Утверждена

решением тренерского совета

НКО СРБИ «Запад-Восток»

от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 г.

**ПРОГРАММА**

**спортивной подготовки**

**по виду спорта тхэквондо (ВТ)**

**для Союза Развития Боевых Искусств «Запад-Восток».**

**Программа разработана на основании:**

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 февраля 2013 г. № 62.

**Разработчик программы:** Ким Максим Юрьевич тренер по тхэквондо (ВТ),

Ким Дмитрий Юрьевич тренер по тхэквондо ВТ.

**Срок реализации программы:** 9 лет.

Московская область

2018 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

|  |  |
| --- | --- |
| **I** **Пояснительная записка** | 4 |
| **II**. **Нормативная часть** | 8 |
| 2.1Продолжительность 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 виду спорта тхэквондо…………………………………………………………………………………………….. | 9 |
| 2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо………………………………………………………... | 10 |
| 2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тхэквондо | 11 |
| 2.4 Режимы тренировочной работы | 12 |
| 2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку………………………………………………………………………………… | 15 |
| 2.6 Предельные тренировочные нагрузки……………………………………………………….. | 17 |
| 2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности…………………….. | 18 |
| 2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию…………………….. | 18 |
| 2.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки…………….. | 21 |
| 2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки……………………………………………. | 22 |
| 2.11 Структуру годичного цикла(название и продолжительность переиодов, этапов, мезоциклов)……...…………………………………………………………………………………… | 23 |
| **III** **Методическая часть** | 24 |
| 3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований | 25 |
| 3.2 Рекомуендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок | 26 |
| 3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов | 27 |
| 3.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля………………………………………………………………………….. | 28 |
| 3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки ……………………………………………………………………. | 30 |
| 3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки ……………………………… | 61 |
| 3.7 Планы применения восстановительных средств ……………………………………………. | 62 |
| 3.8 Планы антидопинговых мероприятий ……………………………………………………….. | 65 |
| 3.9 Планы инструктороской и судейской практики………………………………………………. | 65 |
| **IV** **Система контроля и зачетные требования** | 66 |
| 4.1 Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта тхэквондо……………………………………. | 66 |
| 4.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки……………………… | 67 |
| 4.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля…………………………………………… | 68 |
| 4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.……………………………………………………………………………………. | 70 |
| **V Перечень информационного обеспечения** | 74 |
| **VI План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий** | 75 |

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по тхэквондо (ВТ) разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (приказ Министерства спорта РФ от 18 февраля 2013 г. № 62) и учитывает положения Устава НКО СРБИ «Запад-Восток».

**Тхэквондо** — корейское боевое искусство, которому более 2000 лет. В 1955 году генерал-майор южно-корейской армии Чхве Хон Хи зарегистрировал тхэквондо как вид спорта.

Характерные особенности тхэквондо — это тот факт, что 70% техники выполняется ногами. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» — нога, «квон» — кулак (рука), «-до» — искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги). По определению Чой Хон Хи, «тхэквондо означает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких соперников».

Крупнейшими федерациями тхэквондо являются Интернациональная федерация тхэквондо (ITF) основанная в 1955г и Всемирная федерация тхэквондо (WTF) основанная в 1973г. В 1980 году Всемирная федерация тхэквондо получила признание Международного олимпийского комитета.

Настоящая программа деятельности для СШ, непосредственно связанной с развитием ТХЭКВОНДО (ВТФ) как вида спорта, имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми, подростками и взрослыми спортсменами.

**Основная цель занятий групп начальной подготовки –** оптимизацияфизического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Возраст занимающихся 9-12 лет

**Задачи:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта тхэквондо;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

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

- изучение базовой техники ТХЭКВОНДО (ВТФ)

Программа рассчитана на 4 этапа:

* 2 года обучения в группах начальной подготовки (НП);
* 5 лет обучения в тренировочных группах (ТГ);
* 3 года обучения в группах спортивного совершенствования (СС);

Программа является по направленности **– физкультурно-оздоровительной**, по уровню освоения – **углубленной,** по способу подачи содержания и организацииучебного процесса **– комплексной, вертикально** – **горизонтальной.**

Тхэквондо приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха. Этим обусловлена **актуальность** даннойпрограммы.

**Педагогическая целесообразность** обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно в тхэквондо.

**Отличительной особенностью** данной программы является личностно – ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

**Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение тхэквондо.**

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

* + обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов тхэквондо;
  + обучение разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;
  + обучение правилам поведения на занятиях.

**Воспитательные:**

- воспитание интереса к занятиям по тхэквондо;

* + воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
  + воспитание уважительного отношения к партнёрам, сопернику, окружающим;
  + воспитание коммуникативных навыков;

**Развивающие:**

* + формирование познавательной активности;
  + развитие кондиционных и координационных способностей;
  + овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
  + овладение правилами судейства соревнований; приобретение соревновательного опыта.
  + формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по тхэквондо;

В основе обучения тхэквондо лежат дидактические **принципы педагогики**: *сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность освоения знаний, принцип всестороннего развития.*

**Принцип** **сознательности и активности** реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как память, наблюдательность, воспитывается устойчивое внимание, умений ориентироваться в любых условиях спортивной борьбы, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

**Принцип всестороннего развития** личностиобучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным и эстетическим. В спортивной тренировке требуется прежде всего разносторонняя физическая подготовка как основа для спортивной специализации и воспитания спортсменов. Разносторонность физического развития – непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования теннисистов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с приказом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

**Принцип наглядности**: тренер сам показывает упражнения, объясняет особенности поведения на занятиях на конкретных примерах, демонстрирует отдельные приемы тхэквондо, пользуется наглядными пособиями (фотографии, кинограммы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых высококлассных спортсменов.

**Систематичность,** то есть плавность и последовательность в обучении – решающие факторы скорейшего и правильного овладения техникой и тактикой тхэквондо. Систематичность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Важно использовать все подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретается спортивное мастерство.

**Принцип постепенности** – переход **от простого к сложному**. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

**Принцип доступности** основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Пройденный материал должен быть освоен так, чтобы на его основе можно было продолжать занятие, изучая новое.

Все дидактические принципы, положенные в основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

В программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики ТХЭКВОНДО (ВТФ). Ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство тренера (вначале как лидера группы, затем как руководителя, потом как наставника и в конце спортивной карьеры – старшего товарища) предоставлять ученикам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами. Содержание образования программы отвечает целям (потребностям) учащихся, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Содержание образования в программе по ТХЭКВОНДО (ВТФ) основано на обучаемости занимающихся. [Обучаемость](http://dictionary.fio.ru/article.php?id=23311) включает в себя способности к научению, запоминанию, ассоциации и упражнению. Программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личностей, способностей, двигательных и координационных качеств.

Эффективность работы тренеров во многом зависит от учебных планов и программ.

В настоящее время еще остается открытыми вопросы изучения особенностей обучения и воспитания спортсменов на начальном этапе подготовки, которые отличаются некоторой особенностью в развитии своих личностных качеств, в силу специфики своей не профессиональной спортивной деятельности.

В группах начальной подготовки и тренеровочных группах занятия проводятся в рамках организованного тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с постепенным их увеличением при соблюдении принципа «От простого к сложному». В группах спортивного совершенствования основной формой тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам.

Принципы и методики многолетней подготовки тхэквондистов даны в разделе «Методическая часть программы».

**II.Нормативная часть**

Тренировочная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями учебной программы, круглогодично, с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий. Основной формой тренировочного процесса является тренировочное занятие - академический час 45 минут.

