и кровообращения за 2 минуты работы спортсмена хотя и достигают довольно высокого уровня работоспособности, но еще не приближаются к максимальным возможностям. Во время поединка роль аэробного энергообеспечения работающих органов тхэквондиста постепенно возрастает. Во втором и третьем раундах уровень кислородного потребления повышается от 80% до 95% от максимально возможного аэробного обмена. Причем незначительное увеличение потребления кислорода от второго к третьему раунду дает основание предполагать, что наращивание интенсивности окислительных реакций в основном приходится на первые два раунда. Поэтому, вероятнее всего, во втором и, безусловно, в третьем раунде кислородное потребление относительно стабилизируется. По всей видимости, эта фаза деятельности тхэквондиста проходит на фоне наиболее полноразвернутых окислительных реакций в организме, а роль аэробного энергоснабжения будет преобладающей. И чем выше уровень утилизации кислорода на этом отрезке боя, тем большая по мощности работа может быть выполнена. Поэтому, совершенствование систем кислородного обеспечения организма тхэквондиста явится одним из условий повышения его работоспособности вообще и решения некоторых частных задач, важнейшей из которых является, как и в боксе, «проблема третьего раунда».

Условия состязаний в поединке таковы, что тхэквондист за время боя имеет возможность отдохнуть в течение двух односторонних перерывов (после первого и второго раундов). Это время его организм использует для ликвидации кислородного долга, продуктов распада (субстраты молочной кислоты и др.), образовавшихся в результате работы и в дальнейшем затрудняющих сократительную способность мышц. Другими словами, спортсмен хоть и в неполной мере, но восстанавливает запас энергетических ресурсов, так как быстрота ликвидации продуктов распада, т.е. восстановление работоспособности организма, зависит от мощности аэробных реакций. В данном случае, чем выше у тхэквондиста способность к потреблению кислорода, проявляемая как в работе, так и в период восстановления (перерывы между раундами и др.),

тем меньше уровень образовавшегося рабочего кислородного долга и тем быстрее скорость его ликвидации в послерабочий период. Это значит, что тхэквондист с высоким потолком аэробного обмена будет начинать очередной раунд с большими потенциальными возможностями.

Все это доказывает, что тхэквондисту в ходе тренировочного процесса наряду с подготовкой организма к соревновательной работе в анаэробных условиях значительной гипоксии необходима тренировка, обеспечивающая развитие систем кислородного обеспечения организма, т.е. аэробных способностей. Следовательно, мы приходим к идее предельных и прогрессивных нагрузок в системе спортивной подготовки тхэквондистов. К интенсивным, предельным нагрузкам организм спортсменов необходимо готовить длительным периодом умеренных, прогрессивных нагрузок.

На рисунке 1 видно, что по мере роста спортивного мастерства в тхэквондо предполагается постепенное увеличение доли нагрузки анаэробно-креатинфосфатной (до 20%) и анаэробно-гликолитической энергетической систем (до 50%) с уменьшением объема нагрузки аэробной направленности (до 30%).

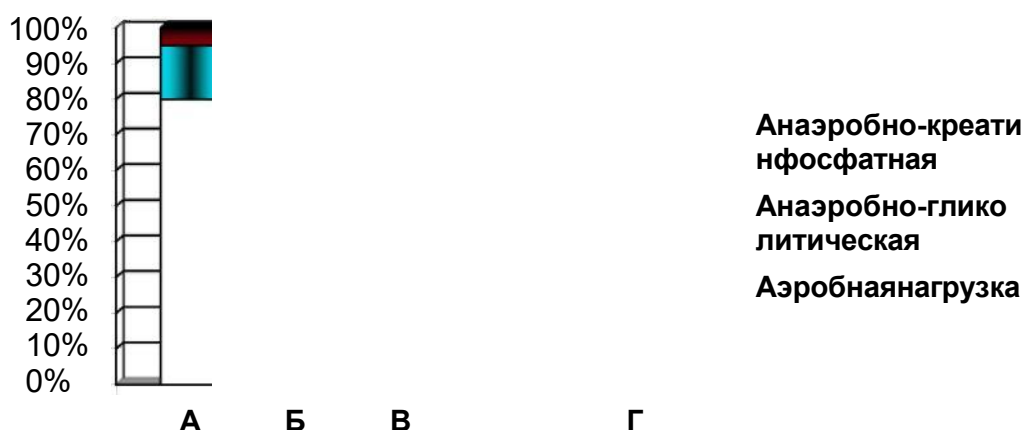


Рис.1. Распределение нагрузок по зонам интенсивности в процессе спортивной тренировки в тхэквондо. Ось

ординат: процент нагрузки в тренировочном процессе; Ось

абсцисс: А – этап начальной подготовки;

Б – этап спортивной специализации;

В – спортивного совершенствования;

Г – этап ВСМ.

Нагрузки, применяющиеся в тхэквондо, могут быть подразделены:

1. По характеру:

- тренировочные и соревновательные;
- специфические и неспецифические.

2. По величине воздействия:

- малые;

- средние;
значительные (околопредельные);
большие (предельные).

3. По величине воздействия:

- развивающие;
- поддерживающие;
- восстановительные.

4. По направленности:

- способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей);
- совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.

5. По координационной сложности:

- выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей;
связанные с выполнением движений высокой координационной сложности.

6. По психической напряженности:

- более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов. Компонентами нагрузок являются: сила, скорость, амплитуда и

координационная сложность упражнений, их продолжительность и количество повторений, продолжительность и характер пауз для отдыха, наличие облегчающих или усложняющих условий (утяжеления, спецодежда, опора).

Основными показателями нагрузки, принятыми в тхэквондо являются:

- 1 - общая продолжительность тренировки;
- 2 - объем нагрузки;
- 3 - интенсивность тренировки;
- 4 - пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу. Оно колеблется от 60 минут у начинающих тхэквондистов, до 4-5 часов у тхэквондистов старших разрядов.

Традиционно в теории, и в методике тхэквондо применяются количественные характеристики оценки величин тренировочной нагрузки (“объем” и “интенсивность”).

Понятие “объем” тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения, серии упражнений в определенное время.

В тхэквондо объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством тренировочных дней; количеством тренировочных занятий; количеством стартов.

Объем соревновательной нагрузки выражается количеством соревнований, дней соревнований. Объем тренировочной работы в тхэквондо может быть оценен суммарным тренировочным временем на определенный период работы (неделю, месяц, год) и количеством тренировочных занятий за этот же период.

Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для команды, так и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов на разных этапах подготовки.

Понятие “интенсивность” движений в спорте обычно определяется количеством движений в единицу времени или количеством движений и интенсивностью работы всего организма спортсмена при достижении им определенной или максимальной скорости движения.

Существует несколько физиологических методов для определения интенсивности нагрузки. Одним из наиболее удобных показателей служит частота сердечных сокращений.

ЧСС в покое и при небольшом учащении удобно определять пальпаторным методом на лучевой артерии. Для этого накладываются 2-3 пальца разноименной кисти на область запястья (в месте, где отчетливо прослушивается биение пульса).

Пульс рекомендуется подсчитывать в покое по 10-секундным отрезкам 2-3 раза подряд, чтобы получить достоверные данные и заметить нарушение сердечного ритма (аритмию). При недостаточном навыке пульс подсчитывают за 15 или 30 сек.

После нагрузки ЧСС лучше подсчитывать в области височной, сонной артерий или в месте проекции верхушки сердца (область 4-5 межреберья, под грудной мышцей).

Таблица 5.

Классификация тренировочных нагрузок в «тхэквондо ИТФ»

Зоны интенсивности	Характер интенсивности нагрузки	Показатель ЧСС	
		<i>спортсмены 7 лет</i>	<i>спортсмены 10 лет</i>
1	Низкая	До 130	До 130
2	Средняя	131-155	131-160
3	Большая	156-170	161-175
4	Высокая	171-200	176-200
5	Максимальная	Выше 200	Выше 200

В основе определения интенсивности тренировочной нагрузки по ЧСС лежит связь между ними: чем больше нагрузка, тем больше ЧСС. Для определения интенсивности нагрузки у разных людей используется не абсолютные, а относительные показатели ЧСС. При этом используются следующие относительные пульсовые показатели:

1. ЧСС макс. – это максимальная частота сердечных сокращений, которая не должна быть превышена в ходе занятия.

ЧСС макс. = 220 – возраст

2. ЧСС тренировочная – средняя частота тренировочного пульса. В тренировке она обычно составляет 65–80% от ЧСС макс.

3. Резерв пульса (РП) – он рассчитывается по формуле:

РП = 190 – возраст – пульс покоя.

Для определения нагрузки используют различные подходы. Наиболее доступным способом является визуальное наблюдение за внешним состоянием и поведением обучающихся.

Таблица 6.

Дозирование физических нагрузок по субъективным ощущениям

Признак	Степень усталости		
	Малая	Средняя	Большая
Цвет кожи	Покраснение	Значительное покраснение	Побагровение, синюшность губ, бледность
Потение	Небольшое	Значительное, выше пояса	Значительное, ниже пояса

Дыхание	Учащенно е ритмичное	Очень быстрое, иногда ртом	Очень быстрое, неритмичное, ртом
Движения	Правильные	Небольши нарушения	Нескоординированные
Ощущения	Ничего не беспокоит	Усталость, боль в ногах, одышка, тахикардия	Усталость, головная боль, тошнота, головокружение

Тренировочные нагрузки имеют определенные характеристики с учетом воздействия на организм спортсменов и достижения тренировочного эффекта применяемых средств. Выделяют следующие характеристики:

1. Специфичность нагрузки. Отражает степень соответствия данного тренировочного средства условиям соревновательной деятельности в двигательной структуре, в режиме работы моторного аппарата и в механизме его энергообеспечения.
2. Направленность. Характеризует силу воздействия нагрузки на состояние спортсмена с акцентом на развитие того или иного двигательного качества или навыка.
3. Величина. Определяет количественную меру выполненной тренировочной нагрузки той или иной преимущественной направленности на конкретном этапе годичного цикла.
4. Продолжительность, заключающаяся в определении оптимальной длительности применения нагрузок той или иной преимущественной направленности.
5. Интенсивность выражает силу и специфичность воздействия тренировочной нагрузки на организм или меру напряженности выполняемой работы.
6. Характер отдыха и его продолжительность существенно влияют на степень воздействия применяемых в тренировке средств.

Правильно подобранное чередование режима нагрузки и отдыха способствует возникновению стойких адаптационных изменений в организме, которые являются основой физической подготовленности, тренированности, стабильности двигательных навыков и позволяет совершенствовать функциональные системы организма (повышать тренированность) под влиянием систематических занятий тхэквондо. Предельные тренировочные нагрузки в тхэквондо ИТФ, согласно ФССП по «тхэквондо ИТФ», отражены также и в нормативах максимального объема тренировочных нагрузок, которые можно наглядно увидеть в представленной ниже таблице №7.

Таблица 7.

Нормативы максимального объема тренировочных нагрузок в тхэквондо ИТФ (согласно ФССП по «тхэквондо ИТФ»)

Этапный норматив	Этапы и периоды тренировочного процесса					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Кол-во часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Кол-во тренировок в неделю	3	4	6	9	10	12
Общее кол-во часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664
Общее кол-во тренировок в год	156	208	312	468	520	624

1.7. Объем соревновательной деятельности в тхэквондо

Для качественного развития соревновательных навыков у спортсменов, были разработаны минимальные критерии в годичном цикле (таблица №3). Объем соревновательной деятельности, роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней спортивной подготовки тхэквондистов. На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью таких соревнований является контроль за эффективностью тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональной насыщенности тренировочного процесса.

На последующих этапах многолетней подготовки в тхэквондо количество соревнований возрастает, в соревновательную практику вводятся отборочные, основные и главные соревнования, количество и роль которых достигают максимума на заключительных этапах многолетнего спортивного пути.

В системе спортивной подготовки тхэквондистов, согласно ФССП по «тхэквондо ИТФ», выделяют: 1) контрольные соревнования; 2) отборочные соревнования; 3) основные соревнования.

1. Контрольные соревнования - проводятся с целью проверки уровня подготовленности спортсмена. В них контролируется эффективность прошедшего периода подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технико - тактического мастерства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

2. Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных и главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, позволяющее попасть в состав участников основных или главных соревнований.

3. Основные соревнования. В этих соревнованиях отрабатывается модель соревновательной деятельности, которую спортсмен предполагает реализовать в главных соревнованиях. Также основные соревнования в тхэквондо необходимы для набора определенного рейтинга для участия в главных соревнованиях.

Планируя соревновательную практику, необходимо руководствоваться следующими положениями:

- во-первых, соревнования по направленности и степени трудности должны строго соответствовать задачам и особенностям этапа подготовки тхэквондиста;
- во-вторых, привлекать спортсмена к участию в соревнованиях следует лишь в том случае, если он способен решить поставленные тренером задачи;
- в-третьих, надо так планировать соотношение соревновательной и тренировочной практики в тхэквондо, чтобы оно способствовало наибольшей эффективности процесса подготовки спортсмена и полной реализации его возможностей в главных соревнованиях;
- в-четвертых, программа соревнований, состав их участников должны обеспечивать жесткую конкуренцию и полную мобилизацию функциональных резервов тхэквондиста.

Соревновательная нагрузка в группах на этапе начальной подготовки носит игровой характер. Необходимо создать интерес у обучающихся. Проводятся различные соревнования – фестивали спорта:

- 1) на технику движений;
- 2) выполнение туль (технического комплекса);
- 3) на самый высокий удар;

С последующими годами возрастает соревновательная нагрузка, так в группе на этапе начальной подготовки второго года (НП-2), проводится не менее 2 муниципальных или внутриклубных соревнований. Основной задачей в этот тренировочный период жизни спортсмена, укрепить интерес к виду спорта тхэквондо, на практике применить заранее изученные технические и тактические действия.

В группах на этапе спортивной специализации (ТЭ (СС), всех годов, основной задачей уже являются проход через отборочные соревнования на главные и основные старты своей возрастной группы. Целью является отбор в сборную команду области на основное первенство России, а от туда уже попадание и в сборную команду страны.

Следующие этапы спортивной подготовки: совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, требуют от спортсменов максимальной самоотдачи на соревнованиях, представлять свою страну и регион на всех крупных соревнованиях, участвовать в международных турнирах.

Требования к участию в спортивных соревнованиях соответствуют Положению о соревнованиях и правилам вида спорта тхэквондо ИТФ:

- соответствие возраста и пола участника;
- соответствие уровня спортивной квалификации участников согласно Единой всероссийской спортивной классификации;
- прохождение предварительного отбора на соревнованиях;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

1.8. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию

Экипировка для занятий тхэквондо ИТФ, это основополагающая часть тренировочного процесса в современном тхэквондо, без должного инвентаря и экипировки невозможно на сегодняшний день достичь больших спортивных результатов.

Форма для занятий тхэквондо – добок; пояс (цвет зависит от уровня обучающегося); защита паха - бандаж (различают мужской и женский);

защита ударной поверхности стопы – тренировочные футы; защита кистей рук – перчатки; защита голени; защита предплечья; тренировочная защита головы – шлем; защита для челюсти и зубов – капа.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, обучающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

- обеспечение спортивной экипировкой;

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки.

Таблица №1

N	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измер-я	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	2
2.	Гимнастическая стенка	штук	6
3.	Гонг боксерский	штук	1
4.	Доска для разбивания (34x25x2)	штук	4
5.	Доска информационная	штук	2
6.	Зеркало (0,6 x 2 м)	штук	6
7.	Лапа боксерская	штук	12
8.	Лапа тренировочная- ракетка	штук	12
9.	Макивара	штук	6
10.	Мат гимнастический (2 x 1 м)	штук	10
11.	Мешок боксерский	штук	4
12.	Напольное покрытие для вида спорта "тхэквондо" (12 x 12 м)	штук	1
13.	Секундомер	штук	4
14.	Скакалка гимнастическая	штук	12
15.	Скамейка гимнастическая	штук	2
15.	Станок для разбивания досок	штук	1
17.	Станок для специальной техники	штук	1
18.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	4
19.	Утяжелители для ног весом 1 кг, 2 кг,3 кг, 5 кг.	комплект	12
20.	Утяжелители для рук весом 1 кг, 2 кг,3 кг, 5 кг.	комплект	12
21.	Экспандер (резина)	комплект	6

Обеспечение спортивной экипировкой

1.	Шлем защитный для вида спорта «тхэквондо ИТФ»	штук	12
2.	Жилет защитный для вида спорта «тхэквондо ИТФ»	штук	12
3.	Щитки (накладки) защитные на голень для вида спорта «тхэквондо ИТФ»	пар	12
4.	Щитки (накладки) защитные на предплечье для вида спорта «тхэквондо ИТФ»	пар	12

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Добок (форма) для вида спорта «тхэквондо ИТФ»	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
2.	Жилет защитный для вида спорта «тхэквондо ИТФ»	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
3.	Защита на стопы (футы) для вида спорта «тхэквондо ИТФ»	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
5.	Костюм парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Костюм тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Кроссовки (беговые) для улицы	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Нагрудник женский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Обувь для зала (степки)	штук	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-бандаж 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»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
15.	Щитки (накладки) защитные на предплечье для вида спорта «тхэквондо ИТФ»	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

1.9. Кадровые условия реализации Программы.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», «Инструктор по спорту» утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД).

Список тренеров-преподавателей.