Максимальный объем тренировочной нагрузки устанавливается исходя из этапов подготовки и составляет:

* этап начальной подготовки до 1 года - 6 часов в неделю (не более 2-х академических часов в день);

-этап начальной подготовки св. 1 года - 6 часов в неделю (не более 2-х академических часов в день);

* тренировочный этап до 2-х лет - 10 часов в неделю (не более 3-х академических часов в день);
* тренировочный этап св. 2-х лет – 14-18 часов в неделю (не более 4-х академических часов в день);
* этап спортивного совершенствования – 20-28 часов в неделю;

**2.1 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 виду спорта тхэквондо**

**Приложение №1**

**к Федеральному стандарту спортивной**

**подготовки по виду спорта тхэквондо ВТФ**

**Таблица № 1**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Минимальное количество занимающихся в группе (человек)** |
| Этап начальной подготовки | 1-й  2-й | 9  10 | 15  13 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1-й  2-й  3-й  4-й  5-й | 10  11  12  13  14 | 12  11  10  9  8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 1-й  2-й  3-й | 14  16  18 | 4  4  4 |

В группу начальной подготовки зачисляются дети с 9 лет с предоставлением пакета документов;

В тренировочную группу зачисляются дети с 10 лет, спортивный разряд не ниже 2 юношеского, по решению тренерского совета школы, с предоставлением пакета документов;

В группу спортивного совершенствования зачисляются спортсмены из тренировочных групп:

а) выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта;

б) выполнившие показатели, предусмотренные планом спортивной подготовки на каждого учащегося по объему и участию в соревнованиях;

в) перевод по годам спортивной подготовки на этапе спортивного совершенствования осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо

Центральным компонентом подготовки тхэквондиста является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи.

**Приложение №2**

**к Федеральному стандарту спортивной**

**подготовки по виду спорта тхэквондо ВТФ**

**Таблица № 2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Общие сведения и разделы подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства  1, 2, 3 года обучения | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Минимальный возраст | 9 | 10 | 10 | 12 | 14 | 18 |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 10 | 18 | 28 | 28 |
| Количество тренировок в неделю | 4 | 4 | 5 | 5-7 | 7 | 7 |
| Теоретическая подготовка | 16 | 16 | 16 | 22 | 22 | 22 |
| Общая физическая подготовка | 148 | 148 | 158 | 234 | 276 | 276 |
| Специальная физическая подготовка | 28 | 28 | 72 | 164 | 264 | 264 |
| Контрольные соревнования | 18 | 18 | 20 | 32 | 60 | 60 |
| Совершенствование технико-тактического мастерства | 78 | 78 | 98 | 218 | 432 | 432 |
| Специальные подготовительные упражнения | 21 | 21 | 21 | 24 | 30 | 30 |
| Инструкторская и судейская практика | 3 | 3 | 5 | 8 | 8 | 8 |
| Методическая работа | - | - | 130 | 234 | 364 | 364 |
| Общее количество часов | 312 | 312 | 520 | 936 | 1456 | 1456 |

**2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тхэквондо**

**Приложение №3**

**к Федеральному стандарту спортивной**

**подготовки по виду спорта тхэквондо ВТФ**

**Таблица № 3**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды соревнований** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **до года** | **свыше года** | **до 2-х лет** | **свыше 2-х лет** |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| Отборочные | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Основные | - | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| Главные | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |

В таблице представлены виды соревнований, предназначенные для выявления технической готовности тхэквондистов на определенном этапе. Тренер использует те виды спортивных нагрузок (проверок), которые на данный момент, по его мнению, наиболее информативны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации обучаемых и календаря соревнований. Выступление тхэквондиста на очередных соревнованиях своевременно и желательно тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в состязании не вызовет чрезмерного нервного напряжения, не принесет вреда.

Составляя план соревновательной деятельности, в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года обучения есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить, какие виды соревнований и в каком количестве необходимы для того, чтобы подготовить учеников к каждому из соревнований технически и морально-психологически.

Вместе с тем, показатели у каждого из тренеров будут индивидуальны, ибо различаются состав групп обучаемых, календарь соревнований, опыт и подходы тренера к решению задач тренировочного процесса.

Планирование на год подчинено задачам подготовки спортсменов к соревнованиям, поэтому важно организовывать тренировочные сборы к предстоящим соревнованиям.

**2.4 Режимы тренировочной работы**

Принципиальная схема построения алгоритма методики развития физических качеств должна включать ряд операций:

1. **Постановка педагогической задачи**. На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного человека, или группы людей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать.

***Гибкость* –** развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

***Быстрота* –** развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно-мышечного аппарата, развитие межмышечной координации**.**

***Ловкость***– интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

***Сила* –** развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.

***Выносливость* –** развитие общей выносливости.

1. **Отбор наиболее эффективных физических упражнений для решения поставленной педагогической задачи в работе с конкретным контингентом людей.**

**Гибкость –** можно выделить три разновидности упражнений:

* Силовые упражнения.
* Упражнения на расслабление мышц.
* Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

***Быстрота* –** общим требованием относительно упражнений по развитию быстроты является их выполнение с околопредельной и предельной скоростью. Поэтому эти упражнения должны быть относительно простыми по координации работы нервно-мышечного аппарата. Необходимо уделять внимание совершенствованию координации работы мышц на умеренных и субмаксимальных скоростях. Это необходимо для того, чтобы занимающиеся сосредоточили свое внимание не на способе (технике) их выполнения, а на интенсивности движений. Временные параметры мышечной работы составляют от 3 до 30секунд.

***Ловкость***– акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

***Сила* – у**пражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или дополнительного сопротивления.

***Выносливость* –** упражнения циклического характера (ходьба, бег, плавание, лыжи, велосипед, тренажеры). Упражнения ациклического характера (спортивные, подвижные игры).

1. **Отбор адекватных методов выполнения упражнения.**

***Гибкость* –** повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный.

***Быстрота* –** соревновательный**,** игровой метод.

***Ловкость*** – повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.

***Сила* –** интервальный и комбинированный**.**

***Выносливость* –** повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

1. **Определение места упражнений в отдельном занятии.**

Подбор упражнений для тренировки строится на специальном тренировочном эффекте нагрузки. Сначала упражнения яркого силового характера, затем скоростно-силового, скоростные в режиме субмаксимальной мощности, и в конце аэробные движения не менее 10-12 минут.

***Гибкость* –** рекомендуется проведение в начале занятия после разминки и в конце занятия для расслабления.

***Быстрота* –** рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.

***Ловкость*** – начало и конец занятия.

***Сила* –** начало занятия**.**

***Выносливость* –** целое занятие или в конце тренировки.

**4.1. В системе смежных занятий в соответствии с закономерностями переноса физических качеств.**

***Гибкость* –** ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества**.**

***Быстрота* –** две недели работы, одна неделя отдыха.

***Ловкость***– постоянно.

***Сила* –** раз в четыре дня.

***Выносливость* –** два раза в неделю.

1. **Определение продолжительности периода развития определенного физического качества, необходимого количества тренировочных занятий.**

***Гибкость* –** октябрь – ноябрь, апрель – май. Занятия проводятся непрерывно в течение 42-49 дней в каждом периоде. После периода две недели отдыха. Время на одном занятии 30-50 мин.

***Быстрота* –** наиболее благоприятное время, апрель – июль. Занятия проводятся в течение 21-23 дней в каждом периоде. После периода развития быстроты неделя отдыха.

***Ловкость*** – на протяжении всего учебного тренировочного периода.

***Сила* –** раз в неделю. При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно в течение 14-20 дней.

***Выносливость* –** раз в неделю специализированная тренировка.При проведении учебно-тренировочных сборов направленного характера ежедневно.

1. **Определение общей величины тренировочных нагрузок и их динамики в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям.**

*Важнейший фактор адаптационных процессов – адекватность адаптации.* Адекватные внешнему воздействию изменения происходят только в тех случаях, когда сила этих возмущающих воздействий не превышает границ физиологических возможностей регулирующих и обслуживающих систем организма.

При построении тренировочного процесса тренер-преподаватель должен учитывать влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тхэквондо

**Приложение № 10**

**к Федеральному стандарту спортивной**

**подготовки по виду спорта тхэквондо ВТФ**

**Таблица № 4**

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид тренировочных сборов** | **Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (клоичество дней)** | | | | |
| **Этап ВСМ** | **Этап СС** | **Тренировочный этап** | **Этап НП** | **Оптимадльное число участников сбора** |
| Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | |
| ТС к международным соревнованиям | 21 | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| ТС к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21 | 18 | 14 | - |
| ТС к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 18 | 14 | - |
| ТС к официальным соревнованиям субъекта РФ | 14 | 14 | 14 | - |
| Специальные тренировочные сборы | | | | | |
| ТС по ОФП или СФП | до 14 дней | | | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| ТС для комплексного медицинского обследования | до 5 дней, но не более 2-х раз в год | | | - | Участники соревнований |
| ТС в каникулярный период | - | - | до 21 дня подряд и не более 2-х раз в год | | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |

Годовой план подготовки разрабатывается на основании перспективного и должен раскрыть следующие вопросы:

* основные задачи и контрольные задания, стоящие в текущем году;
* исходный и планируемый уровень всех сторон подготовки;

- концепция общей структуры годичного цикла подготовки: сроки периодов, их взаимосвязь, определение подготовительных, отборочных и главных соревнований;

* основные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок, их динамика по периодам учебно-тренировочного процесса;
* основные формы и условная дозировка направленного восстановления.