№ п/п	Ф.И.О.	Образование
1	Гиносян Эдгар Леонович	Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ 2014 Кабардино-балкарский госуд.универсим.Х.М.Бербекова «Физическая культура и спорт» 2015
2	Кочетов Владимир Валерьевич	Челябинское высшее военное училище 1992 Кабардино-балкарский госуд.универ. им.Х.М.Бербекова «Физическая культура и спорт» 2014
3	Кузьмина Анна Андреевна	Псковский юридический институт 2012 Кабардино-балкарский госуд.универсим.Х.М.Бербекова «Физическая культура и спорт» 2015
4	Люстрова Анастасия Борисовна	Псковский Государственный университет 2016 Псковский Государственный университет Физическая культура и спорт 2018
5	Маслова Екатерина Викторовна	ФГБОУВПО «Псковский государственный Университет» 2012 Кабардино-балкарский госуд.универ. им.Х.М.Бербекова «Физическая культура и спорт» 2014
6	Соломатов Александр Викторович	Псковский Государственный педагогический институт им. Кирова 2002 Кабардино-балкарский госуд.универсим.Х.М.Бербекова «Физическая культура и спорт» 2016

7	Смирнова Алина Сергеевна	С-Петербург. экономический университет 2015 Кабардино-балкарский госуд.универсим.Х.М.Бербекова «Физическая культура и спорт» 2015
8	Терехова Ирина Викторовна	Псковский Государственный университет 2023

1.10. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Начиная с этапов начальной подготовки, с возраста от 7 лет, обучающиеся должны пройти ряд вступительных испытаний, чтобы быть зачисленными на отделение тхэквондо.

В перечень испытаний входит проверка на физические качества: скорость, координация, выносливость, сила, скоростно-силовые, и испытания на гибкость (согласно приложению №5 к Федеральному стандарту).

Наполняемость данных групп, этапа начальной подготовки, согласно таблице №1 составляет от 12 человек обучающихся. На этапе начальной подготовки спортсмены должны провести не менее 2 лет.

Последующим этапом в тренировочных группах на этапе спортивного специализации (Т(СС)), с возраста от 10 лет. Повышаются качественные требования к выполнению нормативов по физической подготовке, и дополняются требованиями технического мастерства.

Согласно приложению №4 к Федеральному стандарту. Наполняемость групп Т(СС)-1 по СС-4 составляет 8 человек - обучающихся. Цикл спортивной специализации составляет 4 года, и состоит из Т(СС)-1, Т(СС)-2, Т(СС)-3, Т(СС)-4.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ), с возрастом обучающихся от 14 лет. При выполнении требований к физической подготовке и освоения технического мастерства для данного этапа, наполняемость групп составляет 5 человек.

Количество этапов не ограничено годами для перехода в следующую тренировочную ступень.

Наивысшая ступень в этапах спортивной подготовке является этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Пройдя все требования к техническому мастерству и физическому самосовершенствованию, обучающиеся от 16 лет продолжают тренироваться на данном цикле без ограничения по времени. Наполняемость группы на этапе ВСМ составляет от 3 человека в группе.

1.11. Объём индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуализация – один из принципов системы подготовки тхэквондистов. Тренер должен по возможности учитывать индивидуальные способности при разработке тренировочных программ, техники, тактики, уровня готовности и непременно мотивацию, психо-функциональные особенности, свойства темперамента и поведения. И чем выше квалификация спортсмена, тем полнее должен соблюдаться данный принцип.

Кроме групповых тренировочных занятий в группах на этапе начальной подготовки тренировочных группах на этапе спортивной специализации тренер может проводить индивидуальные занятия по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности. В спортивных группах на этапе спортивного совершенствования и на этапе ВСМ вся работа строится по индивидуальным планам подготовки, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменами.

Для групп этапа совершенствования спортивного мастерства план спортивной подготовки годичного цикла, может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- из года в году величивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление, как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

1.12. Структура годового цикла спортивной подготовки

Круглогодичность тренировочной деятельности в тхэквондо – одно из определяющих условий её эффективности. Периодизация структуры годового 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 тренировочного процесса по тхэквондо в спортивной школе разрабатываются следующие документы:

По планированию:

- план тренировок на 52 недели;
- календарь спортивно-массовых мероприятий ;
- комплектование спортивных групп на год ;
- расписание занятий (для всех спортивных групп);
- годовой график распределения материала ;
- план теоретической подготовки на год;
- индивидуальный план подготовки спортсмена (ССМ, ВСМ);
- 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.), околосесячных 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 модельно-соревновательных, 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.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Тренировочные занятия по виду спорта тхэквондо ИТФ проводятся в спортивном зале, или в определенный период времени года на открытом воздухе в формате тренировки по общепринятой схеме.

После проведения общей разминки, где уделяется время на аэробную работу для «разогревания» организма, с дальнейшей разминкой суставов и мышц тела, выделяется время на индивидуальную разминку, где спортсмены выполняют специальные упражнения, задача которых – подготовить свой организм и разум к основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику ударов ногами и руками, разучивают и закрепляют базовые стойки тхэквондо. Все это проходит с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, и индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность тренировочного процесса. Количество повторений каждого упражнения или элемента упражнения, должно быть таким, чтобы обеспечило благоприятный эффект для конечного двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как показывает практика, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты, специальной выносливости, взрывной силы мышц и т.д.) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности организма спортсмена.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах спортивной подготовки: от групп начальной подготовки до групп спортивной специализации и высшего спортивного мастерства. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, легкой атлетики, плавания спортивных и подвижных игр. Они должны способствовать повышению функциональных возможностей организма, оказывать повышению общей работоспособности и развивать ряд физических качеств.

Большинство упражнений из легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части тренировки. Также на тренировках по тхэквондо можно проводить отдельные занятия в период спортивно-оздоровительных лагерей с элементами акробатики, спортивных игр и некоторых видов лёгкой атлетики.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных

нагрузок

В таблице 9 приведены объемы видов тренировочной и соревновательной деятельности в тхэквондо в различном соотношении на разных этапах спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «тхэквондо ИТФ».

Таблица 9.

Соотношение видов

спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта « тхэквондо ИТФ». По спортивной дисциплине «формальный комплекс»

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовке					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Объем физической нагрузки (час), в том числе	190-300	280-380	440-670	605-835	830-1070	960-1350
Общая физическая подготовка (час)	143-150	140-150	130-190	95-140	145-187	166-250
Специальная физическая подготовка (час)	37-55	57-80	114-146	173-215	200-225	175-250
Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	-	38-51	76-94	197-225	230-315
Техническая подготовка (час)	44-90	103-158	207-284	233-385	413-450	400-565
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	6-11	9-24	21-33	22-47	20-48	40-65
Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	5-12	7-18	20-48	62-115

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	4-6	3-4	5-12	22-37	45-65	75-104
---	-----	-----	------	-------	-------	--------

Таблица 10.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта « тхэквондо ИТФ». Для спортивных дисциплин: весовые категории, командные соревнования, разбивание досок, специальная техника, спарринг постановочный.

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовке					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Объем физической нагрузки (час), в том числе	190-300	280-380	440-670	605-835	830-1070	960-1350
Общая физическая подготовка (час)	140-147	140-150	130-190	95-140	145-187	166-250
Специальная физическая подготовка (час)	37-50	50-80	114-146	173-215	200-225	175-250
Участие в спортивных соревнованиях (час)	2-5	6-10	38-51	76-94	197-225	230-315
Техническая подготовка (час)	44-90	100-150	207-284	233-385	413-450	400-565
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	5-10	9-20	21-33	22-47	20-48	40-65
Инструкторская и судейская практика (час)	2-5	2-3	5-12	7-18	20-48	62-115

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	4-5	3-3	5-12	22-37	45-65	75-104
---	-----	-----	------	-------	-------	--------

Объём тренировочных нагрузок, это суммарное количество выполненной тренировочной работы за одно занятие или тренировочный цикл. Выражается в количестве упражнений, подходов и повторений, а также расстоянии, времени выполнения упражнений и количестве тренировочных дней. Аналогично данному определению можно дать характеристику объему соревновательных нагрузок, как количество проведенных раундов и поединков за одно соревнование или количество соревнований в течение тренировочного года.

Объем тренировочных нагрузок и его соотношение с объемом соревновательных нагрузок изменяется в многолетнем тренировочном цикле подготовки тхэквондистов в зависимости от возраста спортсмена и индивидуальных особенностей его организма.

Соотношение соревновательных нагрузок и всего тренировочного процесса изменяется и в годичном макроцикле. Качественные изменения уровня функциональной и технической подготовки, приобретенные спортсменом в подготовительном периоде, необходимо увязывать с текущей формой в соревновательном периоде.

Рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок в тхэквондо, согласно ФССП по тхэквондо, отражены также и в нормативах максимального объема тренировочных нагрузок, которые можно наглядно увидеть в таблице №2.

Объем соревновательных нагрузок связан не столько с задачами по периодам и этапам спортивной подготовки, сколько с уровнем подготовленности. Данный объем соревновательных нагрузок можно наглядно увидеть в таблице №3, в которой отражены планируемые показатели соревновательной деятельности в тхэквондо ИТФ.

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

При написании Программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как интегральный процесс целостного совершенствования всех сторон спортивной подготовленности, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной

физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го юношеских спортивных разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов). Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа

предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей. Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годовых планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном

планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий. Начиная с возраста 9-10 лет, можно планировать выполнение норм юношеских разрядов, для спортсменов 11-13 лет – норм I-го спортивного разряда и Кандидата в мастера спорта (КМС - это спортивный разряд), для спортсменов 14-15 лет и старше - Мастера спорта.

2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Основными требованиями к организации и проведению любых видов контроля в тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондистов являются следующие положения:

1. Соответствие специфике вида спорта тхэквондо. Учет психологических и физиологических особенностей вида спорта тхэквондо имеет первостепенное значение для выбора показателей, используемых в контроле.

2. Соответствие возрастным и квалификационным особенностям спортсменов, обучающихся тхэквондо. То есть, на каждом этапе многолетнего совершенствования, в качестве контроля должны использоваться различные показатели, адекватные возрастным особенностям и уровню подготовленности обучающихся.

3. Соответствие направленности тренировочного процесса. Наиболее информативными в процессе контроля оказываются показатели, отвечающие специфике тренировочных нагрузок, используемых на данном этапе тренировок. Тогда и контроль на каждом этапе подготовки должен ставить целью оценку соответствующих физических качеств и способностей обучающихся, включать показатели, адекватные тренировочной деятельности.

4. Информативность показателей – определяется тем, насколько точно он соответствует оцениваемому качеству или свойству.

5. Надежность показателей – определяется соответствием результатов тестирования реальным изменениям в уровне того или иного качества или свойства у спортсменов в условиях оперативного, текущего и этапного контроля. Надежность тестов – это степень совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же спортсменов в одинаковых условиях. Главная роль в непосредственном контроле процесса спортивной подготовки, её содержания и путей достижения спортивных результатов принадлежит тренеру. Этим объясняется особое положение педагогического контроля тренировочного процесса.

2.4.1. Врачебно-педагогический контроль

Врачебно-педагогический контроль — это исследования, проводимые совместно врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям. С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты. Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха. Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления - на другой и последующие после нагрузки дни. Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки. Врачебно-педагогический контроль проводится в форме текущих обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнения.

Здоровье, функциональное состояние и тренированность тхэквондистов можно определить с помощью функциональных проб и контрольных упражнений. Функциональные пробы бывают общие (неспецифические) и со специфическими нагрузками. Оценка функциональной подготовленности осуществляется также с помощью физиологических проб. К ним относятся контроль за частотой сердечных сокращений и ортостатическая проба. Кроме этого, для оценки состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом применяют пробу Штанге (длительность задержки дыхания на вдохе) и пробу Генча.

Врачебно-педагогический контроль – это _____ планомерный процесс получения информации о физическом состоянии обучающихся

тхэквондо. Полноценный контроль требует от тренера специальных знаний и умений, обеспечивающих правильное наблюдение, анализ и оценку действий обучающихся, выявление недочетов в собственных действиях, определение степени пригодности и эффективности средств, методов и организационных форм работы в конкретных соревновательных условиях и тренировочных ситуациях. На этой основе возможно устранение замеченных недостатков или же предупреждение их на последующих занятиях.

Содержание педагогического контроля:

- контроль за посещаемостью тренировочных занятий;
- контроль за тренировочными нагрузками;
- контроль за функциональным состоянием;
- контроль за физической подготовленностью;
- контроль за технико-тактической подготовленностью;
- контроль за техникой выполнения упражнений;
- контроль за морально-волевой и психической подготовленностью;
- учет спортивных результатов;
- контроль за поведением во время соревнований.

Виды педагогического контроля:

- 1) хронометрирование деятельности обучающихся на занятии; 2) определение физической нагрузки во время занятия; 3) контрольные испытания; 4) педагогические наблюдения за тренировочным процессом.

К методам педагогического контроля относятся: анкетирование обучающихся и тренеров-преподавателей; анализ рабочей документации тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время занятий и соревнований, регистрация функциональных и других показателей, характеризующих деятельность обучающегося тхэквондо непосредственно на занятиях; тестирование различных сторон спортивной подготовленности. Главное во врачебно-педагогическом контроле тхэквондистов - оценить интегральное состояние спортивной подготовленности обучающихся, которая складывается из 6 компонентов: уровень здоровья и адаптированности к нагрузкам, функциональная, физическая, техническая, тактическая и морально-волевая подготовленность.

2.4.2. Психологический контроль

Психологический контроль в спорте – это использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. В

данном случае имеется в виду использование методов психологии для

распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии тхэквондо (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Задачи психологического контроля – изучение спортсмена и его возможностей в определенных условиях спортивной деятельности:

- 1) особенности проявления и развития психических процессов;
- 2) психические состояния (актуальные и доминирующие);
- 3) свойства личности;
- 4) социально-психологические особенности деятельности.

Цель контроля – определить индивидуальные особенности личности спортсмена, указывающие на способность или ограниченную возможность в достижении высокого уровня спортивного мастерства. Результаты психодиагностики могут быть использованы как для коррекции и индивидуализации подготовки спортсменов, так и для спортивного отбора. Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения на основе исследования особенностей психической подготовленности спортсменов.

Методы исследования психической подготовленности

1. «Градусник» - тест самооценки психического состояния по методике С.Л. Рубинштейна (1957) в модификации Ю.Я. Киселева (1969) и О.А. Сиротина (1979).

2. Тест «точность оценки десятисекундного отрезка времени». С помощью этого теста определяется способность субъективного отсчета времени, которая, как известно, под влиянием усиления возбуждения обнаруживает тенденцию к его недооценке (укорочению), а при развитии процесса торможения - к переоценке (удлинению).

3. Коэффициент эмоциональной устойчивости в поединке (**Кэуп**) - оценивается в количественных характеристиках, на основе экспертных оценок эмоциональной устойчивости в экстремальных условиях спортивного поединка. Если спортсмен способен грамотно реагировать на экстремальные условия боя, то в протокол оценки ставится один балл, если нет, - то «0» баллов, в случае, когда в раунде не было экстремальных ситуаций, ставится знак «-». Баллы в протоколе проставляются в каждом раунде. Затем, путем суммирования всех баллов выводится общая оценка за весь поединок по каждому виду экстремальных ситуаций боя и высчитывается коэффициент устойчивости к экстремальной ситуации (**Куэс**) - это отношение правильной оценки реагирования к количеству всех экстремальных ситуаций, которые

возникли во время спортивного поединка, умноженное на 100%.

4. Коэффициент волевых качеств (**Квк**) - оценивается в количественных характеристиках, на основе экспертных оценок. Если спортсмен проявлял в бою то или иное волевое качество, то оно оценивается в один балл, если нет, - то в «0» баллов, в случае, когда в бою не было ситуаций, связанных с проявлением конкретного волевого качества, в протокол ставится знак «-». Баллы в протоколе проставляются в каждом раунде. Затем, путем суммирования всех баллов, выводится общая оценка за весь поединок по каждому волевому качеству, например:

1. Коэффициент настойчивости (**Кн**)- это отношение количества ситуаций, где спортсмен проявил настойчивость, к количеству всех ситуаций в которых спортсмен должен проявить это качество за время проведения всего поединка, умноженное на 100%.

2. Коэффициент смелости (**Кс**) - это отношение количества ситуаций, где спортсмен проявил смелость, к количеству всех ситуаций, в которых спортсмен должен проявить это качество за время проведения всего поединка, умноженное на 100%.

3. Коэффициент инициативности (**Ки**)- это отношение количества ситуаций, где спортсмен проявил инициативность, к количеству всех ситуаций в которых спортсмен должен проявить это качество за время проведения всего поединка, умноженное на 100%.

4. Коэффициент целеустремленность (**Кц**) - это отношение количества ситуаций, где спортсмен проявил целеустремленность, к количеству всех ситуаций, в которых спортсмен должен проявить это качество за время проведения всего поединка, умноженное на 100%.

Оценка коэффициента волевых качеств определяется с помощью нахождения средней арифметической следующих коэффициентов:

- Кн - коэффициент настойчивости - настойчивость;
- Кс - коэффициент смелости – смелость;
- Ки – коэффициент инициативности – инициативность;
- Кц – коэффициент целеустремленности – целеустремленность. $K_{вк} = (K_n + K_c + K_{ц} + K_i) / 4$ Общий показатель психической

подготовленности определяется путем расчета коэффициента психической подготовленности (**КПП**). Данный коэффициент - это средняя арифметическая коэффициентов: эмоциональной устойчивости в поединке и волевых качеств: $K_{ПП} = (K_{эуп} + K_{вк}) / 2$.

2.4.3. Биохимический контроль

Изучение биохимической адаптации организма к выполняемой работе

считается важной основой поиска пути повышения физической работоспособности и оценки уровня подготовленности организма спортсменов.