Тренировочный процесс осуществляется в течение всего календарного года.

**2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

**Медицинские требования**.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в учреждение, только при наличии медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям.

В медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении, входит:

-медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы:

-санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировочных занятий, спортивных соревнований, одеждой, обувью.

**Возрастные требования.**

С учетом специфики вида спорта тхэквондо, комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо, установлен минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки:

- Этап начальной подготовки – 9-10 лет;

- Тренировочный этап (этап спортивной специализации)– 10-12 лет;

- Этап совершенствования спортивного мастерства – 14-18 лет.

Установление максимального возраста лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо, как основание к отчислению данного занимающегося из учреждения законодательством не предусмотрен.

**Психофизические требования.**

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;

- развитая способность к проявлению волевых качеств;

- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;

- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;

- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;

- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания;

- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

**2.6 Предельные тренировочные нагрузки**

Предельные тренировочные нагрузки установлены Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта волейбол. Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Нормативные требования к тренировочной нагрузке представлены в таблице № 5.

**Приложение № 9**

**к Федеральному стандарту спортивной**

**подготовки по виду спорта тхэквондо ВТФ**

**Таблица № 5**

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастермтсва** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **до 2-х лет** | **свыше 2-х лет** |
| Количество часов в неделю | 6 | 10 | 18 | 28 | 28 |
| Общее количество в год | 312 | 520 | 936 | 1456 | 1456 |

**2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.**

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности установлен Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо и зависит от этапа спортивной подготовки (Приложение N 3 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо).

**2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем. Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по волейболу. Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах № 6-8 .

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

**Приложение № 11**

**к Федеральному стандарту спортивной**

**подготовки по виду спорта тхэквондо ВТФ**

**Таблица № 6**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
|  | Оборудование, спортивный инвентарь | |  |
| 1. | Напольное покрытие для тхэквондо (12x12 м) | штук | 1 |
| 2. | Мешок боксерский | штук | 8 |
| 3. | Устройство настенное для подвески боксерских мешков | штук | 8 |
| 4. | Макивара | штук | 8 |
| 5. | Зеркало (0,6x2 м) | штук | 6 |
| 6. | Лапа тренировочная | штук | 16 |
| 7. | Доска информационная | штук | 2 |
| 8. | Табло информационное световое электронное | комплект | 2 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 9. | Гимнастическая стенка | штук | 6 |
| 10. | Скамейка гимнастическая | штук | 2 |
| 11. | Мат гимнастический (2x1 м) | штук | 10 |
| 12. | Весы электронные | штук | 2 |
| 13. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 14. | Секундомер | штук | 4 |

Обеспечение спортивной экипировкой

**Приложение № 12**

**к Федеральному стандарту спортивной**

**подготовки по виду спорта тхэквондо ВТФ**

**Таблица № 7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| Спортивная экипировка | | | |
| 1. | Шлем защитный для тхэквондо | штук | 16 |
| 2. | Жилет защитный для тхэквондо | штук | 16 |
| 3. | Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо | пар | 16 |
| 4. | Щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо | пар | 16 |
| 5. | Протектор-бандаж защитный | штук | 16 |
| 6. | Костюм тхэквондо | штук | 16 |
| 7. | Перчатки для тхэквондо | пар | 16 |
| 8. | Капа боксерская | штук | 16 |

**Приложение № 9**

**к Федеральному стандарту спортивной**

**подготовки по виду спорта тхэквондо ВТФ**

**Таблица № 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица |  | | Этапы спортивной подготовки | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Шлем защитный для тхэквондо | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Жилет защитный для тхэквондо | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 1 |
| 3. | Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Протектор-бандаж защитный | штук | на занимающегося | - | - |  | 2 |  |  |
| 6. | Костюм тхэквондо | штук | на занимающегося | - | - |  | 1 |  |  |
| 7. | Перчатки для тхэквондо | пар | на занимающегося | - | - |  | 2 |  |  |
| 8. | Капа боксерская | штук | на занимающегося | - | - |  | 1 |  |  |
| 9. | Обувь для спортивного зала (степки) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |

**2.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, в проходящих подготовку в группах на этапах предпрофисиональной подготовки.**

Таблица №9

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование этапа | Год  обучения | Минимальный возраст для зачисления | Максимальное количество часов в неделю | Требования по ОФП  и тех.подготовке | Выполнение норм ЕВСК | Минимальное кол-во учащихся в группе |
| НП-1  г.об. | До 1 года | 9 | 6 | Выполнение нормативов ОФП и СФП | б/р | 15 |
| НП-2  г.об. | До 1 года | 10 | 9 | Выполнение нормативов ОФП ,СФП, ТТП | б/р | 13 |
| Т(СС)-1 г.об. | До 1 года | 10 | 10 | Выполнение нормативов ОФП , СФП, ТТП | 1-3 ин | 12 |
| Т(СС)-2 г.об. | До 1 года | 11 | 12 | Выполнение нормативов ОФП , СФП, ТТП | II рю-2юн | 11 |
| Т(СС)-3 г.об. | До 1 года | 12 | 14 | Выполнение нормативов ОФП , СФП, ТТП | II-1-юн | 10 |
| Т(СС)-4 г.об. | До 1 года | 13 | 16 | Выполнение нормативов ОФП , СФП,ТТП | II р | 9 |
| Т(СС)-5 г.об. | До 1 года | 14 | 18 | Выполнение нормативов ОФП , СФП, ТТП | II р-КМС | 9 |
| ССМ-1 г.об. | До 1 года | 14 | 20 | Выполнение нормативов ОФП , СФП, ТТП, спортивные результаты | КМС | 4 |
| ССМ-2 г.об. | До 1 года | 16 | 22 | Выполнение нормативов ОФП , СФП, ТТП, спортивные результаты | МС | 4 |
| ССМ-3 г.об. | До 1 года | 18 | 22 | Выполнение нормативов ОФП , СФП, ТТП, спортивные результаты | МС | 4 |

**2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В годичном цикле подготовки оптимальный объем ин­дивидуальных тренировок составляет не менее 30% от об­щего объема тренировочных нагрузок. Только в таком соотношении индивидуализация трени­ровочного процесса является одним из условий получения наибольшего игрового эффекта и сохранения здоровья мо­лодого спортсмена.

Индивидуальная тренировка с помощью тренера долж­на помочь спортсмену обрести самого себя. Очень важна, как и в искусстве, самобытность игрока умеющего вы­разить себя с помощью красивых и точно выполненных движений, ударов; умных тактических решений и действий. Для этого необходимо раскрепостить спортсмена, дать ему больше свободы в выборе тех или иных приемов.

Спортсмен должен владеть универсальной техникой, должен уметь, достаточно уверено выступить, успешно выполняя атакующие и оборони­тельные функции. **Индивидуальная тренировка включает в себя:**

- индивидуализированность нагрузки;

- тренировку сильнейших приемов и совершенствова­ние специфики действий;

- совершенствование идеомоторики, позволяющей наиболее успешно справиться с ошибками в технических приемах;

- создание наилучших условий для исправления оши­бок и контроля над их ликвидацией;

- воспитание у спортсмена чувства самостоятельно­сти и ответственности.

**2.11 Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).**

Комплектование групп осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития занимающихся.

*Группы начальной подготовки* комплектуются учащимися общеобразовательных школ в возрасте с 9 лет на основе заявления родителей и допуска врача (справки) к занятиям тхэквондо.

*Тренировочные группы* формируются из учащихся групп начальной подготовки, выполнивших контрольно-переводные нормативы.

*Группы спортивного совершенствования и группы высшего спортивного мастерства* формируются из спортсменов школы, успешно выступавших в календарных соревнования сезона и уверенно выполнивших контрольно-переводные нормативы по всем видам подготовки. Также в эти группы могут быть зачислены желающие продолжить совершенствование своего спортивного мастерства, если уровень их подготовленности соответствует требованиям школы, а тренер-педагог ученика дал согласие на его переход в другую организацию.