Наиболее перспективным в этом плане представляется комплексное проведение биохимического контроля функционального состояния организма спортсменов как в покое, так и после выполнения стандартной тренировочной нагрузки на всех этапах подготовки. Поэтому биохимический контроль в спорте применяется на всех этапах контроля – этапном, текущем и оперативном. Но наибольшую значимость он имеет как текущий и оперативный контроль, поскольку тренировочные сборы не всегда проходят вблизи физкультурных диспансеров или специализированных медицинских учреждений, а биохимические показатели, перечисленные далее, определяется экспресс-методом при помощи прибора для биохимического анализа крови.

При помощи биохимического контроля можно определить следующие параметры:

- мощность, емкость и эффективность углеводного, жирового и белково-азотистого обмена;
- переносимость тренировочных нагрузок;
- скорости восстановительных процессов;
- оптимальные режимы аэробной и анаэробной тренировки;
- объем нагрузки;
- исследование слюны на определение в ней продуктов перекисного окисления липидов и антиоксидантов.
- состав и функции крови.

При анализе функционального состояния организма очень важны именно **контрольные биохимические показатели состава крови:**

1. Лактат – показатель интенсивности нагрузки, критерий для определения анаэробного порога, режимов тренировки, дозирования нагрузки.
2. Глюкоза – показатель мобилизации углеводных энергоресурсов, критерий общего состояния организма.
3. Мочевина – конечный продукт белкового обмена, характеризует соотношение катаболических (энергодающих) и анаболических (восстановительных) процессов, отражает суммарную величину выполненной нагрузки.
4. Креатинин – конечный продукт реакций энергообмена азотсодержащих веществ. В покое концентрация креатинина в крови характеризует общий уровень тренированности мышц.
5. Активность ферментов. Наиболее информативным показателем является общая активность фермента креатинфосфокиназы (КФК), так как

позволяет судить о степени напряжения мускулатуры во время тренировочных и соревновательных нагрузок, уровне тренированности и скорости восстановления мышечной системы. Активность ферментов аланинаминотрансферазы –отражает скорость восстановления метаболизма в печени и сердце.

6. Содержание гемоглобина в крови – показатель кислородтранспортных возможностей крови.

7. Гематокрит – показатель вязкости крови, ее реологических (текучести по сосудам) свойств.

8. Лейкоциты – отражают изменение защитной функции крови и микроциркуляторных возможностей.

9. Количество эритроцитов. В условиях мышечной деятельности положительно оценивается повышение, а отрицательно снижение количества эритроцитов.

2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

2.5.1. Материал для этапа начальной подготовки до одного года.

Теоретический материал.

Физическая культура и спорт (2 часа):

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

Оборудование и инвентарь (2 часа):

- 1) Правила использования оборудования и инвентаря;
- 2) Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках;
- 3) Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

Краткий обзор истории и развития единоборств (2 часа):

История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ИТФ) в СССР, РФ.

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена (3 часа)

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ИТФ).

Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека (3 часа)

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца (3 часа).

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена.

Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления.

Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания

Спортивные ритуалы.

Правила соревнований (2 часа)

Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
- Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание.

Практический материал

Общая физическая подготовка (ОФП)

Упражнения на гибкость:

1. Силовые упражнения.
2. Упражнения на расслабление мышц.
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.
4. Упражнения в парах Упражнения

для развития ловкости:

1. Ползание.
2. Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;

3. Подскоки вверх на заданную высоту;
 4. Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте
 5. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.
 6. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге
 7. прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя
 8. Кувырки вперед, назад.
 9. Кувырки через левое, правое плечо.
 10. Стойка на лопатках
 11. Вставание со стойки на руках в положение мостик
 12. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
 13. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации.
- Ловля предметов при бросках в парах.

14. Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
15. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)
16. Подвижные игры и эстафеты.

Быстрота:

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах,

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстроты.

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и площадки меньшем размером.
2. Эстафеты.
3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравнивают на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).
4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).
5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.
6. Бег с ускорением.
7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без

команды или по команде стартера.

8. Бег с вариативной скоростью в пределах 70–100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.).

Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук.

Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

Скоростно-силовые упражнения:

- прыжки с ноги на ногу;
- скачки на одной ноге;
- прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии;
- прыжки через гимнастическую скамейку с продвижением вперед;
- выпрыгивание из полуприседа;
- прыжки через скакалку и т.п.

Таким образом, эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких организационных факторов, как:

- умение доходчиво и интересно объяснять игру,
- размещение игроков во время ее проведения,
- определение ведущих,
- распределение на команды,
- определение помощников и судей,
- руководство процессом игры,
- дозирование нагрузок.

Перед объяснением спортсменов следует разместить в исходное

положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, тренер сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его месте. При объяснении и проведении игры тренер может стоять в таком месте, на котором все игроки могли бы его хорошо видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Особое внимание игроков следует обратить на правила игры.

И если эта игра проводится впервые, тренер проверяет, все ли игроки понимают ее правила.

Существует несколько способов определения ведущего, а применяют их в зависимости от условий занятий, характера игры и количества игроков. Тренер может назначить ведущим одного из игроков на свое усмотрение, коротко обосновав свой выбор. Ведущего также могут избрать сами игроки. Однако для этого необходимо, чтобы они хорошо знали друг друга. Можно назначить ведущего и по результатам предшествующих игр. Этот выбор стимулирует учеников добиваться лучших результатов. Часто применяют жеребьевку в виде счета. Роли ведущего могут быть разнообразные и оказывать содействие формированию организаторских привычки активности. В командных играх и эстафетах соревнуются между собой две большие команды, а распределение игроков на команды может осуществляться тренером одним из следующих способов:

- с помощью расчета,
- фигурной маршировкой,
- по указанию руководителя,
- по выбору капитанов, которые поочередно подбирают себе игроков.

Все способы распределения на команды надо вводить соответственно характеру и условиям проведения игры, а также составу игроков. В сложных играх с большим количеством игроков необходимо привлекать судей – помощников, они считают очки или время, наблюдают за порядком и состоянием места для игры.

Помощники и судьи назначаются из учеников, освобожденных по состоянию здоровья от выполнения физических упражнений средней и большой интенсивности, для которых физическая нагрузка игры противопоказана. Если таких учеников нет, то помощников и судей назначают из числа игроков. Руководство игрой, бесспорно, тяжелейший и вместе с тем решающий момент в работе тренера, так как только это может обеспечить достижение запланированного тренировочного результата.

Руководство игрой включает несколько обязательных элементов: – наблюдение за действиями учеников, – устранение ошибок, – коллективных приемов,

- пресечение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам,
- регулировка нагрузок,
- стимулирование необходимого уровня эмоциональной активности на протяжении всей игры.

Направляя игровую деятельность, тренер помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь самостоятельности и творческой активности игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам,

демонстрируя, как лучше действовать в той или другой ситуации. Важно своевременно исправлять ошибки. Объяснять ошибку нужно коротко, демонстрируя правильные действия. Если этих приемов недостаточно, применять специальные упражнения, в отдельности анализируя ту или другую ситуацию. Ответственный момент в руководстве подвижными играми - дозирование физической нагрузки. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления учеников необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность. Регулируя физическую нагрузку в игре, тренер может использовать разнообразные приемы:

уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру, изменять количество повторений игры. Окончание игры должно быть своевременным. Преждевременное или внезапное окончание игры вызовет неудовольствие учеников. Во избежание этого тренер должен уложиться во время, отведенное для игры. После окончания игры необходимо подвести итог. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки и отрицательные и положительные моменты в их поведении.

Игра может быть включена во все части тренировки. Подготовительная часть – игры небольшой подвижности и сложности, которые помогают сосредоточить внимание учеников. Характерными видами движений для этих игр является ходьба. Основная часть – игры с бегом на скорость, с преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими упражнениями, которые требуют большой подвижности. Игры в основной части должны помогать изучению и усовершенствованию техники выполнения тех или других упражнений. Заключительная часть – игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами организации. Они должны содействовать активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части.

Характеристика подвижных игр.

Подвижные игры как средство физического развития имеют ряд особенностей. Наиболее характерные из них состоят из активности и самостоятельности играющих, коллективности действий и непрерывности

изменения условий деятельности. Деятельность играющих подчинена правилам игры, которые регламентируют их поведение и отношения. Правила облегчают выбор тактики действия и руководство игрой. Взаимоотношения между играющими определяются, прежде всего содержанием игры. Различие в отношениях между игроками разрешает выделить две основные группы – некомандные и командные игры, которые дополняются небольшой группой переходных игр. Некомандные игры можно поделить на игры с ведущим и без ведущего. Так же командные игры делятся на два основных вида: игры с одновременным участием всех играющих, игры с поочередным участием. Командные игры различаются и по форме поединка играющих. Существуют игры без вступления игроков в борьбу с соперником, а в других, наоборот, активно ведут борьбу с ними. Различают игры: имитационные, с перебежками, с преодолением препятствий, с мячом, с палками. Выбор той или иной игры определяется конкретными задачами и условиями проведения. Для каждой возрастной группы характерны свои особенности в выборе и методике проведения игры.

Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств. Приводим примерный комплекс подвижных игр:

«Получить мячик»

Инвентарь – мячик, шнурок.

Основная цель – усвоение ритма выполнения последних трех шагов и отталкивания. Организация – повесить на шнурке мячик на доступной ученикам высоте.

Установить очередность выполнения упражнений. Проведение – ученик выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается тронуть рукой подвешенный на шнурке мячик. Высота, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивается для того, чтобы знать, на сколько сантиметров поднимается мячик. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляется одно очко. Удачным считается прыжок, если ученик коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняется одна попытка.

«Отталкивание и приземление»

Место проведения – сектор для прыжков в высоту. Инвентарь – резиновый бинт или планки для прыжков в высоту. Основная цель – научиться отталкиваться и приземляться.

Организация – провести с обеих сторон от планки в яме для приземления и в секторе на всю ширину ямы 4 линии. Расстояние между линиями 20–30 см. Линии пронумеровать. Первая от планки линия с обеих сторон проводится на расстоянии 40–50 см и имеет наибольший порядковый

номер. Например: первая от планки линия имеет № 3, вторая – № 2, третья – № 1. Учеников поделить на 2 команды и выстроить с обеих сторон от ямы в колонну по одному. Прыгают сначала все ученики с одной стороны, а потом с другой. Командное первенство определяется путем подсчета всех очков, которые набрали участники команд.

«Кто выше?»

Инвентарь – резиновый бинт или планка для прыжков в высоту, мел двух цветов. Место проведения – сектор для прыжков в высоту.

Основная цель – приобретение опыта соревнований и привычки идти на риск. Организация – принимают участие 2 команды, участники имеют порядковые номера, прыгают поочередно. Каждый участник выбирает себе высоту, которую будет преодолевать, и заявляет об этом тренеру. Каждый участник преодолевает только одну высоту. Проведение – к началу соревнований пометки мелом находятся на одной высоте. За каждую взятую участником высоту команде начисляются очки, которые соответствуют взятой высоте.

Игры, которые оказывают содействие усвоению техники бега и развития скорости

«Бежал с мячиком»

Инвентарь – большой или маленький мячик.

Место проведения – игровая площадка, футбольное поле.

Организация – начертить дугу, позади которой размещены 2 команды игроков, которые выстроены в колонну по одному. Двое ведущих назначаются из учеников, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовки учеников.

Проведение – после сигнала тренера ведущий, что находится за дугой, передает мячик по земле второму водящему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком. Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

«Бежал по прямой дорожке с ускорением»

Инвентарь – флажки.

Место проведения – беговая дорожка, футбольное поле.

Основная цель – развитие реакции, ловкости, скорости.

Организация – размечаются 3 параллельные линии. Две первые, которые находятся на расстоянии 5–7 м одна от другой, есть стартовые линии. Третья линия – финишная, находится на расстоянии 15–20 м от стартовых линий. Участники делятся на 2 команды. Одна с одной, другая с другой стартовой линии.

Проведение – после сигнала тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков – скорее добежать до финиша, не дав себя обогнать игрокам другой команды.

Настигнутым считается игрок, если его тронули рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

«Челночный бег»

Место проведения – беговая дорожка стадиона.

Основная цель – формирование умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости.

Организация – размечаются 2 стартовые линии на расстоянии 20–30 м одна от другой.

Проведение – игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым номерам и касаются их рукой. Вторые бегут к третьим и т. д. Выигрывает команда, которая первой заняла свои первоначальные места.

Игры и упражнения, которые содействуют усвоению техники легкоатлетических метаний и развитию необходимых двигательных качеств

«Метание в подвижную цель»

Инвентарь – 3 флажка для разметки площадки, мячик для игры в ручной мяч.

Место проведения – ровная площадка, футбольное поле.

Основная цель – научить точно метать мячик.

Организация – разметить треугольник с длиной сторон 10–15 м. Возле любой из вершин треугольника игроки выстроены по одному. Все игроки имеют порядковые номера. Мячик находится в руках у игрока под первым номером. По сигналу ведущего игрок, у которого в руках мячик, бежит первым. Как только он сделал 2–3 шага, бежит игрок под первым номером из группы, которая выстроена возле следующей вершины треугольника. Игрок, у которого мячик, передает его в движении игроку, который начал

бежать вторым. Если второй игрок получил мячик, бег начинает первый игрок из группы, выстроенной возле третьей вершины. Бегают игроки по сторонам треугольника.

«Толкание мячика в обруч»

Инвентарь – гимнастический обруч, набивной мяч.

Место проведения – небольшая площадка.

Основная цель – научить толкать мяч под правильным углом.

Организация – подвесить обруч на высоту 2,5–3 м над землей. На расстоянии 3–4 м провести линию, от которой будут толкать мяч. Одна команда становится за этой линией, а вторая занимает место на второй стороне от обруча в 3–4 м от него.

Проведение – ученики одной команды поочередно толкают мячик так, чтобы он пролетел через обруч. Игроки второй команды подают мяч. Затем команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в одно очко. Выигрывает та команда, которая набрала больше очков.

Игры и упражнения, которые оказывают влияние на развитие выносливости.

«Командный скоростной бег»

Инвентарь – флажки для разметки дорожки, секундомер.

Место проведения – беговая дорожка.

Основная цель – проверка умения бегать с постоянной скоростью.

Организация – группу разделяют на 2 команды, сообщают, на какую дистанцию будет проводиться бег, указывают время, за которое команды должны ее пробежать.

Проведение – по сигналу тренера дается сначала старт одной команде, затем стартует вторая команда. После финиша всей команды объявляется время, за которое она пробежала дистанцию. Для определения команды-победительницы нужно найти разность между запланированным и полученным результатом.

2.5.2. Материал для этапа начальной подготовки свыше одного года **Теоретический материал.**

Физическая культура и спорт (2 часа):

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Влияние вредных привычек на организм человека (курение, алкоголь, наркотические вещества).

Оборудование и инвентарь (2 часа):

- 1) Правила использования оборудования и инвентаря.
- 2) Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.
- 3) Правила безопасности при занятиях в зале единоборств.

Краткий обзор истории и развития единоборств (2 часа):

История и развитие единоборств в мире, история первых соревнований по ТХЭКВОНДО ИТФ в СССР, РФ

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена (3 часа):

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО ИТФ.

Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека (3 часа):

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система.

Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка единоборца (3 часа):

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного спортсмена. Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления. Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания. Спортивные ритуалы.

Правила соревнований (2 часа):

Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.

Практический материал

Общая физическая подготовка (ОФП)

Упражнения на гибкость

1. Силовые упражнения
2. Упражнения на расслабление мышц
3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий

Упражнения для развития ловкости

Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;

Подскоки вверх на заданную высоту;

Стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте

Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами.

Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя.

- 1) Кувырки вперед, назад.
 - 2) Кувырки через левое, правое плечо.
 - 3) Колесо через левое, правое плечо.
 - 4) Колесо через левое, правое плечо на одной руке
 - 5) Стойка на лопатках
 - 6) Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах
 - 7) Стойка на голове
 - 8) Стойка на руках у опоры
 - 9) Вставание со стойки на руках в положение мостик
 - 10) Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед
- Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации.

Ловля предметов при бросках в парах.

Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг).

Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).

Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.

Подвижные игры и эстафеты.

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

Первый элемент – время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал).

Второй элемент – скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах.

Третий элемент – быстрота бега или частота движений рук, ног.

Упражнения для развития быстроты.

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших чем стандартные площадках

2. Эстафеты.

3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты).

4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя).

5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.

6. Бег с ускорением.

7. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

8. Бег с вариативной скоростью в пределах 70–100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

9. Скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности.

Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов.

Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук.

Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево-вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п.

Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений

Реагирование выполнять с максимально возможной быстротой.

Концентрировать внимание на быстром начале движения-ответа (моторный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражителя. Это дает возможность сократить латентный период реагирования. После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-ответе. Повышение их тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения.

Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4–6 до 15-20 повторений.

Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоемкости моторного компонента (движения-ответа) и составляет в среднем 3–6.

Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2–3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирований.

Характер отдыха между сериями – активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении-ответе).

Выполнять реагирования из разных исходных положений.

Вариативно изменять продолжительность пауз между

подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2–3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с.

Изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный). Изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирования на 5,5-11,6 %.

Предоставлять спортсменам срочную информацию относительно фактического времени реагирования. Сопоставление индивидуальных ощущений более и менее удачных реагирования содействует развитию быстроты. Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирования необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

Сила:

Упражнения на перекладине;

Упражнения на брусьях;

Упражнения с лёгкими отягощениями;

Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола);

Упражнения с сопротивлением партнёра;

Выносливость;

Кроссовый бег;

Лыжи;

Плавание;

Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка. Специальная гибкость – направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации.

Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений

Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта. Техническая подготовка

Методы организации обучающихся при разучивании действий тхэквондистов - новичков. Организация обучающихся без партнера на месте.

Организация обучающихся без партнера в движении. Усвоение приема по заданию тренера. Методические приемы изучения основ техники ТХЭКВОНДО ИТФ.

Изучение базовых стоек.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.

Передвижение в базовых стойках.

В передвижении выполнение базовой программной техники.

Боевые дистанции.

Методические приемы тренировки техники захватов, ударов, защит и контрударов:

- техники захвата на месте;
- удары на месте;
- удары в движении;
- приемы защиты на месте;
- приёмы защиты в движении. Сдача нормативов. Соревнования. В течение года провести не менее 5 соревнований по общейфизической подготовке:
октябрь – Первый старт
декабрь – Призы Деда Мороза
февраль – День Защитника Отечества
май – День Победы
июнь – спартакиада в спортивном лагере по разным видам спорта

Учёт объективных факторов развития организма обучающихся позволит наиболее эффективно использовать упражнения и другие средства физического развития для формирования морфофункциональных показателей организма. Учитывать сенситивные периоды развития двигательных и координационных качеств. Так же нельзя не учитывать индивидуальные особенности развития организма: анатомические, физиологические, психические, социально-бытовые.

Рекомендации. При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений в избранном виде спорта. Такими ориентирами являются данные о возрасте финалистов олимпийских игр, которые в подавляющем большинстве видов спорта – величина довольно стабильная. Кроме того, следует учитывать сроки, необходимые для достижения спортивных наивысших результатов в определенном виде спорта. Как правило, способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений – через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место впервые 2-3 года специализированной тренировки.

Специальная подготовка:

- Методы организации обучающихся при разучивании действий тхэквондистов
- Организация обучающихся без партнера на месте.
- Организация обучающихся без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.

- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.

Спарринг.

- Методические приемы изучения основ техники тхэквондиста
- Изучение захватов и освобождение от них
- Изучение базовых стоек тхэквондиста.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Боевые дистанции.

Методические приемы тренировки техники захватов, ударов, защит и контрударов:

- техники захвата на месте;
- удары на месте;
- удары в движении;
- приемы защиты на месте;
- приёмы защиты в движении.

Технико-тактическая подготовка

Изучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях. Удар ногой на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях. Боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях. Ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Изучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Изучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону. Клинчи и выходы из них. Тренировки в парах.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Соревнования. В течение года провести не менее 5 боев в

соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство СШ. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий. Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на предплечья и голень). Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека. Каждый участник, участвуя в первых соревнованиях должен получить призовое место, желателен памятный подарок и диплом.

2.5.3. Материал для групп учебно-тренировочного этапа 1 года.

Теоретический материал

- Физическая культура и спорт.
 - Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.
 - Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО ИТФ
 - История первых соревнований по ТХЭКВОНДО ИТФ.
 - Развитие ТХЭКВОНДО ИТФ в СССР, РФ, регионах, родном городе.
 - Краткие сведения о строении и функциях организма человека
 - Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат
 - костная и мышечная система. Анализаторы. Сердечно-сосудистая система.
 - Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.
 - Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО ИТФ. Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания.
- Гигиена и питание.
- Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка Тхэквондиста о поведении спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юноготхэквондиста. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат.

- Правила соревнований
- Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований.
- Оборудование и инвентарь
- Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале ТХЭКВОНДО ИТФ.

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег.
- Прикладные упражнения. Упражнения в парах.

- Упражнения с теннисным мячом. Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.

- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание и ныряние.
- Прогулки на природе.

Специальная подготовка

Методы организации обучающихся при разучивании действий тхэквондистов:

- Организация обучающихся без партнера на месте.
- Организация обучающихся с партнёром на месте.
- Организация обучающихся без партнера в движении.
- Организация обучающихся с партнёром в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т.п.)
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

Методические приемы изучения основ техники тхэквондиста

- Изучение базовых стоек тхэквондиста.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Перемещения в боевых стойках.
- Боевые дистанции.

Методические приемы изучения техники ударов, защит и контрударов:

- Изучение ударов на месте.
- Изучение ударов в движении.
- Изучение приемов защиты на месте.
- Изучение приёмов защиты в движении.

Технико-тактическая подготовка

Изучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов ногой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита от ударов уходами и блоками. Защита от атаки соперника за счёт движений на опережение. Манеры ведения поединка. Изучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах. В условном, вольном боях действовать по указанию тренера или секунданта. Уметь навязать свою тактику поединка. Смена тактических действий в зависимости. Изучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Инструкторская и судейская практика

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Сдача контрольных переводных нормативов.

Соревнования. В течение года провести не менее 14 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство СШ, первенство района, первенство города.

Теоретический материал для групп тренировочного этапа 1 года.

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, в России:

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

2. История развития ТХЭКВОНДО ИТФ:

История зарождения ТХЭКВОНДО ИТФ в мире, России. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием российских спортсменов. В 1992 году создан Союз ТХЭКВОНДО России, президентом которой избран Сергей Федулов. С

1993 года штаб-квартира Союза ТХЭКВОНДО находится в Москве, в Олимпийском комитете России. Союз ТХЭКВОНДО России зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ в 1992 году, объединяет спортивные организации более 67 субъектов Российской Федерации (около 1200 клубов).

3. Краткие сведения о строении и функциях организма:

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

4. Гигиенические знания и навыки:

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

5. Врачебный контроль, самоконтроль:

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля:

самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности. Ведение дневника самоконтроля.

6. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена.

Формирование морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО ИТФ :

патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста. Этика и эстетики поведения тхэквондиста.

7. Правила соревнований: Защитная экипировка тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения

победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация. Нарушения правил: ситуации.

8. Оборудование и инвентарь:

Зал ТХЭКВОНДО. Додянг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Практический материал для групп учебно-тренировочного этапа 1 года.

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фальтрек» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения). Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

2. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гирями, на боксёрском мешке. Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксёрском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка тхэквондиста. Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию. Методические приемы изучения техники ударов, защит, контрударов. Изучение ударов руками и ногами: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений. Изучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу. Изучение боковых ударов, простым атакам и контратакам, защитные действия. Изучение защитных действий. Блоки. Контрудары. Изучение ударов ногами: удар боковой, круговые удары нагой, махи вперед, в сторону, назад. Изучение имитационных упражнений ТХЭКВОНДО ИТФ: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

Изучение стандартных и не стандартных ситуаций: ближний бой, бой на средней дистанции, бой на дальней дистанции. Смены дистанций с атакующими действиями. Имитация воздействий соревновательных факторов:

- Внутренние соревновательные факторы;
- Частота пульса;
- Усталость и её фон;
- Утомляемость;
- Работоспособность;
- Настрой на поединок; -Состояние готовности – самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).
- Внешние соревновательные факторы;
- Последствия ударов по корпусу и голове;
- Действия соперника;
- Присутствие болельщиков, зрителей, журналистов;
- Судейские действия;
- Часовые пояса;
- Питание;
- Времена года. Летний лагерный сбор: после окончания тренировочного процесса в школе желательно проведение летнего лагерного сбора. Основная задача: объём общей физической и специальной физической подготовок. Схема микроцикла 3 дня рабочих, 1 день восстановительный, 2 дня рабочих, 1 день восстановительный. Своевременное выполнение

распорядка дня, соблюдение режима, требований к внутренней дисциплине в сочетании с традициями образовательного учреждения сразу выявят недостатки в нравственном и морально-волевом воспитании отдельных обучающихся. В процессе адаптации к нагрузкам и жизни в спортивном лагере будут формироваться необходимые личностные качества.

2.5.4.Материал для групп учебно-тренировочного этапа 2 года Теоретический материал.

1. Физическая культура и спорт. Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Воспитательное значение ТХЭКВОНДО ИТФ. Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.

2. Краткая история развития ТХЭКВОНДО ИТФ .Развитие ТХЭКВОНДО ИТФ в России. ТХЭКВОНДО ИТФ как форма проявления силы, ловкости. Возникновение ТХЭКВОНДО ИТФ и развитие в Мире. Возникновение и развитие ТХЭКВОНДО ИТФ в СССР. Руководство федерации: Президент Федерации Тхэквондо России, мастер спорта, вице-президент Европейского Федерации Тхэквондо Калашников Юрий Борисович,. Место и значение ТХЭКВОНДО в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

4. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание тхэквондиста. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к обучающимся спортом. Особенности питания при занятиях ТХЭКВОНДО ИТФ. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание).

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием.

5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена. Формирование морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки.

Познавательные способности. Творческие способности. Интеллектуальные и эмоциональные способности.

6. Правила соревнований:

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности соревновательных правил при различных манерах ведения поединка.

7. Оборудование и инвентарь

Зал ТХЭКВОНДО ИТФ (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда тхэквондиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря. Подгонка и ремонт инвентаря.

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения;
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости;
- Упражнения на равновесие и точность движений;
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы;
- Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса;
- Упражнения на формирование правильной осанки;
- Лазание, перелазание, переползание;
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки);
- Упражнения на гимнастической стенке;
- Упражнения с отягощениями;
- Упражнения с сопротивлением;
- Упражнения с грузом;
- Метания набивного мяча, теннисного мячика;

- Упражнения для укрепления положения "моста";
- Упражнения на скорость;
- Упражнения на общую выносливость;
- Легкоатлетические упражнения;
- Спортивные и подвижные игры;
- Плавание;
- Лыжи;
- Туристические походы;

Специальная подготовка.

- Методы организации обучающихся при разучивании технических действий тхэквондистов;
- Организация обучающихся без партнера в одно-шереножном строю;
- Организация обучающихся без партнера в двух шереножном строю;
- Усвоение приема по заданию тренера;
- Условный бой, имитационные упражнения.
- Тренировка на снарядах. Тренировка специальной ударной выносливости на тяжелом боксерском мешке в различных двигательных режимах. Отработка точных ударов на лапах. Тренировка силы и точности удара на лапах и мешках. Бой по заданию. Спарринг.

Методические приемы изучения основным положениям и движениям тхэквондиста:

- Изучение и совершенствование стоек тхэквондиста;
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий;
- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий;
- Боевая стойка тхэквондиста;
- Передвижение с выполнением программной техники;
- Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.

Методические приемы изучения техники ударов, защит и контрударов:

- Изучение ударов и простых атак;
- Изучение двойных ударов на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Изучение двойных ударов в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
- Изучение защитных действий и простых атак и контратак.
- Защитные действия, с изменением дистанций.
- Контрудары. Контратаки.

По технической подготовке.

Правильно выполнять все изученные приемы. Сдать технический экзамен. Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.

По психологической подготовке.

Проверка процесса формирования волевых качеств.

По тактической подготовке.

Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всехнаправлениях. Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

По теоретической подготовке.

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По результату участия в соревнованиях.

Провести не менее 20 соревновательных поединков. В каждом командном соревновании выиграть:

- Все поединки – отлично;
- 70-80% – хорошо;
- 50-60% – удовлетворительно.

2.5.5. Материал для групп учебно-тренировочного этапа 3 года
Теоретический материал.

1. Физическая культура и спорт. Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Особенности специальной физической подготовки.

2. Краткая история развития ТХЭКВОНДО ИТФ. Развитие ТХЭКВОНДО ИТФ в России. ТХЭКВОНДО ИТФ как форма проявления силы, ловкости. Возникновение ТХЭКВОНДО ИТФ и развитие в Мире. Возникновение и развитие ТХЭКВОНДО ИТФ в СССР. Место и значение ТХЭКВОНДО ИТФ в Российской системе физического воспитания. История развития ТХЭКВОНДО ИТФ и единоборств в родном городе. Ведущие спортсмены школы, города, страны. Известные спортсмены:

Заслуженные мастера спорта: Болтухова Наталья (г. Санкт-Петербург, тренер Сафронкин) – Чемпионка Мира.

Симаков Дмитрий (72 кг, г. Санкт-Петербург, , тренер Александр Симаков) –Чемпион Мира

Оцимник Евгений (г.Улан- Удэ, Бурятия) – четырех кратный Чемпион Мира

3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

4. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание тхэквондиста. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях ТХЭКВОНДО ИТФ. Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.)

5. Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка спортсмена. Формирование морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: патриотизма, гражданственности, сознательности, дисциплинированности, инициативности, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, выдержки, решительности, настойчивости. Формирование красоты движений, позы, походки. Познавательные способности. Творческие способности. Развитие интеллектуальных, эмоциональных качеств.

6. Правила соревнований

Продолжительность боя. Форма участников. Врач соревнований. Количество и продолжительность поединков в зависимости от разряда и возраста участников. Оценка. Определение победителя. Правила определения победителя на соревнованиях. Возрастные группы и весовые категории участников соревнований. Особенности правил: запрещённые и разрешённые действия.

7. Оборудование и инвентарь. Зал ТХЭКВОНДО ИТФ (размеры, подсобные помещения). Уход за оборудованием и инвентарем. Спортивная одежда тхэквондиста и уход за ней. Проверка исправности инвентаря.

Практический материал:

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения;
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости;

- Упражнения на равновесие и точность движений;
- Упражнения для развития быстроты;
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы;
- Упражнения для развития равновесия;
- Упражнения с гимнастической палкой;
- Упражнения на формирование правильной осанки;
- Лазание, перелазание, переползание;
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки);
- Упражнения на гимнастической стенке;
- Упражнения с отягощениями;
- Упражнения с сопротивлением;
- Упражнения с грузом;
- Упражнения для укрепления положения "моста";
- Упражнения на скорость;
- Упражнения на выносливость;
- Легкоатлетические упражнения;
- Спортивные и подвижные игры;
- Плавание;
- Лыжи;

Специальная подготовка

Методы организации обучающихся при разучивании технических действий тхэквондистов:

- Организация обучающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю;

- Организация обучающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю;

- Усвоение приема по заданию тренера;
- Условный бой, формальные упражнения «Туль»;
- Тренировка на снарядах;
- Бой по заданию;
- Спарринг;

Методические приемы изучения основных положений и движений тхэквондиста:

- Изучение стоек тхэквондиста;
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий;
- Боевая стойка тхэквондиста;
- Передвижение с выполнением программной техники;
- Боевые дистанции.

Методические приемы изучения техники ударов, защит и контрударов:

- Изучение ударов и простых атак;
- Изучение двойных ударов на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- Изучение двойных ударов в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука);
- Изучение защитных действий и простых атак и контратак;
- Защитные действия;
- Контрудары;
- Изучение ударов на мешке, лапах, макиварах.

По технической подготовке.

- Правильно выполнять все изученные приемы;
- Сдать технический экзамен;
- Уметь правильно передвигаться;
- Самостраховка.

По психологической подготовке.

- Проверка процесса формирования волевых качеств.

По тактической подготовке.

- Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях.

- Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности.

По теоретической подготовке.

- Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По результату участия в соревнованиях.

- Принять участие в пяти основных соревнованиях календарного плана спортивной школы. Провести не менее 20 соревновательных поединков.

Участвовать в соревнованиях. В каждом соревновании выиграть:

- Все поединки – отлично;
- 70-80% – хорошо;
- 50-60% – удовлетворительно

2.5.6. Материал для групп учебно-тренировочного этапа 4 года

Теоретический материал.

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и в Вашем регионе. Важнейшие решения Правительства по вопросам физической

культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов-тхэквондистов России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Перспективы развития единоборств в родном городе, регионе, России.

2. История развития ТХЭКВОНДО ИТФ

Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов. ТХЭКВОНДО ИТФ на международном уровне. Успехи Российских, местных тхэквондистов и единоборцев на чемпионатах Европы, Мира. Ведущие специалисты Союза тхэквондо России, заслуженные тренера России. ТХЭКВОНДО ИТФ и успехи тхэквондистов и единоборцев родного города.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система.

4. Гигиенические знания и навыки.

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

5. Врачебный контроль, самоконтроль.

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для

улучшения здоровья, физической подготовленности. Самоконтроль за состоянием организма. Ведение дневников самоконтроля.

6. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена. Формирование морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО ИТФ: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма и ответственности, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная часть. Спортивная злость. Культура и интересы тхэквондиста. Развитие личности спортсмена. Формирование интеллектуальных и эмоциональных качеств. Положительные примеры ведущих спортсменов в спорте, учёбе и жизни.

7. Правила соревнований

Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация. Особенности правил соревнований.

8. Оборудование и инвентарь

Зал ТХЭКВОНДО ИТФ. Доянг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники безопасности в спортивных сооружениях.

Практический материал.

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, ныряние.

2. Специальная физическая подготовка тхэквондиста

Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке.

Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Специальные упражнения для развития точности движений. Боевая стойка тхэквондиста. Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо. Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы изучения техники ударов, защит, контрударов.

Изучение двойных ударов: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука. Изучение ударов снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов. Изучение боковых и круговых ударов, простых атак и контратак, защитных действий при перемещениях вперёд, сторону, назад. Изучение защитных действий в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

Технико-тактическая подготовка.

Изучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых, круговых и ударов ногами сверху вниз, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита. Изучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Изучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень. **Инструкторская судейская практика.**

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока.

Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, открытый додзянг, первенство СШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасть в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в спаррингах с различными партнёрами.

По технической подготовке:

Правильное выполнение базовой техники. Выполнение формальных упражнений. Проведение тренировочных спаррингов по заданию тренера. Умение выступать в атакующем стиле. Умение выступать в контратакующем стиле. Правильная техника выполнения ударов в движении со сменой направления и темпа на снарядах. Выполнение 12 различных приемов и связок из трёх, четырёх ударов:

27 секунд – отлично,
до 29 секунд – хорошо.

По тактической подготовке: Проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.

- Проведение всех поединков – отлично.
- Выигрыш двух поединков – хорошо.
- Выигрыш одного поединка – удовлетворительно.

По психологической подготовке:

Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения. Психологический настрой на поединки. Правильная реакция на неадекватные действия спортсменов, судей и зрителей во время соревнований.

По общему результату участия в соревнованиях:

- В 6 соревнованиях занимать первые места – хорошо.
- В 5 соревнованиях стать призёром – удовлетворительно.

По теоретической подготовке.

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По инструкторско-судейской практике.

Проведение на оценку основной части урока. Анализ действий спортсменов в соревновательной практике. Судейство соревнований в качестве бокового судьи, рефери, судьи при участниках, хронометриста. Выступления с докладами на спортивные и оздоровительные темы. Изучение и анализ спортивной и методической литературы.

4. Гигиенические знания и навыки.

Гигиена – отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни.

Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков.

5. Врачебный контроль, самоконтроль.

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля, вес, динамометрия, спирометрия, пульс.

Частота и ритм дыхания, потоотделение.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима.

Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения.

Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

6. Психологическая, волевая подготовка тхэквондиста. Морально-волевой облик спортсмена. Формирование морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО ИТФ: патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная часть. Культура и интересы тхэквондиста.

7. Правила соревнований.

Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация.

8. Оборудование и инвентарь.

Зал ТХЭКВОНДО ИТФ. Доянге. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю.

Практический материал

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

2. Специальная физическая подготовка тхэквондиста

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на «дорогах».

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка тхэквондиста. Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы изучения техники ударов, защит, контрударов.

Изучение двойных ударов: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Изучение тройных ударов ногами. Изучение ударов ногами из различных положений по корпусу и простых атак одиночными ударами. Изучение боковых и круговых ударов, простых атак и контратак, защитные действия. Изучение защитных действий при ударах ногами в

верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

Технико-тактическая подготовка.

Изучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов ногами по корпусу и в голову. Техника ударов снизу стопой по корпусу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита от ударов ногами в верхний, и средний уровни.

Изучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Изучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами. Бой на краю площадки.

Инструкторская судейская практика.

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Выявление типичных ошибок при проведении поединка. Проведение на оценку основной части урока. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочного сбора. Судейство соревнований в качестве арбитра, рефери, бокового судьи, судьи при участниках, хронометриста.

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, «открытый» доянге, первенство СШОР, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования. Попасть в сборную команду спортивной школы, города, области. Участие в первенстве России среди юношей. Попасть в восьмёрку сильнейших спортсменов России (пройти минимум три круга).

По технической подготовке:

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху: -27 секунд – отлично,

- до 29 секунд – хорошо,

- до 32 секунд – удовлетворительно.

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы). Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике. **По тактической подготовке:**

Проведение семи, девяти 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения поединка.

- Проведение всех поединков – отлично.
- Выигрыш пяти поединков – хорошо.
- Выигрыш трёх поединков – удовлетворительно.

По психологической подготовке:

Проверка овладения методом "отключения" и формул внушения. Уравновешенное состояние спортсмена перед соревновательными мероприятиями. Правильное поведение на неадекватные действия соперников, судейского аппарата, зрителей и журналистов.

Перенос положительных навыков из спортивной жизни школы в социальные бытовые условия.

По общему результату участия в соревнованиях:

- В 6 соревнованиях занимать первые места – хорошо.
- В 5 соревнованиях стать призёром – удовлетворительно.

По теоретической подготовке:

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий.

Термин «набивка тела», «железная рубашка» означает способность тела достигать состояния невосприимчивости к физической боли во время поединка и тренировки. Цель упражнений по укреплению ударных частей тела, суставов и сухожилий – это обоснованная система подготовки ученика к пониманию того, что в реальном поединке удары будут наноситься в полный контакт и не только им, но и ему. Исходя из этого, спортсмен укрепляет и набивает тело для того, чтобы максимально снизить болевые ощущения и часто возникающее чувство страха. Ежедневные тренировки по набивке сводят количество уязвимых частей к минимуму и наполняют человека чувством уверенности в собственной подготовке. Сознание тхэквондиста, обладая такой уверенностью, не занято мыслью о возможных последствиях получаемых и наносимых ударов. Мозг может спокойно решать задачи противостояния любой агрессии, не тратя времени на страх получения нежелательной и возможной травмы.

Существуют следующие виды набивки: набивка и укрепление кистей, предплечий, рук и укрепление стопы, голени, бедра – набивка ног, набивку мышц туловища. Все физические качества имеют способность утрачиваться и

со временем могут совсем ослабнуть, если их не поддерживать. После достижения результатов в укреплении ударных поверхностей, суставов и частей тела, такое воздействие необходимо раз в 5 дней, с включением набивочных упражнений в разминку. Минимальное время для развития нужных качеств – это шесть месяцев ежедневных занятий. Все упражнения выполняются с концентрацией внимания на тренируемой части тела и дыхания. После вдоха необходимо сконцентрировать внимание на месте воздействия и медленно выполняйте выдох, мысленно пропуская воздух через тренируемую поверхность тела.

1. Развитие и укрепление кистей, предплечий, и рук в целом.

Руки в единоборствах осуществляют все основные движения защиты или атаки. Основная задача укрепить ударную часть кулака, пальцы, запястье, предплечье, локтевой сустав и плечо.

Рассмотрим упражнения для тренировки пальцев и других частей верхних конечностей:

1. Стойка на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется с постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения стойки на пальцах 2-3 секунды в начале подготовительного этапа. После уверенных упоров в стойке на пальцах до 1 минуты и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец. Время фиксации не более 40 секунд, с минутным отдыхом и количество повторений не менее 5, не более 10. Методические указания: хорошо включать это упражнение для заполнения пауз отдыха между тренировкой на снарядах или в парах.

2. Переступания в стойке на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения переступания в стойке на пальцах 1-2 секунды в начале подготовительного этапа. После устойчивых фиксаций кисти при переступании в упоре в стойке на пальцах до 5-7 секунд и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец, с движением от плеча с фазой полёта. Время переступания не менее 3 минут и не более 10 минут с четырёхдневным отдыхом. Методические указания: хорошо включать это упражнение в раздел специальной физической подготовки для укрепления рук в целом для формирования морально-волевых качеств, специальной силовой выносливости.

3. Упор лёжа на кистях в положении кисти вовнутрь. Время упора от 5 до 40 секунд, с интервалами отдыха 8-10 секунд, выполнять от 3 до 8 повторений. После уверенных упоров переходите на отжимания. Со временем

усложните отжимания и добавьте выход из положения кисти вовнутрь, руки согнуты в отжимание на прямые руки в упор лёжа на кулаках. Методические

указания: количество отжиманий рассчитывайте исходя из этапа подготовки. Например: в предсоревновательном этапе – упражнения применять только в разминке до лёгкой усталости. Можно чередовать в переходном этапе с другими силовыми упражнениями на руки. Изменять скорость выполнения и количества повторений. Для развития специальной быстроты выполнять по 10-15 секунд с 1 минутой паузой отдыха. От 5 до 10 повторений.

4. Упор лёжа на кистях в положении кисти вывернуты наружу. Особенность постановки кистей это широкая постановка рук. При выполнении устойчивой стойки можно переходить к отжиманиям в этом положении. Время воздействия на кисть от 3-5 секунд до 40-50 секунд. Время отдыха 1 минута и 3-5 повторений. Методические указания: по истечению двухмесячного срока это упражнение можно выполнять в разминке в сочетании с упражнением № 3. До усталости.

5. Прыжки на кулаках в упоре лёжа на прямых руках. Методические указания: время выполнения от 20 секунд в максимально быстром темпе до 30 секунд. Время отдыха от 1 минуты или по пульсу 130 ударов в минуту. 5-8 подходов в подготовительном этапе, через 4-7 дней в течение одного или двух мезоциклов. Упражнение может применяться для развития специальных физических качеств (силовая выносливость).

6. Ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперёд ногами. Методические указания: используйте команды свистком, голосом для смены направления. Лучше применять в форме игры. В парах, используя соревновательный метод, проходя отрезки не более 50 метров.

7. Упор лёжа на кулаках с партнёром на плечах. Методические указания: партнёр для веса находится в саде на плечах спиной к голове спортсмена. Время фиксации не более 2 минут. В этом упражнении учитывается возраст обучающихся. Не менее 12 лет. Более взрослым тхэквондистам можно добавить переступания с кулака на кулак. Упражнение формирует морально-волевые качества и укрепляет кости кисти.

8. Вис на двух руках на турнике, с постепенным отведением по одному пальцу, вис на одной руке на турнике. Методические указания: рекомендуется выполнять в игровые дни или включать в соревнование по общей физической подготовке.

В парах удары предплечьем по предплечью. С замахом из-за

головы в положение снаружи во внутрь. То же в положении изнутри наружу. Методические указания: сила воздействия постепенно возрастает. Количество ударов от 10 до 20 с лёгким контактом. Постепенно контакт усиливается.

Упражнение включается в разминку. Желательно выполнить 3-4 подхода, с усилением контакта в последнем повторении.

2. Укрепление и развитие ударных поверхностей ног.

Наиболее часто в поединках травмируются стопы и голень. Последствия травм воспаление надкостницы, микро надрывы сухожилий и мышц стопы приводят к длительным восстановительным мероприятиям. И спортсмен надолго прекращает тренировки по отработке комбинаций в парах и на снарядах. Он так же получает психологическую травму. Мы изучали процесс укрепления голени и стопы. Вашему вниманию предлагаем комплекс упражнений направленного воздействия на голень и стопу. Хочу обратить внимание, что надкостницу голени необходимо формировать, а не набивать.

1. Сед на пятках. Подъём голеней к плечам попеременно с падением на поверхность голени. Методические указания: колено отрывать от пола на возможно большую высоту и опускать с ускорением к полу. От ста до двухсот движений на каждую ногу. После двухмесячных тренировок упражнение целесообразно усложнить. Необходимо осуществлять подъём двух голеней одновременно. Упражнение выполнять ежедневно. Обязательно включать в разминку. Через четыре месяца ежедневных занятий образуется плотная соединительная ткань, которая укрепит надкостницу, что, позволит наносить и принимать удар голенью. Для поддержания нужных свойств голени необходимо раз в день оказывать воздействие на надкостницу. 2-3 минуты будет вполне достаточно.

2. Упор на пальцах. Сгибание и разгибание пальцев ног в упоре. Методические указания: для снятия сильного воздействия в начале упражнения перенесите вес тела на руки. Для укрепления и развития пальцев ног количество повторений от 60-80 раз. Время формирования пальцев 90 дней ежедневных занятий. Рекомендуется включать его в разминку и в качестве отдыха между тренировками на снарядах. Для поддержания свойств пальцев ног применяйте это упражнение раз в три дня.

3. Применение деревянного бруска (8-12 граней, диаметром 80 мм, длиной от 0,5 м до 1 метра). Методические указания: брусок необходим для накатки голени в области большой берцовой кости. Механическое воздействие на надкостницу осуществляется при лёгком болевом ощущении с количеством 30-40 движений на 1 см

2.5.7. Материал для этапа совершенствования спортивного мастерства Теоретические занятия.

Физическая культура и спорт в России являются неотъемлемой частью в развитии и становлении детей, юношей и молодежи. Особую ценность физическая культура и спорт представляет для подготовки юношей и молодежи для службы в Вооруженных Силах России. Физическая культура и спорт приносят большую пользу для здоровья, моральных и волевых качеств

человека. Сборная команда России одна из сильнейших команд Европы.

Регулярно российские спортсмены занимают призовые места в общекомандном зачёте на чемпионатах и первенствах Европы. В настоящее время сборная России сильнейшая в Европе. Успешное выступление сборных команд России на международной арене во многом стало возможным благодаря успешной тренерской работе в регионах страны.

ТХЭКВОНДО ИТФ продолжает развиваться. Открываются новые спортивные школы и секции. Сейчас ТХЭКВОНДО ИТФ обучаются более чем в 50 регионах России. Режим, гигиена, закаливание и питание имеют большое значение для тхэквондиста. Основные требования к режиму – рациональное чередование работы и отдыха. Вставать следует не позднее 7 часов. Особо надо учитывать то, что на протяжении дня работоспособность человека меняется. Плавно повышаясь, она достигает высокого уровня в 10-13 часов, а также с 16 до 20 часов. Следовательно, после подъема нагрузка не должна быть большой, достаточно лишь проводить утреннюю гимнастику, притом без отягощений. Ложиться спать желательно до 23 часов. Непременным условием хорошего сна является тишина и покой.

К питанию тхэквондиста предъявляются большие требования. Рацион тхэквондиста должен полностью покрывать энергетические затраты организма. В период интенсивных тренировок тхэквондист должен получать в сутки с пищей 65-70 ккал на 1 кг веса. Особое внимание следует уделять на присутствие в пище белков. Суточная норма белков должна составлять 2,4-2,5 на 1 кг веса, причем белки должны распределяться примерно поровну как животного, так и растительного происхождения. Жиры и углеводы также должны присутствовать в определенной пропорции:

жиров 2,0-2,1 на 1 кг веса, углеводов 9,0-10,0 на 1 кг веса. Наиболее ценные продукты питания для тхэквондиста: нежирное мясо, рыба, творог, сыр, яйца, сливочное масло, овсяная и гречневая каша.

Большое внимание следует уделить присутствию витаминов, особенно за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей. Выполнение правил личной гигиены важно для укрепления здоровья и повышения работоспособности тхэквондиста. Основное средство ухода за кожей – регулярное мытье тела. После тренировки необходимо принимать теплый душ. Он хорошо очищает кожу и успокаивающе действует на нервную и сердечно-сосудистую систему. Особо внимательно надо следить за руками. Нежелательно отрабатывать удары на снарядах без забинтованных рук и снарядных перчаток. Важную роль в личной гигиене тхэквондиста играет баня. Баня оказывает также восстановительный и закалывающий эффект. Для предупреждения травм необходимо правильно строить и выполнять тренировочный процесс. Прежде, чем приступить к основной части тренировки, тхэквондист должен произвести тщательную разминку. Он должен быть экипирован капшой, шлемом, бандажом, щитками не только на соревнованиях, но и на тренировках.

После разминки единоборцам необходимо выполнять упражнения на укрепление мышц, связок и суставов.

Физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в ТХЭКВОНДО ИТФ. Постепенно физическая подготовленность тхэквондиста по мере роста его квалификации и тренированности должна становиться все более специализированной.

Спортсмены, в том числе и тхэквондисты, должны быть образцом поведения не только на доянге, но и во всем остальном. Своим поведением, отношением к спорту, к учебе, к работе он должен стараться быть примером для своих товарищей.

Для тренировки тхэквондистов используются различные снаряды, и каждый из них имеет свое назначение. Тяжелые мешки служат для отработки одиночных ударов или комбинаций из ударов, при таких нагрузках развиваются силовые параметры удара, легкие мешки служат для выработки чувства дистанции, отработки перемещения на ногах в сочетании с ударами. Пневматические, наливные груши служат для отработки точности ударов, скорости. Набивные и наливные груши особо ценные для отработки нижних, боковых ударов, в сочетании с отработкой точности ударов. Настенные подушки, как правило, используются для отработки силы удара и

правильного
технического исполнения. Для отработки технически
правильного

выполнения ударов, их комбинаций в сочетании с защитой, точности ударов используются лапы и макивары. Отсутствие снарядов приводит к получению травм, к отсутствию чувства удара и дистанции.

Самостоятельная тренировка тхэквондистом проводится в тех случаях, когда по каким-то причинам нет возможности тренироваться под руководством тренера. В этом случае необходимо работать над теми недостатками, которые вам более всего присущи, на которые часто указывает тренер. Спортсмен регулярно должен записывать и учитывать объём тренировочной работы в индивидуальном дневнике самоконтроля.

При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой. Если соперник неизвестен, произвести разведку, чем выявить манеру его поединка, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого, правильно построить тактический рисунок боя. Изучать особенности соперника методом обсуждения при тренировочных и соревновательных спаррингах. Использовать видео, фото и другие материалы для анализа тренировочной и соревновательной деятельности. После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать тактическое построение боя, отметить сильные и слабые стороны соперника и разобраться, как противостоять сильным сторонам и как надо использовать его слабые стороны. При разборе поединка учесть особенности перемещений, качество нанесенных действий и рассмотреть более рациональные варианты технических действий, и определить причины их отсутствия.

Практические занятия.

Общая физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в ТХЭКВОНДО ИТФ и других видах единоборств. Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями.

Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч.

Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири,
тренажёры.

Упражнения без отягощений – отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём. Лыжные гонки. Туристические походы.

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка

смещается в сторону специальной направленности. К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крышке, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более.

При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

Совершенствование технико-тактического мастерства:

- Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.

- Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.

- Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

- Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.

- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции.

Техника входа и выхода из нее.

- Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).

- Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.

- Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.

- Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

- Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.

- Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

- Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков,

отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и

подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боёв к главному соревнованию.