Учебный год во всех группах школы начинается 1-го сентября. Тренировочные занятия проводятся по учебным программам и планам, определяющим объем тренировочных нагрузок, рассчитанным на 52 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы.

В группах начальной подготовки и тренировочных 1 и 2 годов обучения дополнительные 6-ть недель могут быть использованы занимающимися для повышения своих физических возможностей в спортивно-оздоровительном лагере или самостоятельно по индивидуальным планам, составленным для них тренером на летний период. Организация летних спортивно-оздоровительных лагерей является важной частью учебно- тренировочного процесса и позволяет свести к минимуму вынужденный перерыв в тренировках. В условиях лагеря тхэквондисты укрепляют здоровье, совершенствуют свое физическое развитие.

Учащиеся тренировочных групп 3, 4 и 5 годов обучения, групп спортивного совершенствовании и групп высшего спортивного мастерства в летний период повышают свой уровень по всем видам подготовки на тренировочных сборах, готовясь к ответственным соревнованиям.

Тренировочная подготовка в группах разных этапов проводится в соответствии с требованиями учебной программы круглогодично с применением новейших методик, технических средств обучения и контроля, тренажерных устройств и восстановительных мероприятий, при строгом соблюдении мер безопасности во время занятий.

Основной формой тренировочного процесса является урок – академический час 45 минут.

**Методическая часть**

При написании программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, 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.

**3.1** **Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований**

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием тренировок исходя из максимального объема тренировочной нагрузки этапов и года спортивной по подготовки. Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерского состава.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта тхэквондо ВТФ осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

К тренировочным занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Во время проведения тренировочного процесса и соревнований необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть тренировки можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры и спортсмены должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

**3.2** **Рекомуендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определены в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо ВТФ по годам, продолжительность в соответствии с таблицей № 1 Нормативной части Программы, на этапах спортивной подготовки.

Объем тренировочных нагрузок представлен поэтапными нормативами по количеству часов в неделю, количеству тренировок в неделю, общему количеству часов в год, общему количеству тренировок в год, количеству официальных игр в год.

**Приложение № 9**

**к Федеральному стандарту спортивной**

**подготовки по виду спорта тхэквондо ВТФ**

**Таблица № 10**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | |
| **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | **Этап совершенствования спортивного мастермтсва** | **Этап высшего спортивного мастерства** |
| **до 2-х лет** | **свыше 2-х лет** |
| Количество часов в неделю | 6 | 10 | 18 | 28 | 28 |
| Общее количество в год | 312 | 520 | 936 | 1456 | 1456 |

**3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Под планированием подразумевают, прежде всего, процесс разработки системы планов, рассчитанных на различные промежутки времени, в рамках которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей, задач и содержание спортивной тренировки. Предметом планирования в процессе подготовки спортсменов являются цели, задачи, средства и методы тренировки, величина тренировочных и соревновательных нагрузок, количество тренировочных занятий, системы восстановительных мероприятий и др.

Основная задача при разработке плана тренировки состоит в том, чтобы с учетом уровня подготовленности спортсмена, его возраста, спортивной квалификации, стажа занятий, календаря спортивных соревнований, особенностей вида спорта, условий проведения тренировочного процесса определить показатели моделируемого состояния спортсмена в планируемый период времени, наметить оптимальную программу тренировочного процесса.

Планирование на разных этапах многолетней спортивной подготовки осуществляется в следующих формах: **перспективное; текущее; оперативное**.

**В многолетний перспективный план** должны быть включены основные показатели, опираясь на которые можно было бы составить годичные планы.

Основное содержание перспективного плана подготовки спортсмена, команды включает в себя следующие разделы:

- краткая характеристика спортсмена;

- цель многолетней подготовки, главные задачи по годам;

- основная направленность тренировочного процесса по годам многолетнего цикла;

- главные соревнования и планируемые результаты в каждом году;

- система и сроки комплексного контроля, в том числе диспансеризации;

- график тренировочных сборов.

К документам **текущего планирования** относится индивидуальный план спортивной подготовки.

Годичный индивидуальный план спортивной подготовки состоит из следующих разделов:

- краткая характеристика спортсмена (команды);

- основные задачи тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;

- распределение соревнований, тренировочных занятий;

- спортивно-технические показатели (спортивные результаты).

**Оперативное планирование** включает в себя рабочий план, план-конспект тренировочного занятия.

Рабочий план определяет конкретное содержание занятий на определенный тренировочный цикл или календарный срок (например на месяц). В этом документе планируется методика спортивного совершенствования в соответствии с требованиями программы и индивидуального плана спортивной подготовки.

План-конспект тренировочного занятия составляется на основе рабочего плана. В этом документе детально определяются задачи, содержание и средства каждой части занятия, дозировку упражнений и организационно-методические указания.

**3.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Врачебно-педагогический контроль – это исследование, проводимое совместно с врачом и тренером для того, чтобы определить, как воздействует на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

Врачебно-педагогический контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.

Врачебно-педагогический контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;

- оценку воздействия тренировок, соревнований на организм спортсмена;

- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а так же спортивной одежды и обуви спортсменов;

- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнения правил безопасности.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный 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.

В процессе врачебно – педагогических наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействий физических нагрузок на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена и др.

- определение состояния здоровья и функционального состояния организма спортсмена для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки.

- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задача и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса.

- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок.

- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебно-педагогического наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителя Учреждения, тренеров-преподавателей.

В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а так же принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер определяет при этом работоспособность спортсменов, выполнения им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление. Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;

- систематически вместе с тренерами-преподавателями анализировать правильность избранных методов тренировочного процесса;

- вместе с тренерами-преподавателями регулярно обсуждать результаты отдельных тренировочных занятий за определенный период времени.

**Психологический контроль** заключается в систематическом проведении психологических обследований, сопоставление получаемых данных с имеющимися критериями и нормативными показателями подготовленности. Следует диагностировать на разных этапах тренировочного процесса для дальнейшего повышения эффективности подготовки общие, неспецифические показатели спортсмена, характеризующие его психофизиологические возможности, «психофункциональный» резерв, а также профиль его личности, целесообразно диагностировать в подготовительном периоде. Более специфические психологические показатели личности и деятельности спортсмена, дающие возможность выявить психологические критерии его тренированности, рекомендуется определять в начале специальной подготовки. И, наконец, специфические соревновательные качества, проявляемые в экстремальных условиях, могут быть определены лишь в процессе участия в соревнованиях.

**Биохимический контроль**

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с врачебно-педагогическим, психологическим контролем используется биохимический контроль над функциональным состоянием спортсмена.

Определение биохимических показателей обмена веществ позволяет решать следующие задачи комплексного обследования: контроль над функциональным состоянием организма спортсмена, которое отражает эффективность и рациональность выполняемой тренировочной программы, наблюдение за адаптационными изменениями основных энергетических систем и функциональной перестройки организма в процессе тренировки, диагностика предпатологических и патологических изменений метаболизма спортсменов. Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли климатических факторов и др. Данный контроль используется на различных этапах подготовки.

**3.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки**

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ  
для групп начальной подготовки 1 года обучения

**Теоретический материал**

* **Физическая культура и спорт**

Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.

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.

* **Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).**

История первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в РФ.

История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Президент федерации ТХЭКВОНДО (ВТФ) СССР Федулов Сергей Михайлович и его деятельность. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов

* **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**

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.

* **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста**.

Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ). Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. 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.

* **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста**

Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного тхэквондиста. Спортивные ритуалы. Танец тхэквондиста.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ): патриотизма, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена – тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста.

* **Правила соревнований**

Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на додянге. Жесты рефери на додянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

* **Оборудование и инвентарь**

Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ).

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

**Практический материал**

***Общая физическая подготовка***

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.

***Специальная подготовка***

* **Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов новичков**
  + Организация занимающихся без партнера на месте.
  + Организация занимающихся без партнера в движении.
  + Усвоение приема по заданию тренера.
  + Условный бой по заданию.
  + Вольный бой.
  + Спарринг.
* **Методические приемы обучения основам 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 обучения технике ударов, защит и контрударов**
  + Обучение стойкам
  + Обучение ударам на месте
  + Обучение ударам в движении
  + Обучение приемам защиты на месте
  + Обучение приёмам защиты в движении

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

*Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол)*

*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 боксерском 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 обучения техники ударов, защит, контрударов.*

*Обучение ударам рук и ног:* прямой левый, прямой правый. Удар нагой, прямой удар ногой.

*Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперёд.*

*Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.*

*Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.* В парах по заданию тренера.

*Обучение ударам ног:* удар ногой вперед, удар голенью вперёд, прямой удар ногой, махи вперёд, в сторону, назад

*Обучение бою с тенью:* сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

***Технико-тактическая подготовка***

Обучение 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. Обучение 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. Обучение 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 вперёд, 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.

***Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования***

В течение года провести не менее 5 боев в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство ДЮСШ, первенство района. Первые два соревнования проводить только среди новичков, не имеющих соревновательного опыта и стажа занятий. Обязательна защитная экипировка (шлем, раковина, жилет, щитки на голень). Количество участников в соревновательной группе не должно превышать 4 человека. Каждый участник, участвуя в первых соревнованиях должен получить призовое место, желательно памятный подарок и диплом.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ  
для групп начальной подготовки 2 года обучения

**Теоретический материал**

* **Физическая культура и спорт**
  + Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины. Основные положения системы физического воспитания. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.
* **Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).**
  + История первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ).
  + Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в РФ, в родном городе.
  + Перспективы развития ТХЭКВОНДО (ВТФ) в образовательном учреждении.
* **Краткие сведения о строении и функциях организма человека**
  + Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Сердечно-сосудистая система.
* **Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста**.
  + Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ). Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Значение зарядки для здоровья тхэквондиста. Гигиена спортсмена.
* **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста**
  + Поведение спортсмена. Спортивная честь. Спортивная злость. Ответственность. Целеустремлённость. Культура и интересы юного тхэквондиста. Особенности поведения на соревнованиях.
* **Правила соревнований**
  + Посещение соревнований. Анализ поединков. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования.
* **Оборудование и инвентарь**
  + Правила использования оборудования и инвентаря. Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Правила безопасности при занятиях в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ).

**Практический материал**

***Общая физическая подготовка***

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.

***Специальная подготовка***

* **Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистами**
  + Организация занимающихся тхэквондистов на месте. Организация занимающихся тхэквондистов с партнёром на месте.
  + Организация занимающихся тхэквондистов без партнера в движении. Организация занимающихся тхэквондистов с партнёром в движении.
  + Усвоение приема по заданию тренера.
  + Условный бой по заданию.
  + Вольный бой.
  + Спарринг.
* **Методические приемы обучения основам техники тхэквондистов**
  + Изучение базовых стоек тхэквондистов.
  + Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
  + Боевая стойка тхэквондиста.
  + Передвижение в базовых стойках.
  + Передвижения в боевых стойках.
  + В передвижении выполнение базовой техники.
  + Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя).
* **Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов**
  + Обучение ударам на месте по воздуху.
  + Обучение ударам в движении по воздуху.
  + Обучение приемам защиты на месте без партнёра.
  + Обучение приёмам защиты на месте с партнёром.
  + Обучение приёмам защиты в движении без партнёра.
  + Обучение приёмам защиты в движении с партнёром.
  + Одиночные удары по тяжелому мешку.

***Технико-тактическая подготовка***

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов ногами и ударов сверху вниз, на средней, ближней дистанциях, ударов нагой на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Обучение 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.

Обучение 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 ударом рук. Ударов рукой в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Борьба за позицию. Удары ногами из боевой стойки. Клинч, работа на краю додянга с продолжением атаки.

***Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования***

В течение года провести не менее 10 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство СШ, первенство района, первенство города.

**Теоретический материал**

**1. Физическая культура и спорт в России**

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы и методы 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 (ВТФ)**

История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Первый президент ТХЭКВОНДО (ВТФ) России и его деятельность. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов. История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ) у нас в стране начинается с 1989 года, когда по инициативе Сергея Федулова была создана объеденнёная организация: Союз ТХЭКВОНДО (ВТФ) РОССИИ. Благодаря упорству и огромной энергии, тогда еще мало кому известный вид единоборства начал приобретать все большее число поклонников.

**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.

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

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ): патриотизма, гражданственности, отношения к спуорту, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки, решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-тхэквондиста. Спортивная честь. Культура и интересы тхэквондиста.

**7. Правила соревнований**

Форма тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на додянге. Жесты рефери на додянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

**8. Оборудование и инвентарь**

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

**Практический материал для групп начальной подготовки 2 года обучения**

**1. Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.

**2**. **Специальная физическая подготовка**

*Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.* Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на 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 боксерском 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 и совершенствовать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.

*Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов.*

*Обучение ударам рук и ног:* прямой левый, прямой правый. Удар ногой на разных дистанциях.

*Обучение ударам снизу и простым атакам.* На месте, на один шаг, на три шага, в движении.

*Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.*

*Обучение ударам ног:* удар нагой, махи вперёд, в сторону, назад

*Обучение имитационным упражнениям ТХЭКВОНДО (ВТФ)*

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ  
для тренирочных групп 1 года обучения

**Основная цель занятий тренировочных групп** – направленность трениро­вочных занятий на достижение спортивного результата.

Возраст занимающихся – 10-17 лет

**Задачи**:

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

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

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**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 (ВТФ).**
  + История первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ).
  + Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в 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 (ВТФ). Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Гигиена питания.
* **Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка тхэквондиста**
  + Поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного тхэквондиста. 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 (ВТФ).

**Практический материал**

***Общая физическая подготовка***

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.

***Специальная подготовка***

* **Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов** 
  + Организация занимающихся без партнера на месте.
  + Организация занимающихся с партнёром на месте.
  + Организация занимающихся без партнера в движении.
  + Организация занимающихся 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 обучения основам 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 обучения технике ударов, защит и контрударов**
  + Обучение ударам на месте
  + Обучение ударам в движении
  + Обучение приемам защиты на месте
  + Обучение приёмам защиты в движении

***Технико-тактическая подготовка***

Обучение 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 нагой 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.

Обучение 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

Обучение 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 ДЮСШ, первенство района, первенство города.

**Теоретический материал**

**1. Физическая культура и спорт 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 (ВТФ)**

История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов. В 1992 году создан Союз ТХЭКВОНДО (ВТФ) России, президентом которой избран Сергеи Федулов. С 1993 года штаб-квартира Союза ТХЭКВОНДО (ВТФ) находится в Москве, в Олимпийском комитете России.

Союз ТХЭКВОНДО (ВТФ) 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**

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ): 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**

Форма тхэквондиста. Защитная экипировка тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на додянге. Жесты рефери на додянге. 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 (ВТФ). Додянг. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

**Практический материал для тренировчных 1 года обучения**

**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 боксерском 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 обучения техники ударов, защит, контрударов.*

*Обучение ударам рук и ног:* прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений.

*Обучение ударам снизу и простым атакам.* Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.

*Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.*

*Обучение ударам ног:*

удар боковой, круговые удары нагой, махи вперёд, в сторону, назад

*Обучение имитационным упражнениям ТХЭКВОНДО (ВТФ)*: 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 учебного 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. Сроки проведения летнего учебного тренировочного сбора 42-49 дней. Интересно будет происходить процесс педагогического взаимодействия в коллективе с педагогами и со старшими спортсменами. Своевременное выполнение распорядка дня, соблюдение режима, требований к внутренней дисциплине в сочетании с традициями образовательного учреждения сразу выявят недостатки в воспитании отдельных занимающихся. В процессе адаптации к нагрузкам и лагерной жизни будут формироваться необходимые личностные качества.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ  
для тренировочных групп 2 года обучения

**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 (ВТФ). Положительные примеры поведения ведущих спортсменов.

**2. Краткая история развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).**

Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в России. ТХЭКВОНДО (ВТФ) как форма проявления силы, ловкости. Возникновение ТХЭКВОНДО (ВТФ) и развитие в Мире. 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 занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях ТХЭКВОНДО (ВТФ). 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**

Воспитание 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 (ВТФ) (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 занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов.**
  + Организация занимающихся без партнера в одно-шереножном строю.
  + Организация занимающихся 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 обучения 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 обучения технике ударов, защит и контрударов**
  + Обучение ударам и простым атакам.
  + Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
  + Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука)..
  + Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
  + 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 воспитания волевых качеств.
* **По тактической подготовке**
  + Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях.
  + 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

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ  
для тренировочных групп 3 года обучения

**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 (ВТФ)**

Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в России. ТХЭКВОНДО (ВТФ) как форма проявления силы, ловкости. Возникновение ТХЭКВОНДО (ВТФ) и развитие в Мире. Место и значение ТХЭКВОНДО (ВТФ) в Российской системе физического воспитания. История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ) и единоборств в родном городе. Ведущие спортсмены школы, города, страны.

**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 (ВТФ). 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**

Воспитание 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 (ВТФ) (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 занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов**
  + Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю.
  + Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю.
  + Усвоение приема по заданию тренера.
  + Условный бой, формальные упражнения «пумсэ».
  + Тренировка на снарядах.
  + Бой по заданию.
  + Спарринг.
* **Методические приемы обучения основным положениям и движениям 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 обучения технике ударов, защит и контрударов**
  + Обучение ударам и простым атакам.
  + Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
  + Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
  + Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам.
  + Защитные действия.
  + Контрудары.
  + Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах.
* **По технической подготовке**
  + Правильно выполнять все изученные приемы.
  + Сдать технический экзамен.
  + Уметь правильно передвигаться. Самостраховка.
* **По психологической подготовке**
  + Проверка процесса воспитания 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

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ  
для тренировочных групп 4 года обучения

**Теоретический материал**

**1. Физическая культура и спорт в 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 (ВТФ)**

Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов. ТХЭКВОНДО (ВТФ) на международном уровне. Успехи Российских, местных тхэквондистов и единоборцев на чемпионатах Европы, Мира.

ТХЭКВОНДО (ВТФ) 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**

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ): 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 додянге. Жесты рефери на додянге. 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 (ВТФ). Додянге. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, 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 с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.

**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 обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

***Технико-тактическая подготовка***

Обучение 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.

Обучение 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.

Обучение 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 додянг, первенство ДЮСШ, 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.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ  
для тренировочных групп 5 года обучения

**Теоретический материал**

**1. Физическая культура и спорт в России и родном городе**

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

**2. История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)**

История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в родном городе. ТХЭКВОНДО (ВТФ) на международном уровне. Успехи Российских, местных тхэквондистов на чемпионатах Европы, Мира.

**3. Краткие сведения о строении и функциях организма**

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Особенности мышечной системы. Биохимия крови. Сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы.

**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.

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

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий ТХЭКВОНДО (ВТФ): 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 додянге. Жесты рефери на додянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Единая Всероссийская спортивная классификация.

**8. Оборудование и инвентарь**

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

Практический материал  
для тренировочных групп подготовки 5 года обучения

**1. Общая физическая подготовка**

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег с ускорениями, кроссовый бег, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, через скакалку, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.

**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 обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

Обучение тройным ударам ногами.

Обучение ударам ногами из различных положений по корпусу и простым атакам одиночными ударами.

Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия. Обучение защитным действиям при ударах ногами в верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

***Технико-тактическая подготовка***

Обучение 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.

Обучение 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.

Обучение 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. «Щиты».

***Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования***

В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, «открытый» додянге, первенство СШ, 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. И, укреплять именно те части тела, которые являются наиболее частыми мишенями в реальном бою и являются зонами поражения. Тренировки по укреплению суставов и тела являются последовательным процессом. Где физическое и психическое воздействие на мышление спортсмена, на ударные части конечностей, и участки тела увеличивается по мере роста тренированности ученика. Многие виды спорта используют отдельные методики по набивке тела, укрепления суставов и сухожилий. Например, упражнения с набивным мячом в боксе, динамические упражнения в спортивной акробатике, страховочные упражнения в борьбе. Но особенно важны упражнения по набивке тела, укрепления суставов, мышц и сухожилий в системе контактных ударных единоборств, в том числе и ТХЭКВОНДО (ВТФ). А так же на наш взгляд подобное отношение к закреплению суставов и набивке является профилактикой возможного травматизма. При этом происходит развитие и совершенствование морально-волевой и духовной подготовки, отработки защиты от ударов в различные зоны тела и отработки атакующих действий в поединке. Довольно часто приходится слышать вопрос «Для чего это нужно и в чем же польза подобных упражнений?» 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.

Конечно же, все рассуждения о набивке основываются на том, что противник не вооружен. Понятно, что никакая набивка не защитит тело от поражения жёстким тяжёлым предметом, колющим и режущим оружием и т.п.

Многие тренеры-преподаватели в области контактных единоборств не используют набивку, как один из элементов подготовки бойца. Укрепления суставов и тела практически полностью исчезла из программы обучения во многих современных направлениях ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Существуют различные объяснения причин подобной тенденции: в процессе развития изменился подход к ТХЭКВОНДО (ВТФ), соревновательная подготовка требует много времени и отнимает немало физических и моральных сил у спортсмена. Высокий уровень подготовки бойца, выстроенной на научной основе, в ходе подготовки затронет и подготовку тела, и подготовку ударных частей. Но, к сожалению, не в том объёме, при котором спортсмен получил бы мощную психологическую и моральную поддержку в полной уверенности своей подготовленности. Другая причина это- влияние потребительского подхода социальной среды, в которой практикуется искусство и возрастающая роль спортивного ТХЭКВОНДО (ВТФ), отходящая от философии жизненного пути тысячелетних знаний в сфере восточных единоборств.

Существует много видов набивки и тренировок суставов, но конкретно отработанной методики с сочетанием нагрузки (воздействия) и отдыха (восстановления) нигде не описано. Мы изучали и на практике и в течение 12 лет применяли методы укрепления суставов и набивки уязвимых участков тела. Результаты говорят сами за себя. Но самое интересное, что после соревнований в контактных ударных единоборствах (ТХЭКВОНДО (ВТФ), кёкусинкай, Ашихара-каратэ, кикбоксинг и др.) спортсмены могли выступать в очередных соревнованиях через 4-5 дней, после восстановления от мышечной усталости и нервной нагрузки. У них отсутствовал травматический синдром голени, стопы и кистей рук. Хотя обычно последствия этих травм очень характерны после соревнований в выше перечисленных стилях.

Мы применяли 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 координацией концентрации внимания на тренируемой части тела и дыхания. Упражнения выполняются на быстром или медленном вдохе. 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 заполнений пауз отдыха между тренировкой на снарядах или в парах.

1. 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 чётырёхдневным 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.

1. 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 добавите 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.

1. 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.

1. 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).

1. Ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперёд ногами.

Методические указания: используйте команды свистком, голосом для смена направления. Лучше применять в форме игры. В парах, используя соревновательный метод, проходя отрезки не более 50 метров.

1. 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 занимающихся. Не менее 12 лет. Более взрослым тхэквондистам можно добавить переступания с кулака на кулак. Упражнение формирует морально-волевые качества и укрепляет кости кисти.

1. 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.

1. 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. Включать в тренировку не чаще одного раза в неделю.

**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.

1. 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.

1. 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 тренируемой поверхности. После воздействия должно возникать ощущение покалывания и тепла. Визуально кожный покров краснеет. Упражнение выполнять ежедневно. Через 6 месяцев надкостница голени зарастёт плотной соединительной тканью. И будет почти не чувствительна к ударам и механическим воздействиям. Для поддержания нужных свойств голени, необходимо через день осуществлять накатку. Усложняйте упражнение. Осуществляйте накатку в парах при помощи партнёра. Со сменой режимов (быстро или медленно) и силы воздействия на голень.

1. Исходное положение, стойка на правом колене. Раз – шаг левой ногой в полном приседе. Два – переход через левую стопу в стойку на левое колено. Три – сед на левую стопу. Четыре – шаг правой ногой в полном приседе. Методические указания: применять ходьбу в разминочной части для укрепления коленного сустава и стопы. Выполнять не менее 100-120 шагов. Укрепление мышц туловища через набивку для детей в возрасте 9-10 лет не рекомендуется.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ   
для групп спортивного совершенствования 1, 2, 3 года обучения и

для групп высшего 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 (ВТФ) продолжает развиваться. Открываются новые спортивные школы и секции. Сейчас ТХЭКВОНДО (ВТФ) занимаются более чем в 70 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 закаливающий 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 каппой, 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 (ВТФ). 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 додянге, 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 учебно-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 (ВТФ) 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 повышение спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности. К средствам СФП относятся: кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной покрышке, 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.

**3.6 Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

**1. *Общая психологическая подготовка***осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

1) воспитание высоконравственной личности спортсмена;

2) развитие процессов восприятия;

3) развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

4) развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;

5) развитие способности управлять своими эмоциями;

6) развитие волевых качеств.

***Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива****.* В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного спортсмена в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

**3.7 Планы применения восстановительных средств**

Неотъемлемой составной каждого тренировочного плана должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические. Система восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Чтобы успешно решить задачи, стоящие перед спортивной школой по подготовке тхэквондистов для команд высших разрядов, в процесс многолетней подготовки спортсменов должна органически включаться система специальных средств и условий восстановления. Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического контроля.

Под психолого-педагогическими средствами подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления; оптимальную продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; применение средств и методов психорегулирующей тренировки. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена. Применение восстанавливающих средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсменов и рационального питания.

Режим дня и питание могут иметь специальную, восстанавливающую направленность.

Следует умело использовать восстанавливающую роль сна. Продолжительность ночного сна после значительных тренировочных нагрузок может быть увеличена до 9- 10 ч за счет более раннего отхода ко сну (на 1-1,5 ч) и более позднего подъема (на 30-60 мин), особенно в осенне-зимний сезон. Дневной сон спортсмена на сборах обуславливает восстановление и поддержание спортивной работоспособности на высоком уровне во вторую половину дня. После тренировочных занятий и соревнований для спортсмена в течение дня наиболее приемлемы пассивные формы отдыха, не связанные с большой эмоциональной нагрузкой, но создающие положительный эмоциональный фон. Восстановительный пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т. е. соответствия калорийности рациона суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам тхэквондо относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, особенно молочнокислые изделия, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты и др.). Следует включать растительные масла без термической обработки как основной источник полиненасыщенных жирных кислот, усиливающих восстановительные процессы. Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышена суточная норма воды и норма поваренной соли.

Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация 4-5-кратного питания. Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не

должно подавлять и подменять естественных процессов восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня

физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем. В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (оротат калия, компливит, поливитамины, рибоксин) как профилактика при признаках переутомления. Значительную роль в ускорении процессов восстановления, особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет массаж, гидропроцедуры, общее ультрафиолетовое облучение. Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм. Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

Гидротерапия включает в себя:

- парные и суховоздушные бани;

- души (дождевой, игольчатый, пылевой, струевой, Шарко);

- ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные,

«жемчужные»). В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня спортсмена предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения. Восстановительные средства должны применяться по специальным схемам

медицинским работником в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

**Психолого-педагогические средства:**

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;- применение средств общей физической подготовки с целью переключения двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;

- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;

- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

**Медико-биологические средства.**

- специализированное питание;

- распорядок дня;

- спортивный массаж;

- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души);

- баротерапия;

- кислородотерапия и др.

**3.8 Планы антидопинговых мероприятий**

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже СП и тренерского состава.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов групп совершенствования спортивного.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- обучение спортсменов общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

- обучение спортсменов конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;

- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

**3.9 Планы инструктороской и судейской практики**

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.

**По инструкторско-судейской практике:**

Проведение на оценку основной части урока. Проведение разминки. Организация зарядки в условиях спортивно-тренировочного сбора.

Судейство соревнований в качестве арбитра, рефери, бокового судьи, судьи пи участниках, хронометриста.

**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.

**IV. Система контроля и зачетные требования.**

**4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта тхэквондо ВТФ.**

**Приложение N 4**  
**к Федеральному стандарту спортивной**  
**подготовки по виду спорта волейбол**

**Таблица 11**

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тхэквондо.

|  |  |
| --- | --- |
| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 2 |
| Вестибулярная устойчивость | 3 |
| Выносливость | 2 |
| Гибкость | 3 |
| Координационные способности | 3 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные группы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 3-4 года, а высших достижений – через 4-6 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста спортивных результатов спортсменов в первые 2-3 года специализированной подготовки.

Тренерский совет учреждения, как орган самоуправления, ведет систематический учет, анализ и обобщение результатов тренировочной и воспитательной работы, а также разрабатывает предложения по повышению ее эффективности, внедрению эффективных норм, средств и методов обучения.

**4.2.Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовки на следующий этап 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 по виду спорта тхэквондо;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

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

**На тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации):

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

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

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства**:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

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

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

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

**4.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.**

В начале (сентябре-октябре) и в конце (апреле-мае) учебного года согласно общешкольному годовому плану спортсмены всех групп сдают зачеты по ОФП и СФП. Основанием для перевода учащихся в группу следующей ступени является выполнение ими контрольно-переводных нормативов по всем видам подготовки, утвержденным приказом по школе. Учащиеся, не выполнившие установленные программой требования для данной группы, остаются для повторения курса обучения или отчисляются.

Контрольно-переводные нормативы даны в таблицах № 12,13,14.

Тренер, как и при планировании работы, так и при осуществлении контороля подготовки спортсменов учитывает возраст, физические качества и телосложение на результативность по виду спотра тхэквондо.

**Приложение N 5**  
**к Федеральному стандарту спортивной**  
**подготовки по виду спорта волейбол**

**Таблица № 12**

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Мужчины | Женщины |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 6,2 с) | Бег 30 м (не более 6,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 16 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 16 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин |
| Сила | Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз) | Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза) |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз) | Подъем туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м) | Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м) |

Таблица №13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Мужчины | Женщины |
| Быстрота | Бег 30 м (не более 5,2 с) | Бег 30 м (не более 5,4 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 13 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 13,5 с) |
| Выносливость | Бег 500 м (не более 1 мин 40 с) | Бег 500 м (не более 2 мин) |
| Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин |
| Сила | Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3 м) правой рукой (не менее 4 м) | Толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 2 м) правой рукой (не менее 3 м) |
| Подтягивания на перекладине (не менее 6 раз) | Подтягивания на перекладине (не менее 3 раз) |
| Силовая выносливость | Отжимания на брусьях (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) |
| Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с) | Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз в течение 30 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м) | Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа | |

Таблица № 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | |
| Мужчины | Женщины |
| Быстрота | Бег 100 м (не более 13 с) | Бег 100 м (не более 14,5 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 3 мин) | Бег 800 м (не более 3 мин) |
| Сила | Подтягивания на перекладине (не менее 15 раз) | Подтягивания на перекладине (не менее 1 раза) |
| Силовая выносливость | Отжимания на брусьях (не менее 20 раз) | Отжимания на брусьях (не менее 6 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 2,25 м) | Прыжок в длину с места (не менее 2 м) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта | |

**4.4 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации методам медико-биологического тестирования.**

**Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств.** Именно их уровень развития на разных этапах спортивной тренировки позволяет достигать необходимый результат.

Рассмотрим общую характеристику физических качеств. Физические качества состоят из двигательных и координационных. К физическим качествам относятся: сила, быстрота, гибкость, выносливость. К координационным качествам относятся: равновесие, точность, меткость, амплитуда движения в суставах, пластичность, ритмичность.

**Проявление физических качеств в двигательной деятельности человека.** В повседневной жизни, на производстве и практически во всех видах спорта важной предпосылкой эффективной деятельности являются физические возможности человека. Физическая подготовка – это методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности человека для оптимального развития его физических качеств.

Термин «качество» отображает двигательные возможности человеке и предполагает наличие в качествах задатков, которыми люди наделены от природы, к их проявлению в двигательной деятельности. Исходя из этого, можно дать следующее определение физических качеств.

**Физические качества** – это развитые в процессе воспитания и целенаправленной подготовки двигательные задатки человека, которые определяют возможность и успешность выполнения им определенной двигательной деятельности

Например, для преодоления большого внешнего сопротивления нужна, прежде всего, соответствующая мышечная сила; для преодоления короткого расстояния за возможно меньший отрезок времени – быстрота; для продолжительного и эффективного выполнения какой-то физической работы – выносливость; для выполнения движений с большой амплитудой необходима гибкость; для рациональной перестройки двигательной деятельности в соответствии с изменением условий окружающей среды, в которых она проходит, необходима ловкость, а для сохранения рационального положения тела нужна координация. Многочисленные данные спортивно-педагогических и физио-биологических наук позволяют сегодня разрабатывать эффективную методику развития физических качеств с учетом половых и возрастных особенностей людей. Знание психологических, физиологических и биохимических предпосылок дифференцированного и комплексного проявления физических качеств – важная составная часть профессиональной подготовки специалиста по физической культуре, что дает возможность методически грамотно определять педагогические задачи, обоснованно подбирать физические упражнения, рационально регулировать нагрузку и отдых в процессе занятий.