Соревнования и спарринги для тхэквондистов высокой квалификации

являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной

подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

2.5.8. Материал и методические рекомендации для групп на этапе высшего спортивного мастерства

Занятия в группах на этапе высшего спортивного мастерства предусматривают развитие высокого уровня профессионализма в деятельности спортсмена. Профессиональное личностное развитие не может происходить в отрыве от общего развития человека, поэтому включает все компоненты целостного развития личности;

Этот процесс имеет ряд стадий, для выделения которых могут быть самые различные основания; каждая стадия характеризуется единством и достаточностью личностных признаков, удерживающих период в границах качественной определенности;

Становление человека как профессионала тесно связано с его развитием как личности; личностное пространство шире профессионального и существенно влияет на него. Личность человека обычно оказывает позитивное влияние на выбор профессии, на ход профессиональной адаптации, профессиональной самореализации, стимулирует профессиональное мастерство и творчество.

Профессиональные качества личности по мере их становления и развития начинают оказывать обратное (позитивное или негативное) влияние на личность;

Профессиональное развитие личности – это процесс встречного движения социума и индивида; он характеризуется единством социального заказа и потребностей человека в создании собственной жизни как

уникальной;

Профессиональное становление зависит как от факторов субъективного характера (например, склонности, возможности, способности, ценностные ориентации, мотивационная готовность и т.д.), так и от объективных (например, значимость профессии в обществе, правовой и общественной ее статус и др.);

Профессиональное развитие предстает как органическое единство внешнего и внутреннего мира индивида, объективных и субъективных факторов, а непрерывное профессиональное образование выступает как средство, условие этого взаимодействия, основание для достижения высокого профессионализма личности и деятельности.

Целостность и непрерывность профессионально-личностного развития специалиста мы рассматриваем как процесс в рамках системно-целостного подхода, объединяющего, все звенья профессионального образования, социального и профессионального становления спортсмена.

Каждый спортсмен в своей деятельности стремится к общественному признанию и самоутверждению. Позитивная общественная оценка его достижений является для него стимулом к дальнейшему совершенствованию. И напротив, негативная оценка деятельности может создать у спортсмена устойчивую фрустрацию, демобилизующую его стремление к дальнейшей работе.

Изучение высших достижений спортсменов ТХЭКВОНДО ИТФ поможет раскрыть закономерности формирования его общественно-политических и моральных убеждений, мотивации достижений, стержневых черт характера. На сегодня существуют некоторые специфические особенности подготовки спортсмена к соревнованиям. В ТХЭКВОНДО ИТФ условия проведения соревнований отличаются от условий тренировочных занятий. Эти отличия сводятся в основном к следующему:

1. Соревнования всегда значимы для спортсмена, потому что: на соревнованиях присутствуют зрители, о них пишут в прессе, показывают по телевидению, снимают видео фильмы, следовательно, они являются публичным зрелищем, а деятельность участвующих в них спортсменов приобретает общественную значимость и получает общественную оценку;

2. Соревнования – это всегда проверка правильности подготовки, целесообразности затраченных усилий и времени, результаты соревнований фиксируются официально и в отличие от результатов, показанных на тренировочных занятиях, дают право на присвоение спортивных разрядов и званий – в этом личная значимость соревнований;

3. В соревнованиях всегда есть противник, и итог определяется как результат взаимодействия с ним.

4. В соревнованиях принимают участие судьи, регламентирующие и оценивающие в соответствии с правилами соревнований деятельность спортсмена;

5. В соревнованиях ограничено число раундов;

6. Время, в течение которого спортсмен может оценить возникшую соревновательную ситуацию, принять самостоятельное решение,

лимитировано и часто чрезвычайно мало (в тренировке ему может помочь тренер);

7. Соревнование может проходить в непривычных условиях- климатических, временных, метеорологических, при внушающих воздействие противников, судей, товарищей по команде, зрителей и т.д.

Суммарное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояние нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в значительно меньшей степени во время тренировочных занятий. Следовательно, чтобы реализовать в соревнованиях все свои возможности, спортсмен должен:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;

- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;

- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять;

- самостоятельно регулировать состояние нервно- психического напряжения.

В процессе профессионального развития спортсмена происходит формирования его общественно-политических и моральных убеждений, его мотивации достижений, стержневых черт характера. При этом, важно помнить, что непосредственно влияют на процесс формирования всех этих

компонентов как личности тренера, так и социальная среда спортсмена. В этом плане поддержка тренера повышает эффективность профессионально-личностного становления спортсмена.

Следующее условие формирования спортивного мировоззрения – развитие качеств личности, свойственных спортсмену высокого класса. (Например, стремление к лидерству – черта, которая может формироваться в любом спортивном коллективе).

И наконец – развитие у спортсменов положительных мотивов повышения спортивного мастерства.

Прежде всего, необходимо создавать возможность формирования мировоззрения спортсмена, его моральных и волевых качеств, мотивов, затем учитывать средства развития специальных качеств, необходимых для успеха в данном виде спорта, и в результате этого – средства регуляции и различного рода внушения. Средства внушения нужны, во-первых, при необходимости оптимизировать процесс восстановления (например, улучшить ночной сон или повысить эффект отдыха между дневными и вечерними тренировочными занятиями); во-вторых, при психических срывах, различного рода неврозах; в-третьих, перед выступлением в состязании.

Бывает, что уровень мотивации достижений достаточно высокий, но преобладают мотивы избегание неудачи. На почве такого мотива возникает повышенная, хотя и скрытая, тревожность. Пока идёт тренировочный процесс, она не проявляется. Но чем ответственней соревнования, тем вероятней срыв. ТХЭКВОНДО ИТФ как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Значительно легче достичь определенного уровня физической и технико-тактической готовности к турниру, чем готовности психологической.

Состояние психологической подготовленности играет особую роль, зачастую оно является решающим в схватке. Спортсмен, не умеющий совладать с чрезмерным возбуждением накануне выхода на ринг или доянге, неуверенный в своих силах, во время боя не сможет быстро мобилизоваться и разумно действовать. Наоборот, если он хорошо психологически подготовлен, спокоен, уверен в себе, легко управляет своим настроением и действиями в бою, он при сильно действующих факторах (пропуске сильного удара, неудачах в атаках и т. п.) сумеет мобилизоваться, правильно оценить обстановку, учесть возможности свои и противника и успешно решить тактические и технические задачи.

Такая подготовка, естественно, диктуется задачами, которые надо решить в конкретном соревновании. К их числу относятся:

- осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования;
- изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных

предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою;

- приобретение готовности к волевым максимальным и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;
- умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою.

Организуя тренировочный процесс тренеру необходимо помнить о наиболее важных психических процессах, формирующихся в ходе тренировочного процесса. К ним мы относим следующие.

Восприятие. В спорте особенно важны пространственно-временные, без которых немислим анализ движений, и специализированные мышечно-двигательные восприятия.

Это – чувство дистанции, времени, ориентирование на ковре, чувство положения тела, свободы движений, чувство удара, внимание, боевое мышление, быстрота реакции. Они должны быть тесно взаимосвязаны между собой и влиять друг на друга.

Чувство дистанции – умение тхэквондиста точно определять расстояние до противника. В ТХЭКВОНДО ИТФ чувство дистанции проявляется в двух формах – при атаке и при защите. Так, для спортсмена контратакующей манеры ведения боя характерно чувство дистанции, связанное с защитными действиями.

На разных дистанциях это чувство у тхэквондистов не одинаково. В бою на средней и ближней дистанциях для оценки расстояния до противника основное значение приобретают мышечно-двигательное восприятия. На дальних дистанциях это чувство зависит от уровня развития зрительного восприятия, быстроты реакции.

Чувство времени определяется особенностями протекания физиологических и психических процессов в организме. Уравновешенность процессов возбуждения и торможения создает предпосылки для удержания от несвоевременного движения.

Некоторые тхэквондисты обладают отличным чувством времени и умеют выбрать момент атаки тогда, когда противнику уже не в состоянии избежать удара. Благодаря развитому чувству времени, тхэквондист в состоянии оценить длительность раунда, перерыва, отдельных временных интервалов боевых действий и рационально расходовать силы.

Ориентирование на доянге. Ведя напряженный бой, маневрируя, атакуя, контратакуя противника и защищаясь от его ударов, тхэквондист должен уметь в любой момент определить свое положение на доянге

относительно его углов и сторон: атаки намного эффективнее, если противник в это время находится в неудобном положении (например, в углу).

Чувство положения тела. Во время боя спортсмен постоянно ищет удобное исходное положение для атак, защит и контратак. Умение контролировать положение своего тела по отношению к противнику создает предпосылки для успешных боевых действий.

Чувство свободы движений. Одна из отличительных черт мастерства тхэквондиста – умение не напрягаться излишне, в сложных условиях держаться свободно и непринужденно.

Чувство удара. Важнейшим качеством тхэквондиста является чувство удара, связанное с восприятием быстроты и учетом момента соприкосновения ударной поверхности с целью. Тхэквондист должен научиться наносить удары различной силы, быстроты и длины и из разных исходных положений.

Наиболее сложно научиться сильным, акцентированным ударам. Тхэквондист должен быть уверен в том, что своим ударом потрясет противника. Нокаутирующий эффект удара зависит от умения нанести удар в момент, когда противник его не ожидает, от точности удара, силы удара, места попадания. Кроме того, удар должен быть нанесен той частью тела, которая обеспечивает наибольшую жесткость.

Внимание. Внимание – это направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-нибудь предмете. Наиболее важные свойства внимания – интенсивность и устойчивость.

Тхэквондист должен быть предельно внимательным во время боя. Тренер следит за случаями падения интенсивности, концентрации и устойчивости его внимания. Без обостренного внимания трудно правильно воспринимать и перерабатывать информацию, продуктивно мыслить, своевременно реагировать на смену тактической обстановки и контролировать свою деятельность.

Поддержание высокого уровня внимания требует больших расходов нервной энергии. Когда организм утомляется, интенсивность внимания снижается вследствие охранительного торможения.

Устойчивость внимания определяется тем, что направленность психической деятельности не переключается на объекты, отвлекающие от решения основной задачи.

В ТХЭКВОНДО ИТФ требуется умение максимально сосредоточить свое внимание на одном объекте – противнике. Следует отметить, что все упражнения для развития быстроты реакции одновременно улучшают внимание тхэквондиста, так как требуют

распределить внимание на двух, практически одновременных моментах: появлении раздражителя (удара противника) и начале собственного ответного действия.

Боевое мышление. Мышление спортсмена характеризуется тесной связью с восприятиями и представлениями. Необходимым условием успешного решения тактических задач (тактического мышления) является наблюдательность, зрительная память и воображение спортсмена. Ведь для достижения победы на доянге необходимо умело применять наиболее целесообразные методы борьбы, находить оптимальные в данных условиях способы и приемы (неожиданные для противника удары и защиты).

Создавать ситуации, выгодные для себя и невыгодны для него и т. д. В этом случае творческое мышление реализуется в тактической деятельности тхэквондиста и, таким образом, приобретает важнейшее значение для успеха в состязании. Выбор имеющихся в распоряжении вариантов поведения – это и есть предмет оперативного мышления.

Быстрота реакции. Каждому спортсмену присущ определенный тип двигательной реакции, связанный с характерным для него распределением внимания: психологи различают реакции сенсорного, моторного и нейтрального типа.

При сенсорном типе реакции внимание тхэквондиста в основном сосредоточено на том, чтобы разгадать замыслы противника и предусмотреть его действия. В этом случае спортсмен часто упускает возможность своевременно атаковать, защищаться и контратаковать.

Тхэквондисты, имеющие моторный тип реакции, сосредотачивают внимание в основном на собственных ударах или защите, а не на согласовании своих действий с действиями противника и его замыслами. В результате этого они поспешно и часто не вполне обдуманно атакуют и преждевременно защищаются.

При нейтральном типе реакции внимание спортсмена распределено как на собственных действиях, так и на действиях противника, вследствие чего тхэквондист своевременно переходит от атаки к защите и контратаке. Как было сказано ранее, для тхэквондиста характерны сложные реакции, что значительно усложняет, но вместе с тем и разнообразит тактику.

Для ТХЭКВОНДО характерна глубокая взаимосвязанность различных психических качеств, как, например, чувства дистанции с чувством времени и быстротой реакции; или чувства ориентировки на доянге с чувством дистанции.

Теоретические занятия

Динамика развития ТХЭКВОНДО ИТФ в мире, Европе, России и в регионах. Восстановительные средства в тренировочном процессе. Значение

бани, бассейна, отдыха на природе. Важную роль в личной гигиене тхэквондиста играет баня, оказывающая также закаливающий эффект.

Режим дня. Основное требование к режиму – рациональное чередование работы и отдых. Подъем в 7 часов, утренняя зарядка с небольшой нагрузкой; 10-12 час. – первая тренировка, так как работоспособность спортсмена плавно повышается; с 14-15 час. – отдых; 17-19 час. – вторая тренировка; отбой в 23 час. при тишине и покое.

Режим питания. В период интенсивных тренировок тхэквондист к питанию должен получать в сутки с пищей 65-70 ккал на 1 кг веса. Суточная норма белков 2,4-2,5 г на 1 кг веса. Большое внимание следует уделить присутствию витаминов за счет присутствия в рационе большого количества фруктов и овощей.

Профилактика травматизма. Для предупреждения травм необходимо правильно строить и выполнять тренировочный процесс. Прежде, чем приступить к основной части тренировки, тхэквондист должен произвести тщательную разминку. Он должен быть экипирован капшой, шлемом, биндажом, щитками не только на соревнованиях, но и на тренировках.

Значение самостоятельных занятий. Самостоятельная тренировка тхэквондиста проводится в тех случаях, когда нет возможности тренироваться под руководством тренера. В этом случае необходимо работать над теми недостатками, на которые указывает тренер.

Анализ поединков. Анализ методик тренировок. При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой. Выявить манеру проведения боя соперника, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого правильно, построить тактический рисунок поединка.

После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать тактическое построение боя.

Практические занятия.

ОФП основными средствами являются: кроссы, спортивные игры, штанга, плавание, лыжная подготовка, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, гиревой спорт, прыжки.

СФП относятся: работа на снарядах с ускорением по определенным интервалам; работа с тренером на лапах, устраняя определенные ошибки; скакалка; работа со штангой с ускорением; бой с тенью с гантелями по 1 кг – Круговая тренировка с разнообразными снарядами в течение 10-15 мин по 1 минуте на каждом снаряде: кувалды, подтягивание, отжимание и т.д. Имитация соревновательных ситуаций с выполнением ударной и защитной техники в различных мышечных режимах.

Необходимо овладеть новыми разнообразными двигательными

навыками.

ТТМ. Совершенствование прямых, боковых ударов; ударов снизу; сверху вниз; как в атаке, так и отходе; защита от всех ударов – блоки, уклоны; шаг назад, смещения. Техника и тактика ведения боя, как с высоким соперником, так и с низким, с лёгким и тяжёлым. Тактика и техника ведения боя с левшой. Техника и тактика ведения боя, как с агрессивным соперником, так и с техничным соперником. Уметь в бою перестраиваться, размышлять и думать о правильном ведении боя и добиться победы.

Вольные и условные бои являются в совершенствовании ТТМ и подготовке к предстоящим соревнованиям.

Соревнования и спарринги для тхэквондистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности.

2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Для современного тхэквондо ИТФ характерны огромные затраты не только физической, но и психической энергии, особенно в условиях ответственных соревнований: даже очень хорошо физически и технически подготовленный спортсмен не сможет одержать убедительную победу (к которой он потенциально вполне подготовлен), если у него недостаточно развиты необходимые для этого психические функции, психологические черты личности, и нет в совершенстве отточенного умения регулировать свое поведение, сдерживать чувства, контролировать настроение, считаться с напряженными условиями спортивной борьбы.

Соревновательная деятельность спортсменов (тхэквондистов) - это всегда деятельность в экстремальной ситуации. Проблема психологической подготовки тхэквондиста к соревновательной деятельности становится все более актуальной, поскольку резервы человеческой психики — это одно из главных средств дальнейшего роста спортивного мастерства и сокращения сроков подготовки к соревнованиям.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим

восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка

предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств обучающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Сущностью психологической подготовки спортсменов, обучающихся тхэквондо, можно считать улучшение индивидуальных психологических предпосылок для преодоления психологических дисгармоний (моторно-двигательных и психофизиологических), соответствие высоким требованиям соревновательной деятельности спортсменов и достижение такого состояния,

когда психо-эмоциональное равновесие тхэквондиста в экстремальных условиях будет неизменным или сможет быстро и эффективно восстанавливаться. Так же необходимо формировать уверенность в своих силах и возможностях для достижения побед в предстоящих соревнованиях.

Психологическую подготовку спортсменов можно свести к трем большим группам методов психологического тренинга:

- методы саморегуляции психофизического состояния;
- методы формирования оптимального боевого состояния;
- методика психотренинга для поединка.

Эти методы психологической подготовки вырабатывают определенный набор познавательных навыков: формирование уверенности в своих силах; управление своим состоянием с помощью внутренней речи; способность к регуляции уровня активизации; способность к концентрации внимания; остальные компоненты психологического тренинга, такие как саморегуляция и вхождение в оптимальное боевое состояние должны опираться на специфику соревновательной деятельности спортсмена, обучающегося тхэквондо, сопряженной с экстремальностью условий её осуществления.

Психологическая подготовка к предстоящему соревнованию по тхэквондо определяется следующими задачами:

1. Осознание особенностей и задач предстоящего соревнования.
3. Осознание сильных и слабых сторон противника и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей.
4. Проверка и доведение до совершенства способности владеть требуемыми двигательными навыками с учетом их психологической структуры.
5. Возбуждение активного стремления к победе (установки на победу)

в предстоящем соревновании.

6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в соревновании.

7. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных соревнованием.

8. Возбуждение готовности к максимальным волевым напряжениям и

умение проявить их в условиях соревнования.