**«Перенос» физических качеств.** В теории физического воспитания и спорта, физиол.-биологической литературе и спортивно-педагогической практике сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость рассматриваются, преимущественно, как отдельные двигательные качества. И это в значительной мере оправданно как с точки зрения изучения физических качеств человека, так и с точки зрения целенаправленного их развития в занятиях физическими упражнениями. Вместе с тем есть достаточно оснований утверждать, что между физическими качествами существует сложная диалектическая взаимосвязь, которая изменяется в зависимости от возраста и уровня физической подготовленности человека.

В спортивной литературе явление взаимосвязи между физическими качествами принято называть «переносом».

***Первый***состоит в положительном или отрицательном взаимодействии отдельных физических качеств между собою. Так, на начальных этапах тренировки возрастание максимальной силы положительно влияет на проявление скорости в циклических движениях.

При развитии гибкости увеличивается не только подвижность в суставах, но и сила мышц, которые поддаются растягиванию.

Развитие общей выносливости (в определенных границах) ведет к повышению специальной выносливости, которая, в свою очередь, оказывает содействие увеличению силы мышц.

***Второй*** вид переноса состоит в том, что определенное физическое качество, которое развито с помощью одних упражнений, переносится (положительно сказывается) на выполнение других физических упражнений, производственных и бытовых действий. Например, сила, которая развита с помощью упражнений с отягощением, может способствовать улучшению результатов в толкании ядра или в работе грузчика; выносливость, которая развита в беге, будет оказывать содействие улучшению результатов в лыжных гонках и т.п.

***Третий***вид переноса – перекрестный. Установлено, что выносливость тренированной ноги почти на 45 % переносится на нетренированную. При продолжительной тренировке одной (правой или левой) стороны тела наблюдается увеличение силы мышц симметричной нетренированной стороны. Но с возрастанием тренированности и увеличением продолжительности занятий эффект переноса снижается.

В онтогенезе человека наиболее тесная положительная взаимосвязь между физическими качествами приходится на детский и подростковый возраст. По достижении половой зрелости она уменьшается, а с полным биологическим развитием может приобретать отрицательный характер. Характер взаимосвязи между физическими качествами зависит также от уровня физической подготовленности.

Чем ниже уровень развития физических качеств, тем теснее положительная взаимосвязь между ними, и наоборот, чем выше уровень развития физических качеств, тем слабее положительные взаимосвязи и более возможно возникновение отрицательного переноса.

Вместе с тем совершенно очевидно, что прямой зависимости между общим уровнем развития физических качеств и результативностью в специфических видах двигательной деятельности не существует. Именно этим обосновывается система специальной физической подготовки в спорте и профессионально-прикладном физическом воспитании.

Требования к изучению двигательных умений и навыков   
в специализации ТХЭКВОНДО (ВТФ) по годам обучения

Таблица №15

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | группа | технические навыки | тактические навыки | Кол-во поединков в соревновании |
| 1. 2 | НП -1 | Перемещения в боевой стойке, удары руками на входе; комбинации из ударов ногой с ударом рукой. Удары ногами в движении: прямой, боковой, сверху вниз. Удар боковой ребром стопы на месте и в движении. | Смещения, уходы с линии атак с ударом, контратака рукой, контратака ногой, защита в ближнем бою; клинч. Бой «с тенью» в лёгком темпе по заданию. | 2 |
| 1. 3 | НП-2 | Удары со сменой стоек; вход и выход с комбинацией из ударов ногами; удары ногами с вращения; защита от ударов ногами с вращения | Выработка чувства дистанции; защита от ударов ногами с разных дистанций с переходом в контратаку; клинч. | 3 |
| 1. 5 | ТГ-1 | Совершенство техники ударов ногами из различных положений и с различных дистанций; фронтальные смещения во время атак соперника; комбинации из ударов ногами в высоком темпе. | Умение вести поединок с соперником разного роста и веса. Тактические действия по заданию тренера. | 5 |
| 1. 6 | ТГ-2 | Совершенство техники ударов с вращения в комбинации с ударами рук; атаки ногами в разные уровни; | Поединки с разными соперниками со сменой темпа нанесения ударов; изменение темпа поединка | 5 |
| 1. 7 | УТГ-3 | «Финты», обманные движения; перемещения с ударами рук и ног; техника комбинаций. Удары ногами в разные уровни со входом в клинч. | Выработка чувства соперника; совершенствование чувства дистанции; чувство перемещения по площадке; чувство положений звеньев тела; чувство удара.  Анализ поединка. | 5 |
| 1. 8 | ТГ-4,5 | Техника поединка в контрольных стартах; бои по заданию; совершенство техники ближнего боя, боя на средней дистанции, боя на дальней дистанции | Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство звеньев тела.  Анализ соперников. | Не ограничено |
| 1. 9 | СС-1,2,3 | Совершенствование техники ударов руками и ногами на лапах и мешках в комбинациях | Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство положение звеньев тела; силовой характер поединка; темповой характер поединка; игровой характер поединка; анализ соревновательных факторов. | Не ограничено |

**У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Общие сведения и разделы** | **Этап начальной**  **подготовки** | | | **Тренировочный этап** | | | | | **Группа спортивного**  **совершенствования** |
| **1 год** | **2 год** | **3 год** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** | **5 год** | **1-3 года** |
| **Возраст** | **9** | **10** | **10** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **14** |
| **Количество часов\* в неделю** | **6** | **6** | **6** | **10** | **10** | **18** | **18** | **18** | **28** |
| **Количество тренировок** | **4** | **4** | **4** | **5** | **5** | **5** | **6** | **7** | **7** |
| **Теоретическая подготовка** | **16** | **16** | **16** | **16** | **16** | **22** | **22** | **22** | **22** |
| **Общая физическая подготовка** | **148** | **148** | **148** | **158** | **158** | **234** | **234** | **234** | **276** |
| **Специальная физическая подготовка** | **28** | **28** | **28** | **72** | **72** | **164** | **164** | **164** | **264** |
| **Контрольные соревнования** | **18** | **18** | **18** | **20** | **20** | **32** | **32** | **32** | **60** |
| **Совершенствование технико-тактического мастерства** | **78** | **78** | **78** | **98** | **98** | **218** | **218** | **218** | **432** |
| **Специальные подготовительные упражнения** | **21** | **21** | **21** | **21** | **21** | **24** | **24** | **24** | **30** |
| **Инструкторская и судейская практика** | **3** | **3** | **3** | **5** | **5** | **8** | **8** | **8** | **8** |
| **Методическая работа** | **-** | **-** | **-** | **130** | **130** | **234** | **234** | **234** | **364** |
| **Общее количество часов** | **312** | **312** | **312** | **520** | **520** | **936** | **936** | **936** | **1456** |

*\* - Час тренировочного занятия состоит : из 45 минут тренировочного занятия и 15 минут методической работы тренера*

**ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

**ИНТЕРНЕТ\_РЕСУРСЫ:**

* Официальный сайт Союза тхэквондо России [Электронный ресурс].
* URL: <http://www.tkd@ros.ru/>
* Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс].
* URL:<http://www.minsport.gov.ru/>

- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: [http://lib. sportedu.ru/press/](http://lib.sportedu.ru/press/)

ЛИТЕРАТУРА:

1. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. – Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002
2. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000.
3. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. – В сб.: Любищевские чтения. – Ульяновск: 1999

4. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта 2000 г.

Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Изд. «ФИС», 2000

5. Ю. А. Шулика, Е. Ю. Ключников Тхэквондо: теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство – М.: Изд. «ФИС», 2003

6. Александр Шубский [Таэквон-до WTF. Пумзе](http://www.ozon.ru/context/book_detail/id/1334524/?partner=maw) Ульяновск 2003

7. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. - 2003г

8. Лигай.В. Тэквондо-путь к совершенству - 2004г

9. Сон А.С., Кларк Р.Дж. - Тэквондо: Базовый курс:Перевод с англ. - 2004г

10. Сун Ман Ли, Гэтэйн Рике [Современное тэквондо. Курс тренировок рекомендован Всемирной федерацией тэквондо](http://www.ozon.ru/context/book_detail/id/1083186/?partner=maw) 2002

11. Йеон Хван Парк, Том Сибурн [Таэквондо: техника и тактика](http://www.ozon.ru/context/book_detail/id/1953036/?partner=maw) - 2004 г.