Перечисленные задачи требуют большого внимания, поскольку они связаны со специальными особенностями участия тхэквондиста в предстоящем соревновании. Как правило, эти задачи возникают лишь в предсоревновательном периоде и не могут пронизывать весь процесс спортивной тренировки на всем его протяжении. Однако они не могут быть успешно решены без правильно поставленной общей психологической подготовки спортсмена.

Рекомендации по психологической подготовке к соревнованиям:

- ознакомление спортсменов с фотографиями различных соревнований по тхэквондо;

- просмотр документальных кино- и видеоматериалов соревновательного характера;

- наблюдение спортсменами соревнований совместно с комментариями тренера по ходу боев (тренер при этом делает акцент на проявлении морально-волевых качеств победителей и призеров соревнований);

- проведение практических занятий в своем спортивном зале, соответствующих реальным соревновательным условиям;

- организация товарищеских встреч с тхэквондистами других школ (сначала на своей территории, затем с выездом);

- моделирование соревновательных условий (максимальное приближение внешних и внутренних условий тренировочных занятий к реальным соревновательным);

- систематическое, с постепенным повышением уровня сложности и трудности, стимулирование соревновательных побуждений и мыслей, психоэмоциональных переживаний и морально-волевых решений и прочее;

- целенаправленное и последовательное моделирование психических процессов, состояний и трудностей: мотивационных и познавательных, эмоционально-волевых и психомышечных.

Психологическая подготовка в группах на этапе НП направлена на

преодоление чувства страха при участии в аттестации на пояса, показательных выступлениях или при выполнении спарринговых упражнений, на формирование умения проявлять волю, терпеть усталость и внезапно возникшие болевые ощущения.

В тренировочных группах решают задачи формирования трудолюбия, работоспособности, умения мобилизовать свою волю и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводят спортивно-показательные выступления, контрольные соревнования, прикидки: выполнение комбинаций «на оценку», аутогенную и психомышечную тренировку.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методами психорегулирующей тренировки со спортсменами, необходимо привлекать специалистов-психологов. Специалист-психолог совместно с тренером определяет важные параметры психики: концентрация воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточение внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль.

Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки тхэквондистов в решающей степени зависит от типа темперамента и психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий и тренировочного цикла.

2.7. Планы применения восстановительных средств

Оптимальное сочетание процессов утомления и восстановления является физиологической основой постоянной и долговременной адаптации организма к физическим и спортивным нагрузкам, поэтому применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть спортивной подготовки в тхэквондо.

На основании анализа современного состояния развития Олимпийского тхэквондо можно определить следующие основные тенденции: острая конкуренция; все возрастающий уровень спортивного мастерства бойцов, постоянное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок; значительное расширение возрастного диапазона спортсменов. Всё это вызывает необходимость планомерного применения современных и эффективных средств восстановления и повышения

спортивной работоспособности.

Кроме того, восстановительные процессы в организме спортсменов представляют важнейшие психофизиологические процессы, суть которых заключается в том, что после мышечной деятельности происходят обратные изменения в работе тех функциональных систем, которые обеспечивали выполнение данной физической нагрузки. Все эти изменения, наблюдающиеся

в этот период в организме, объединяются понятием "восстановление". При этом восстановление после тренировочных нагрузок означает не только возвращение организма к исходному или близкому к нему уровню. Поэтому прогрессирующее развитие тренированности спортсмена является

результатом того, что следовые реакции, происходящие в организме после отдельных тренировочных нагрузок, не устраняются полностью, а сохраняются и закрепляются необходимыми изменениями функциональных систем организма спортсменов, возникающие в восстановительном периоде, которые служат основой повышения тренированности. В соответствии с этим

оптимальное сочетание процессов утомления и восстановления является физиологической основой постоянной и долговременной адаптации организма

к физическим и спортивным нагрузкам. Поэтому применение различных восстановительных средств и методов в процессе тренировок и после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов.

В современной системе восстановления спортсменов планируют четыре больших блока средств восстановления и стимуляции работоспособности: педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

2.7.1. Педагогические средства восстановления.

1. Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

2. Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

3. Оптимальное планирование различных тренировочных и соревновательных циклов.
4. Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.
5. Систематическое применение тренировок в горных условиях, в целях повышения спортивной работоспособности и ускорения восстановительных процессов.
6. Оптимальное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, периодов пассивного и активного отдыха, применения эффективных восстановительных средств и методов.
7. Обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким применением восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.
8. Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных. Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:
 - выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма между отдельными сериями упражнений в процессе тренировки;
 - выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии;
 - использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе;
 - выполнение упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;
 - применение упражнений и специальных средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения

основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для

заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок - эффективное средство для активного развертывания

восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (ЧСС - 105-120 уд/мин) и комплекс специальных упражнений;

- после тренировки обязательно применяются восстанавливающие гидропроцедуры и другие восстановительные средства.

2.7.2. Гигиенические средства восстановления.

Основными гигиеническими факторами, обеспечивающими укрепление здоровья, повышение работоспособности и быстрее восстановление, являются рациональный суточный режим, личная гигиена, полноценное и сбалансированное питание, закаливание, оптимальные санитарно-

гигиенические условия быта и тренировки спортсменов и т. п. Вместе с этим имеется еще ряд вспомогательных гигиенических средств, которые за счет благоприятного воздействия на различные органы и системы организма увеличивают работоспособность и стимулируют восстановительные процессы.

Эффективность влияния гигиенических восстановительных средств на спортивную работоспособность зависит от времени их применения. В тех случаях, когда необходимо обеспечить срочное восстановление

работоспособности (например, между утренней и вечерней тренировками), рекомендуется применять средства восстановления сразу же после тренировок. Если желательно иметь высокую работоспособность на следующий день, то средства восстановления лучше применять через 6—9 ч после занятий или соревнований. Когда тренировки и соревнования заканчиваются поздно вечером, восстановительные средства лучше применять в утренние часы после подъема.

При длительном применении одних и тех же восстановительных средств организм спортсмена сравнительно быстро адаптируется к ним, что ведет к заметному снижению их эффективности. Поэтому рекомендуется менять дозировку восстановительных процедур, создавать различные

комбинации из них или же заменять новыми средствами. Применение специальных комплексов из различных восстановительных средств позволяет повысить эффективность восстановительных мероприятий.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью следующих средств: гидропроцедур (теплый душ, теплая ванна, солевые ванны), парной бани, массажа (ручной, вибрационный), ультрафиолетового облучения, ионизированного воздуха, кислорода, витаминов (особенно группы В), психотерапии.

Восстановление сердечно-сосудистой, дыхательной систем и биохимического обмена проводится с помощью следующих средств: гидротерапии (теплая ванна и душ, контрастные ванны), массажа (ручной и вибрационный), парной бани, ионизированного воздуха, кислорода, гидроэлектrolитного уравнивания, витаминов С и витаминов группы В.

Для восстановления нервно-мышечной системы используются следующие восстановительные средства: гидропроцедуры (теплый и контрастный душ, соляные ванны), парная баня, массаж, физиотерапевтические процедуры, ультрафиолетовое облучение, ионизированный воздух, гидроэлектrolитное уравнивание, витамины группы В по назначению врача.

Восстановительные средства в подготовке спортсменов рекомендуется применять в зависимости от объема и интенсивности нагрузок. После выполнения большого объема тренировочной работы целесообразно применять средства восстановления общего воздействия (парная баня, гидропроцедуры, общий массаж). После выполнения локальной

тренировочной работы предпочтительны восстановительные средства местного воздействия (местный ручной массаж, баровоздействие, местное прогревание). После интенсивных упражнений желательно использовать контрастные водные ванны и спокойное лежание в теплой ванне.

Вид и способ применения средств восстановления в подготовке юных спортсменов должны выбираться совместно тренером и врачом в зависимости от этапов подготовки, условий тренировки и соревнований, характера тренировочных и соревновательных нагрузок, сроков предстоящих соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена, степени его утомления и др.

2.7.3. Медико-биологические средства восстановления.

В современной системе подготовки спортсменов широко используются различные медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности. Они включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления,

кислородотерапию,

теплотерапию и др. Различные фармакологические средства применяются в следующих целях: улучшения восстановительных процессов после

значительных тренировочных и соревновательных нагрузок; повышения устойчивости и сопротивляемости организма; профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Эти препараты способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Необходимо особо отметить, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. В связи с этим только врач имеет право назначать различные лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами и тренерами во всех случаях совершенно недопустимо.

В качестве медико-биологического средства восстановления

работоспособности в тхэквондо применяются следующие группы

фармакологических веществ:

1. Витаминные комплексы, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности. Витаминные комплексы: аэровит, декамевит, тетравит, комплевит, квадевит, глутамевит, ундевит, гексавит. Коферменты: кокарбоксилаза, пиридоксальфосфат, кобамамид, липоевая кислота и т.д.

2. Препараты пластического действия, рибоксин (инозин-Г, инозин), оротат калия, метилурацил, фосфаден, кобамамид, карнитин,

пиридоксальфосфат, Лив-52, легален и др.

3. Препараты энергетического действия, панангин, кокарбоксилаза, глутаминовая кислота, пангамат кальция, липоевая кислота, лецитин, оротат калия, рибоксин, кобамамид, карнитин, эссенциале.

4. Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы. Адаптогены растительного происхождения: различные лекарственные формы, содержащие женьшень, элеутерококк, лимонник

китайский, левзеюсафлоровидную, родиолу розовую (золотой корень), аралию маньчжурскую, стеркулиюплатанолистную, заманиху (эхинопанакс высокий), препарат эскузан (вытяжку из конского каштана). Адаптогены животного происхождения: липоцеребрин (препарат мозговой ткани крупного рогатого скота), пантокрин (экстракт из неокостенелых рогов марала, изюбра или пятнистого оленя), перга, пыльца и сотовый мед из рамок многолетней экспозиции. Иммуномодуляторы: цернилтон, поллитабс, Т-активин; левамизол, мористерол и др.

5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток, так называемые психоэнергизаторы или ноотропы. Сюда относятся ГАМК-ергические соединения: аминалон (гемалон), нирацетам (ноотропил), натрия оксибутират, пантогам и др.; лецитин-содержащие вещества (церебролецитин, фосфрен, липоцеребрин, церебролизин и др.), а также пиридитол (энцефабол).

6. Стимуляторы кроветворения: препараты железа в виде различных солей, ферроплекс, " ферроцерон, фитоферолактол, гемостимулин, коамид, кобамамид, фитин, фолиевая кислота, ферротон.

7. Антиоксиданты, токоферол (витамин Е), натрия оксибутиран, ионол, дибунол, тигурил.

8. Печеночные протекторы: аллохол, эссенциале, легален, липоевая кислота, кобамамид, кукурузные рыльца.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислород-дотерапии.

Кислородные коктейли широко используются в спортивной практике, Они представляют собой витаминно-питательные напитки с растворенном в них кислородом.

Гипербарическая оксигенация - дыхание кислородом или кислородными смесями под давлением, превышающим атмосферное. Для проведения гипербарической оксигенации используют специальные барокамеры.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и др. процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и, особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы,

суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

В качестве инновационной технологии медико-биологического восстановления в настоящее время применяют динамическую электронейростимуляцию (ДЭНАС-терапия), которая способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов.

При электростимуляции под воздействием электрических импульсов возникают тетанические сокращения мышечных волокон с последующим их расслаблением, повышается сократительная способность мышц, улучшаются условия для лимфо- и кровотока, проявляется обезболивающее действие.

2.7.4. Психологические средства восстановления.

1. Психолого-педагогические воздействия на спортсменов, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (скрытое занижение возможностей соперников), формирование "внутренних опор" (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

2. Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

3. Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображений, использование фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

4. Психофизиологические воздействия: массаж, тонизирующие движения, произвольная регуляция ритма дыхания, воздействие холодом, фармпрепаратами естественного происхождения (например, элеутерококк), двигательные и мимические упражнения из группы "гимнастика чувств".

В соответствии с основными положениями теории адаптации, проведение восстановительных мероприятий должно заключаться в организации следовых эффектов от воздействия физических упражнений по силе, глубине и характеру. В процессе спортивной подготовки необходима комплексность применения различных восстановительных средств. Особенно важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Восстановительные средства должны использоваться в строгом соответствии с задачами тренировочного процесса и конкретной тренировочной программой тхэквондистов. Весьма осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций. В этот период не только неадекватная нагрузка, но и комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности.

При разработке планов и комплексов восстановительных средств всегда следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов. Пример плана применения восстановительных средств в виде спорта тхэквондо представлен в таблице №10. Кроме того, необходимо учитывать генетически заложенные способности к восстановлению организма спортсмена. Установлено, что имеются значительные различия в скорости и особенностях течения восстановительных процессов у представителей одного и того же вида спорта, при одинаковом режиме тренировки и примерно одинаковом уровне тренированности.

Таблица 10 план применения восстановительных средств

Средства и мероприятия	Сроки реализации
Педагогические средства восстановления	

<ul style="list-style-type: none"> • варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; • использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; • «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; • тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); 	В течение всего периода реализации Программы с учетом развития индивидуальных адаптационных процессов обучающихся тхэквондо
<ul style="list-style-type: none"> • рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; • планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; • рациональная организация режима дня. 	

Психологические средства восстановления

<ul style="list-style-type: none"> • аутогенная и психорегулирующая тренировка; • средства внушения (внушенный сон-отдых); • гипнотическое внушение; • приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; • интересный и разнообразный досуг; • условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. 	В течение всего периода реализации Программы с учетом индивидуального психического состояния спортсменов
---	--

Медико-биологические средства восстановления

<ol style="list-style-type: none"> 1. рациональное питание: <ul style="list-style-type: none"> • сбалансировано по энергетической ценности; • сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); • соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; • соответствует климатическим и погодным условиям. 2. физиотерапевтические методы: <ul style="list-style-type: none"> • массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); • гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); • аппаратная физиотерапия; • бани 	В течение всего периода реализации Программы с учетом особенностей формирования индивидуального функционального состояния спортсменов, обучающихся тхэквондо.
---	---

2.8. Планы антидопинговых мероприятий

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в отделении тхэквондо «Спортивная школа «Гармония» г. Псков разработан план антидопинговых мероприятий (см. табл. 11). Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов- тхэквондистов «Спортивная школа «Гармония» г. Псков, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные

документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной борьбы будет неприемлем.

- Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении

допинга в тхэквондо ИТФ и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.

- Раскрытие перед обучающимися тхэквондо молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

- Формирование у обучающихся тхэквондо спортсменов более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.

- Пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.

- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица 11

Примерный план антидопинговых мероприятий

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Сентябрь
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми		Октябрь
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		Ноябрь

Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья		Декабрь
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	В течение года
Участие в образовательных семинарах	Семинары	В течение года
Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	В течение года

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для	«Виды нарушений	1-2 раза в	Согласовать с

	тренеров	антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	год	ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения тренировочной работы и судейства соревнований. Она проводится обучающимися на этапах тренировочном, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Обучающиеся данных групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

В содержание тренировочной работы по изучению инструкторской и судейской практики входит освоение следующих умений и навыков:

- 1) знание терминологии, принятой в тхэквондо;
- 2) подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении;
- 3) умение наблюдать и анализировать выполнение приемов борьбы обучающимися;
- 4) определить ошибку при выполнении приема партнером и указать пути ее исправления;
- 5) составить комплекс упражнений по проведению разминки;
- 6) составить конспект занятия и провести его с обучающимися младших групп под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту необходимо всем обучающимся освоить следующие умения и навыки:

1. Составить положение о проведении соревнований на первенство школы по тхэквондо.
2. Умение вести спортивную документацию.
3. Участвовать в судействе поединков совместно с тренером.
4. Судейство поединков в качестве помощника и главного судьи на доянге.
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в составе судейской группы.

Выпускники спортивной школы должны получить звания «спортсмен-инструктор» и «судья по спорту». С этой целью на этапе углубленной специализации следует провести семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который оформляется соответствующим протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по спортивной школе.

Инструкторская и судейская практика в течение всего тренировочного периода позволяет подготовить помощников, привлекая обучающихся к организации

занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных схватках и соревнованиях. Кроме того, проводятся зачетные занятия. При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике навыкам борьбы на этапе начальной подготовки, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Составить конспект и провести занятие с группой в общеобразовательной школе.
6. Провести подготовку команды своего класса к соревнованиям.
7. Руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении первенства школы по ОФП, подвижным, спортивным играм.
2. Участвовать в судействе данных мероприятий совместно с тренером.
3. Провести судейство данных мероприятий (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
5. Судить схватки в качестве арбитра на доянге.

В группах на этапе начальной подготовки с обучающимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия обучающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В группах на тренировочном этапе спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах на этапах совершенствования спортивного мастерства высшего спортивного мастерства обучающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве

помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по тхэквондо.
2. Основы планирования занятий и составления конспектов.
3. Особенности организации занятий.

На этапе углубленной специализации для обучающихся необходимо организовать семинар по подготовке общественных тренеров и судей. По итогам семинара его участники сдают зачет по теории и практике. Присвоение званий «спортсмен-инструктор» и «судья по спорту» оформляется приказом по спортивной школе.

В таблице 12 приведен примерный план реализации инструкторской и судейской практики по тхэквондо.

Таблица 12

Примерный план инструкторской и судейской практики

Содержание мероприятия	Сроки реализации мероприятий
Инструкторская практика	В течение тренировочного года
1) Изучение терминологии, принятой в тхэквондо. 2) Подача команд на организацию занятий, построение и перестроение группы на месте и в движении. 3) Формирование умения наблюдать и анализировать выполнение приемов тхэквондо обучающимися. 4) Определение ошибок при выполнении приема партнером и указание пути ее исправления. 5) Составление комплекса упражнений по проведению разминки. 6) Составление конспекта занятия и проведение его с обучающимися младших групп под наблюдением тренера.	
Судейская практика	В течение тренировочного года и согласно плана соревнований
1. Составить положение о проведении первенства группы по ОФП, подвижным, спортивным играм. 2. Участвовать в судействе данных мероприятий (совместно с тренером). 3. Провести судейство данных мероприятий (самостоятельно). 4. Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата. 5. Судить схватки в качестве арбитра на доянге.	

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе

Критериями успешной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по данной Программе могут являться удачные результаты соревновательной деятельности, а также эффективное прохождение аттестации на цветные и черные пояса в тхэквондо, которые по положению проходят два раза в год. Кроме того, об успешной подготовке спортсменов по настоящей Программе, свидетельствует положительная динамика оценок по критериям освоения технико-тактических действий (таблица №12), а также положительные оценки за нормативы комплексного контроля по каждому из этапов спортивной подготовки, представленных ниже в таблицах №13-16.

Таблица 12. Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения. Оценка	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Неудовлетворительно	Не назвал и не выполнил техническое (тактическое) действие
Удовлетворительно	Назвал и выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	назвал и выполнил с незначительными ошибками
Отлично	назвал и выполнил без ошибок

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключение медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной

			подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

3.2. Требования к результатам реализации Программы на этапах спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники тхэквондо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по тхэквондо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на

официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

3.3. Виды и сроки контроля ОФП, СФП, технико-тактической подготовки

Комплексный контроль физической, технической и тактической подготовки это важнейшее условие определения правильно ли всё было спланировано и сделано, возможность узнать, насколько эффективно использовал тренер то или иное средство и методы тренировки, для этого применяют следующие виды контроля - оперативный, поэтапный, углубленный.

Основным видом контроля для получения информации о состоянии спортсмена является комплексный контроль, в ходе которого оценивается оперативное, текущее или этапное состояние тхэквондиста, определяется эффективность применяемых средств и методов тренировки, в соответствии с установленными контрольными нормативами, для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. В связи с этим используют следующие виды комплексного контроля:

- анализ соревновательной деятельности;
- контроль тренировочных и соревновательных нагрузок;
- контроль физической подготовленности;
- контроль технической подготовленности;
- контроль тактической подготовленности.

Для анализа соревновательной деятельности тхэквондистов используют следующие методы: 1) наблюдения;2) фото, видеосъёмка; 3)стенографическая регистрация;4)статистический анализ показателей соревновательной деятельности.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок осуществляется за: 1) специализированностью упражнений; 2) сложностью упражнений;3) направленностью упражнений;4) величиной

нагрузки; 5) соревновательными нагрузками.

Контроль физической подготовленности тхэквондистов включает измерения уровня развития скоростных, силовых координационных качеств выносливости и физической работоспособности, ловкости, гибкости, равновесия и т.п. Для осуществления данного контроля используется комплекс контрольных испытаний, который представлен в таблицах приложения 1 и 2. Контроль технической подготовленности тхэквондистов заключается в оценке того, что умеет делать спортсмен и как он выполняет освоенные движения. Основными показателями в контроле технической подготовленности являются: 1) объём техники; 2) разносторонность техники; 3) эффективность техники; 4) освоенность техники.

Контроль тактической подготовленности тхэквондистов заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в спортивных соревнованиях. Данный контроль оценивает:

1) тактические действия; 2) тактическое мышление.

Одной из эффективных организационных форм комплексного контроля является тестирующая тренировка, которая одновременно позволяет обеспечить контроль и совершенствование физической подготовленности спортсменов. При этом необходимо выбрать минимальное количество показателей, с помощью которых можно получить максимум полезной информации и использовать её в управлении процессом подготовки тхэквондистов.

Контрольные испытания и спортивные нормативы по этапам и годам спортивной подготовки, сроки проведения контроля. Лица для зачисления на этапы спортивной подготовки проходят контрольные испытания, им необходимо выполнить нормативы. Обучающиеся тхэквондисты в организации, осуществляющей спортивную подготовку для продолжения занятий на следующих этапах спортивной подготовки, сдают спортивные нормативы, по окончании тренировочного года, этапа подготовки.

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки ОФП, СФП, технической и тактической подготовленности

Требования, выполнение которых дает основание для зачисления в группы на этапе начальной подготовки, а также требования, выполнение которых дает основание для перевода лица на следующий этап спортивной подготовки, установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду «тхэквондо ИТФ» и приведены в таблицах № 13-16

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «формальный комплекс»						
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.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее		не менее	
			1		2	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	24	21
2. Нормативны специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «формальный комплекс»						
2.1.	Бег на 1000 м с высокого старта	мин, с	не более			
			7.10		7.35	
2.2.	Бег без учета времени	мин	не более			
			10			
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «весовая категория», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»						
3.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
3.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
3.3.	Сгибание и разгибание	количество	не менее		не менее	

	рук в упоре лежа на полу	о раз	10	5	13	7
3.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество о раз	не менее		не менее	
			1		2	
3.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «весовая категория», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»						
4.1.	Бег на 1000 м с высокого старта	мин, с	не более			
			6.10		6.30	
4.2.	Кросс (бег по пересеченной местности) 2 км	мин	не более			

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.»- исходное положение.

Таблица № 14.

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 ИТФ»

№п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1 Нормативны общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «формальный комплекс»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее	
			29	26
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7

1.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	см	не менее	
			2	
1.5.	Челночный бег 3x10 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.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
1.8.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			11	9
2. Нормативны специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «формальный комплекс»				
2.1.	Бег на 1000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2.1.	Кросс (бег по пересеченной местности) 2 км	мин, с	не более	
			16.00	17.30

3. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «весовая категория», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»			
3.1	Бег на 30 м	с	не более
			5,5 5,8
3.2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 минуту)	количество раз	не менее
			32 28
3.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			18 9
3.4	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (коснуться пола пальцами рук)	количество раз	не менее
			2
3.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			8,7 9,1
3.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			160 145
3.7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			4 -
3.8	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее
			- 11
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «весовая категория», «командные соревнования», «разбивание досок», «специальная техника», «спарринг постановочный»			
4.1	Бег на 1500 м с высокого старта	мин, с	не более
			8.05 8.29
4.2	Кросс (бег по пересеченной местности) 3 км	мин, с	не более
			17.30 20.00
5. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)			
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации	

до трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
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 перевода
и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства
по виду спорта «тхэквондо ИТФ»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры	юниорк и
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			17	12
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Кросс (бег по пересеченной местности) на 3 км	мин, с	не более	
			16.00	18.30
2.2.	Бег на 2000 м с высокого старта	мин, с	не менее	
			9.40	11.40
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Сокращение, используемое в таблице: И.П.»- исходное положение.

Таблица №16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для перевода и зачисления на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «Тхэквондо ИТФ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,5
1.2.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	-
1.3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	количество раз	не менее	
			-	13
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 2000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			-	11.20
2.2.	Бег на 3000 м с высокого старта	мин, с	не более	
			14.30	-
4. Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

Сокращение, используемое в таблице: И.П.»- исходное положение.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

ПРОГРАММЫ

4.1. Список литературных источников

1. Матвеев, Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 240 с.
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации - Приказ Минспорта России № 325 от 24 октября 2012 г.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Озолин Н.Г. // Теория и практика физ. культуры. - 1996. - № 8. - С. 55-56.
4. Павлова, В.И. Развитие координационных способностей юных тхэквондистов моделированием соревновательной деятельности / В. И. Павлова, М. С. Терзи, Д. А. Сарайкин // Вестник Челябинского государственного педагогического университета, №12.2/2013. – Челябинск, 2013. – С. 288-295.
5. Павлова, В.И. Соотношение объема аэробной и анаэробной тренировочной нагрузки в соответствии со спецификой энергетических аспектов работоспособности в ациклических видах спорта (На примере тхэквондо) / Павлова В.И., Сигал М.С., Терзи М.С. // Теория и практика физ. куль
6. Павлова, В.И. Физиологические и психофизиологические особенности сенсомоторной адаптации у единоборцев разных квалификаций / В.И. Павлова, Д.А. Сарайкин, М.С. Терзи // Фундаментальные исследования. – 2014. - №6, Ч.7. – С. 1412-1417.
7. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. — К.: Олимпийская литература, 2015. — Т. 1. — 680 с.
8. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. — К.: Олимпийская литература, 2015. — Т. 2. — 770 с.
9. Сарайкин, Д.А. Физиологическое обоснование организации спортивной тренировки у юных тхэквондистов / Д.А.Сарайкин, М.С.Терзи // Вестник Южно-Уральского государственного университета. - №24 (200). – Челябинск, 2010. – С. 32-33.
10. Терзи М.С. Физиологические предпосылки сохранения и укрепления здоровья у единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2014. – Т.14, №3. – С. 26-32.
11. Терзи, М. С. Биомеханическая оптимизация технико-тактических действий единоборцев (на примере тхэквондо) / М. С. Терзи, Д. А. Сарайкин, В. И. Павлова, Ю. Г. Камскова // Физическая культура, спорт, туризм:

научно-методическое сопровождение: сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием; 15–16 мая 2014 г.; г. Пермь, Россия / ред. кол. : Е.В. Старкова (глав. ред.), Т.А. Полякова (науч. ред.); Перм. гос. гуманитар.-пед. ун-т. – Пермь: Астер, 2014. С. 315-318.

12. Терзи, М. С. Моделирование тренировочного процесса юных спортсменов на начальном этапе подготовки в тхэквондо // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры / – Челябинск: Уральская Государственная Академия Физической Культуры, 2002. – Вып.5. – Ч.2. – С. 178-184.

13. Терзи, М. С. Физиологические особенности адаптивных процессов у подростков в тхэквондо / М.С. Терзи, В. И. Павлова, Н.В. Мамылина // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и личность» 28-29 октября 2004. – Оренбург: издательство ОГПУ, 2004. – С. 198-200.

14. Терзи, М. С. Частотно-резонансная диагностика в формировании адаптации спортсменов к нагрузкам современного спорта / М.С. Терзи, А.И. Автухович, Д.А. Сарайкин, А.Ю, Фролов, Н.А. Захарова // Материалы II Международной научно-практической конференции, Том 2, посвященный 75-летию ЧГПУ. - Челябинск, 2008. - С.379.

15. Терзи, М.С. Физиологическое обоснование функциональной подготовки в тхэквондо / М. С. Терзи // Учебное пособие. – Челябинск, ЗАО «Цицеро», 2012. – 65 с.

16. Терзи, М.С. Динамическая электронейростимулирующая терапия спортивного травматизма / М. С. Терзи, В. И. Никитина // Учебно-методическое пособие. – Челябинск: ООО «Гармония», 2009. – 80 с.

17. Терзи, М.С. Динамическая электронейростимуляция в профилактике спортивного травматизма единоборцев / М.С.Терзи, Д.А.Сарайкин // Материалы Международной научно-практической конференции «Алдамжаровские чтения – 2011». – Костанай, 2001. – С.438-443.

18. Терзи, М.С. Индивидуализация тренировочного процесса тхэквондистов на основе диагностики функционального состояния сердечно-сосудистой системы / М.С.Терзи, Д.А.Сарайкин // Материалы Международной научно-практической конференции «Алдамжаровские чтения – 2011». – Костанай, 2001. – С.458-462.

19. Терзи, М.С. Психологическая подготовка юных тхэквондистов / М. С. Терзи // Вестник Челябинского государственного педагогического университета, №12.2/2013. – Челябинск, 2013. – С. 308-314.

20. Терзи, М.С. Психофизиологические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондистов разных квалификаций / М. С.

Терзи // Вестник Челябинского государственного педагогического университета, №12/2013. – Челябинск, 2013. – С. 307-314.

21. Терзи, М.С. Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2014. - №12. – С. 66-70.

22. Терзи, М.С. Реактивность динамики индикаторов функционального состояния сердечно-сосудистой системы юных тхэквондистов на предсоревновательном этапе тренировочного процесса / М. С. Терзи, Д. А. Сарайкин // Вестник Челябинского государственного педагогического университета, №12.1/2011. – Челябинск, 2011. – С. 349-360.

23. Терзи, М.С. Сенсомоторная адаптация у единоборцев разных квалификаций / М.С. Терзи, В.И. Павлова, Д.А. Сарайкин // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Актуальные проблемы подготовки и сохранения здоровья спортсменов». - Челябинск: УралГУФК, 2013. – С. 367-370.

24. Терзи, М.С. Состояние уровня противовоспалительных цитокинов у подростков – тхэквондистов в тренировочном процессе и при спарринге / Сарайкин Д.А., Павлова В.И., Терзи М. С. // Инновационные технологии в подготовке спортсменов: материалы научно-практической конференции (электронная книга в формате PDF). – М.: ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, 2013. – С. 73-74.

25. Терзи, М.С. ТХЭКВОНДО (ВТФ): теория и практика аттестации на ученические пояса / М. С. Терзи // Учебно-методическое пособие. – Челябинск: СДЮСШОР «Корё», 2010. – 108 с.

26. Терзи, М.С. Физиологическое обоснование концепции оптимизации технологии функциональной подготовки единоборцев разных квалификаций (на примере тхэквондо) / М.С. Терзи // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. –

27. Терзи, М.С. Физиологическое обоснование спортивной тренировки в тхэквондо / М. С. Терзи // Учебное пособие. – Челябинск: СДЮСШОР «Корё», 2009. – 104 с.

28. Терзи, М.С. Функциональный профиль восстановительных реакций кардиореспираторной системы после соревновательных нагрузок в тхэквондо / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды: материалы V Международной научно-практической конференции г.Челябинск, 2-3 октября 2014. – Челябинск: ЧГПУ. – 2014, С.388 – 391.

29. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство:

Учебник для СДЮСШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю. А. Шулика [и др.].- Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. – 800 с.

30. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (ред. от 02.07.2013)

31. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо – Приказ Минспорта России № 20 от 19 января 2018 г.

32. ЧойСунг Мо, Глебов, Е.И. Тхэквондо: основы олимпийского спарринга/ Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов-н/Дону: «Феникс», 2018.-320с.

33. Шубский, А.О. Тхэквондо WTF / А. О. Шубский. - М.: «Издательство ФАИР», 2016. – 336 с.

4.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Тхэквондо: пхумсэ ВТФ (WTFstandardTaekwondoPoomsae) 1-8 Jang [Учебно-методический фильм], 2016. – 5 DVD.

2. SangH. KimTaekwondo - CompleteKicking / Тхэквондо - Полный Курс Ударов Ногами [Учебно-методический фильм], 2012. – 2 DVD.

3. Тхэквондо: Обучение ведению спарринга в ВТФ [Учебно-методический фильм], 2000. – 3 DVD.

4.3. Перечень интернет-ресурсов

1. Сайт федерации тхэквондо России. – Режим доступа: <http://tkdrussia.ru/>

2. Сайт Челябинской областной федерации тхэквондо. – Режим доступа: <http://taekwondo174.ru/>

3. Сайт всемирной федерации тхэквондо. – Режим доступа: <http://www.worldtaekwondo.org/>

V. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

5.1. Перечень физкультурно-спортивных мероприятий

На год

№	План физкультурно - спортивных	Примерная дата,
----------	---------------------------------------	------------------------

	мероприятий на год	длительность
1	Показательные выступления, посвященные празднику «День знаний»	Начало сентября
2	Сдача норм ГТО	Октябрь
3	Сдача контрольных нормативов для зачисления в группы на этапе НП или для перевода на следующий этап спортивной подготовки	Май и сентябрь
4	Тренировочные сборы для подготовки к аттестации на ученические и мастерские степени	Начало декабря 14 дней
5	Аттестация на ученические степени (с белого по красный пояс)	Середина декабря
6	Аттестация на мастерские степени (черный пояс)	Середина января,
7	Товарищеские спарринговые встречи с местными спортивными школами по тхэквондо	Один или два раза каждый месяц течение года
8	Дружеские встречи с местными спортивными школами, развивающими раздел тхэквондо ИТФ ТУЛЬ.	Один или два Разакждый месяц течение года
9	Показательные выступления, посвященные празднику «23 февраля»	23 февраля
10	Показательные выступления, посвященные празднику «8 марта»	8 марта
11	Групповое посещение бассейна.	Один раз в два-три месяца
12	Групповое посещение батутного центра.	Один раз в два месяца
13	Групповое посещение развлекательного спортивно-массового мероприятия (например, ЛАЗЕРТАГ)	Один раз в два-три месяца
14	Показательные выступления, посвященные празднику «День Победы»	9 мая
15	Тренировочные сборы для подготовки к аттестации на ученические и мастерские степени	Начало мая 14 дней
16	Аттестация на ученические степени (с белого по красный пояс)	Середина или конец мая
17	Аттестация на мастерские степени (коричневый и черный пояс)	Конец мая
18	Летние спортивно-оздоровительные учебно-тренировочные сборы (I этап)	Июнь 21 дней
19	Летние спортивно-оздоровительные учебно-тренировочные сборы (II этап)	Июль 21 дней

20	Региональный турнир по тхэквондо	Конец сентября
21	Всероссийский турнир по тхэквондо ИТФ «На Кубок Губернатора Псковской области»	май
22	Чемпионат и Первенство псковской области по тхэквондо ИТФ	Конец января
23	Чемпионат и Первенство города Пскова по тхэквондо ИТФ	апрель

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса

