

1

*Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей Воронежской области
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва №33»
(ГБОУ ДОД ВО «СДЮСШОР № 33»)*

«Утверждаю»
Директор ГБОУ ДОД ВО
«СДЮСШОР № 33»
А.М. Зенин

«01» сентября 2015г.

**Дополнительная предпрофессиональная
программа по тхэквондо**

Срок реализации программы - 10лет

Старший инструктор – методист
Старший тренер – преподаватель
Старший инструктор – методист
Заместитель директора по УВР

Подготовили:
Акулова А.М.
Попов А.В.
Абрамов Ю.Б.
Котлярова Н.В.

Обсуждена и одобрена на заседании педагогического совета
от «31» августа 2015 г.

Воронеж 2015

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1. Общие положения

- Предпрофессиональная программа по тхэквондо для ГБОУ ДОД «СДЮСШОР №33», разработана на основе :

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 г. № 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учётом требований Федерального стандарта спортивной подготовки по тхэквондо, утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 19 сентября 2012 г. № 231.,

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Письма Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

- Приказа Минздравсоцразвития Российской Федерации от 09.08.2010 г. № 613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»;

Занятия по дополнительной предпрофессиональной программе по тхэквондо имеют физкультурно-спортивную направленность. Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации. Форма обучения очная. Формы проведения занятий: аудиторные и внеаудиторные.

Основными задачами реализации Программы являются:

1) формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

2) формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

3) формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

4) выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Решение перечисленных задач осуществляется на каждом возрастном этапе обучения и тренировки, исходя из конкретных требований, учитывающих специализацию и квалификацию обучающихся. В основу отбора и систематизации материала положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок, педагогического и медицинского контролей, восстановительных мероприятий.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства обучающихся, в постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренеры могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, занятий, не нарушая общих подходов.

Программа направлена на:

- отбор одаренных обучающихся;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в тхэквондо;
- подготовку к освоению этапов подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных обучающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа соответствует федеральным государственным требованиям и учитывает:

1) требования федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо;

2) возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях тхэквондо.

1.2. Характеристика вида спорта

Тхэквондо является одной из наиболее популярных современных систем восточных единоборств. Этот вид боевого искусства имеет глубокие исторические корни, он впитал в себя наиболее рациональные элементы национальных видов боевых искусств и культуры народов Востока.

Точкой отсчета в истории современного тхэквондо можно считать 26 мая 1973 года, когда в Сеуле состоялась учредительная конференция, на которой 35 представителей разных стран решили организовать Всемирную Федерацию тхэквондо.

Эта конференция проходила во время проведения Первого чемпионата мира, в котором участвовало 200 спортсменов из 19-ти стран.

Организатором этих соревнований была Корейская ассоциация тхэквондо.

Представители стран-участниц и гости Чемпионата приняли Устав новой организации – World Taekwondo Federation (WTF).

Штаб-квартирой новой организации стал Куккивон – всемирный центр тхэквондо.

Президентом был выбран Доктор Ким Ун Ён.

С самого начала была определена политика – развивать тхэквондо как современный вид спорта с целью включения в программу Олимпийских игр.

Олимпийская хартия – основной документ, регламентирующий, каким должен быть вид спорта и какой должна быть организация, развивающая этот вид, в том случае если этот вид претендует на участие в Олимпиаде.

С момента создания вся деятельность ВТФ была подчинена тому, чтобы тхэквондо соответствовал всем критериям Олимпийской хартии.

Вносились изменения в Устав, менялась структура организации, пересматривались правила проведения соревнований, вводилась защитная экипировка спортсменов, унифицировались судейские оценки техники и создавалась электронная система судейства соревнований, стандартизировались аттестационные требования к квалификационным экзаменам на даны.

Первое международное признание произошло 8 октября 1975 года. Международная организация спортивных федераций (GAISF) признала ВТФ как организацию, представляющую тхэквондо в мире. GAISF признает только одну организацию от каждого вида спорта.

В апреле 1976 года Международным Советом армейского спорта (CISM) тхэквондо ВТФ утвержден как 23-й официальный вид спорта.

17 июля 1980 года на 83-й Генеральной сессии МОК в Москве тхэквондо ВТФ признается как преолимпийский вид.

В январе 1981 года ВТФ признана Международным Советом спортивной науки и физического образования (ICSSPE).

В июле 1981 года тхэквондо впервые участвовал в Мировых Играх (World Games) как официальный вид.

В июне 1985 года утвержден Исполнительным советом МОК как демонстрационный вид на Олимпиаде в Сеуле (Корея) в 1988 году.

В мае 1986 года Исполнительный комитет Международной федерации университетского спорта (FISU) включает тхэквондо в программу Чемпионатов мира среди студентов.

В сентябре 1988 года на Олимпиаде в Сеуле тхэквондо представлен как демонстрационный вид.

В сентябре 1991 года тхэквондо включен в программу 3-х Игр доброй воли как официальный вид спорта.

В августе 1992 года тхэквондо стартует на Олимпиаде в Барселоне как демонстрационный вид.

В сентябре 1994 года в Париже на юбилейной сессии Международного олимпийского комитета выносится единогласное решение о включении тхэквондо ВТФ в официальную программу Олимпиады в Сиднее.

В феврале 1995 года тхэквондо признан Ассоциацией международных федераций летних олимпийских видов спорта (ASOIF).

Сегодня ВТФ объединяет Национальные Ассоциации тхэквондо, которые сгруппированы в 4 региональных союза:

- Азиатский союз тхэквондо;
- Европейский союз тхэквондо;
- Панамериканский союз тхэквондо;
- Африканский союз тхэквондо.

Представители Национальных ассоциаций составляют высший орган организации - Генеральную Ассамблею.

ВТФ проводит следующие турниры:

- Олимпийский турнир тхэквондо;
- Чемпионат мира по тхэквондо;
- Первенство мира по тхэквондо среди юниоров;
- Кубок мира по тхэквондо;
- Чемпионат мира по тхэквондо среди студентов;
- Чемпионат мира по тхэквондо среди военнослужащих;
- Чемпионат Азии по тхэквондо;
- Чемпионат Европы по тхэквондо;
- Панамериканский Чемпионат по тхэквондо;
- Чемпионат Африки по тхэквондо.

Все вышеперечисленные турниры, которые организует и санкционирует ВТФ, проводятся только для представителей Национальных ассоциаций, являющихся членами этой всемирной организации.

Таким образом, можно наиболее эффективно стандартизировать соревновательную технику и, соответственно, увеличить зрелищность спортивного поединка.

Первый Олимпийский турнир по тхэквондо проходил с 27 по 30 сентября 2000 года в г. Сиднее (Австралия).

Сто три спортсмена боролись за медали в 4-х весовых категориях у мужчин (55 участников) и в 4-х весовых категориях у женщин (48 участниц).

По статистическим данным, опубликованным Национальным олимпийским комитетом Австралии, процент проданных билетов на этот вид со-

реваншистов составил 99,9%.

Более высокие показатели были только на соревнованиях по гимнастике, теннису (100%), легкой атлетике и триатлону (99,92%).

Современная система подготовки тхэквондистов сформировалась в процессе длительного развития теории тхэквондо и применения ее на практике. Теоретический раздел подготовки тхэквондистов определяет закономерности, по которым организуется система занятий и происходит управление физическим и личностным развитием тхэквондистов. Методический раздел подготовки регламентирует взаимодействие средств и методов, используемых в процессе становления спортивного мастерства тхэквондо.

Этот вид спорта интересен тем, что позволяет занимающимся наиболее эффективно использовать свою умственную и физическую энергию. Занятия этим видом единоборства направлены на физическое и духовное совершенствование личности на основе изучения техники, тактики и философии тхэквондо. Абсолютная цель занятий тхэквондо — улучшить себя, чтобы принести больше пользы окружающему миру.

Отличительными признаками тхэквондо от других видов спорта являются: сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований. Как вид спорта тхэквондо выделяет свои спортивные дисциплины — составные части, включающие в себя один или несколько видов соревнований (программы соревнований)

Отличительные особенности и специфика организации тренировочного процесса по тхэквондо представляет шесть обучающих ступеней, отмеченных поясами от белого к коричневому (направление ступеней от 10 к 1 «Гып») Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной ступени на другую, юный тхэквондист получает базовые двигательные знания и умения, которые должны служить фундаментальной предпосылкой будущих спортивных достижений. Подготовка спортсменов высокого класса предполагает систему многолетней подготовки. Характеризуя систему спортивной подготовки в целом, можно сказать, что это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс воспитания, обучения, развития, повышения функциональных возможностей спортсменов - процесс, составными частями которого являются также гигиенический режим, научный, врачебный и педагогический контроль, материальные условия, организация и др., неразрывно связанные между собой на основании определенных принципов, правил и положений».

Многолетнюю подготовку принято планировать по олимпийским, четырехлетним, циклам. В. П. Филин(1958) предложил в многолетней подготовке выделять четыре этапа:

- I — предварительной подготовки,
- II — начальной спортивной специализации,
- III — углубленной тренировки,
- IV — спортивного совершенствования.

При разработке содержания программы учитывалось:

- «Положение о порядке аттестационной деятельности по присвоению квалификационных степеней ГЫП и ДАН в тхэквондо»,

- требования по ФГТ и ФССП,
- возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Содержание учебного материала планировалось в зависимости от дополнений к судейским правилам Международной Федерации тхэквондо.

При подготовке методической части программы были изучены подходы к определению биологического возраста занимающихся, учитывались свойства индивидуальности спортсменов в тренировочном процессе.

Расширен раздел инструкторской и судейской практики с учетом порядка и условий присвоения судейских категорий.

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст детей для зачисления на обучение и наполняемость групп

Важным условием успеха тренера в работе с бойцами является соблюдение основополагающих принципов многолетней подготовки:

- строгой преемственности задач, средств и методов построения тренировочных занятий;
- постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической подготовки;
- увеличения общих тренировочных нагрузок за счет повышения интенсивности;
- тщательного соблюдения постепенности увеличения тренировочных и соревновательных нагрузок;
- строгого следования дидактическому принципу – «от простого к сложному» при обучении и совершенствовании во всех видах подготовки.

При осуществлении предпрофессиональной подготовки устанавливаются следующие этапы:

- этап начальной подготовки;
- тренировочный этап;
- этап совершенствования спортивного мастерства;

Этап, в свою очередь, может подразделяться на периоды.

Этап начальной подготовки (НП).

Периоды: до одного года и свыше одного года.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся образовательных учреждений, достигшие возраста **восьми лет**, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача. Продолжительность этапа до 3 лет. Наполняемость группы НП-1г.о. до 25 человек, наполняемость группы НП-2-3 г.о. до 20 человек. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники тхэквондо, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Перевод по годам обучения на этом этапе осу-

ществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Учебно-тренировочный этап (УТ этап спортивной специализации):

Периоды – базовой подготовки - УТ до 2х лет

- спортивной специализации - УТ св. 2х лет

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых учащихся, проявивших способности к тхэквондо, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке, **наполняемость группы** базовой подготовки (УТ до 2-х лет) до 16 человек, спортивной специализации (УТ св. 2х лет) до 14 человек. Продолжительность этапа-5лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке + приказ

Этап совершенствования спортивного мастерства (СС)

Направлен на совершенствование у тхэквондистов техники выбранного вида спорта и специальных физических качеств, на повышение тактической подготовленности. На этом этапе идет накопление соревновательного опыта и совершенствование психической подготовленности. Одной из главных задач этапа является подготовка тхэквондистов к соревнованиям и успешное участие в них. Тренировка тхэквондистов приобретает еще более специализированную направленность. Продолжительность этапа 3 года.

Группы этого этапа формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в учебно-тренировочных группах. (выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта) и сдавших нормативы по ОФП и СФП, наполняемость группы до 10 человека. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основе индивидуальных планов.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки тхэквондиста. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в тхэквондо, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки.

Переход тхэквондиста от одного этапа подготовки к другому характеризуется прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

Для обеспечения этапов подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных обучающихся для достижения высоких спортивных результатов.

1.4. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта Тхэквондо

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта Тхэквондо представлено в таблице 1.

Таблица 1

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных обучающихся для комплектования групп предпрофессиональной подготовки по виду спорта тхэквондо;

Порядок формирования групп подготовки по виду спорта тхэквондо определяется школой самостоятельно в соответствии с локальным актом.

1.5 Результат освоения Программы по спортивным единоборствам.

Результатом освоения Программ по спортивным единоборствам является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные

международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

1.6 Оценка качества образования по Программе.

Оценка качества образования по Программе производится на основе и с учетом требований, контрольных нормативов федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта и включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся. Освоение обучающимися Программы завершается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой школой. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся, освоившие Программу в полном объеме, прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметам учебного плана. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится в соответствии с Положением о «Порядке и формах проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся по дополнительной предпрофессиональной программе по группе видов спорта СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА», утвержденном приказом школы.

Приём на обучение по программе осуществляется на основании индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей Программы способности в области физической культуры и спорта.

Программа является основным государственным документом при проведении занятий с тхэквондистами в СДЮСШОР.

Раздел 2. Учебный план

Учебный план разрабатывается из расчета 42 недель занятий.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Учебный план Программы:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в школе.

-разработан с учетом преемственности образовательных программ в области физической культуры и спорта среднего профессионального и высшего профессионального образования, сохранения единого образовательного пространства, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся. Учебный план Программы предусматривает максимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план разрабатывается на основании федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по избранному виду спорта, в соответствии с графиками образовательного процесса в школе и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;
- учета особенностей подготовки обучающихся по избранному виду спорта, а именно:

- построения процесса подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности; преемственности технической, тактической, физической, психологической подготовки; повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости; использования

- оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность;

- ориентации на достижение результатов освоения Программы в виде приобретения обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях.

Учебный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения. В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта, и подготовки по избранному виду спорта, Учебный план Программы содержит следующие предметные области:

ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:

- «Теория и методика физической культуры и спорта»;

ПО 2. «Общая физическая подготовка»;

- «Общая физическая подготовка»;

ПО 3. «Избранный вид спорта»:

- «Теория и методика избранного вида спорта»;

- «Специальная физическая подготовка»;

- «Соревновательная подготовка»;

- «Инструкторская и судейская практика»;

- «Контрольные испытания по избранному виду спорта»;

- «Медико-восстановительные мероприятия»;

ПО 4. «Технико-тактическая и психологическая подготовка»

- «Технико-тактическая и психологическая подготовка»

ПО 5. «Другие виды спорта и подвижные игры»:

- «Другие виды спорта и подвижные игры»;

Под учебным предметом в настоящей Программе понимается система знаний, умений и навыков, отобранных в соответствии с осваиваемыми обучающимися предметными областями согласно специфике и направленности Программы.

Под учебным мероприятием в настоящей Программе понимается мероприятие учебного плана в рамках предметной области, обеспечивающего характера, не направленное на получение обучающимися знаний, умений, навыков, но являющееся неотъемлемой частью процесса освоения вида спорта, обязательной к применению в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

2.1. Продолжительность реализации Программы по предметным областям

Общая продолжительность Программы, а также продолжительность освоения предметных областей, учебных предметов и учебных мероприятий представлена в таблице 2.

Таблица 2.

Предметная область	Этапы программы					
	1 этап - начальной подготовки		2 этап - тренировочный		3 этап – этап совершенствования спортивного мастерства	
	Год обучения					
	До года	Св. года	До 2х лет	св. 2х лет	до года	Св. года
	Продолжительность освоения материала					
1. Теория и методика ФКиС	+	+	+	+	+	+
2. Общая физическая подготовка	+	+	+	+	+	+
3. Избранный вид спорта тхэквондо	+	+	+	+	+	+
3.1. Теория и методика спортивной борьбы	весь период обучения					
3.2. Специальная физическая подготов-	весь период обучения					

ка						
3.3 Соревновательная подготовка	весь период обучения					
3.4 Инструкторская и судейская практика	начиная с УТ– 3 года обучения					
3.5 Контрольные испытания	Начало учебного года (сентябрь), Середина учебного года (декабрь, январь), в конце учебного года (май)					
3.6 Медико-восстановительные мероприятия	начиная с УТ- 3 года обучения					
4. Техникотактическая подготовка	+	+	+	+	+	+
4.1 Психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+
5. Другие виды спорта и подвижные игры	+	+	+	+	+	+
ИТОГО (в часах)	252	378	504	756	1008	1176

Продолжительность реализации Программы по предметным областям в часах представлена в таблице 3.

Таблица 3

Предметная область	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Св. года	До 2х лет	Св. 2х лет	До года	Св. года
	кол-во часов в неделю					
	6	9	12	18	24	28
1. Теория и методика ФКиС	12	18	25	38	50	59
2. Общая физическая подготовка	63	95	1001	151	201	235

3. Избранный вид спорта – тхэквондо	114	170	227	340	454	529
4. Техничко-тактическая подготовка	38	57	101	151	202	235
5. Другие виды спорта и подвижные игры	25	38	50	76	100	118
Всего часов	252	378	504	756	1008	1176

2.2. Продолжительность и объемы реализации Программы

Тренировочный процесс в школе носит круглогодичный характер. Количество учебных часов в год (академических) планируется из расчета 42 недель тренировочной работы, включает теоретические и практические занятия, сдачу контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику. Учебный год начинается 1-го сентября.

В процессе реализации Программы по тхэквондо предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% (до 90) от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по тхэквондо);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% (до 10%) от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме (от 5%) до 10% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме (от 10) до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- построение содержания Программы с учетом индивидуального развития детей, а также, национальных и культурных особенностей субъекта Российской Федерации.

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

Основными формами осуществления подготовки являются:

• *Групповая* — создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.

• *Индивидуальная* — занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

• *Самостоятельная* — работа обучающихся по индивидуальным планам (занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телепередач.)

- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) утверждается приказом директора школы после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся.

При составлении расписания тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х учебных часов (1,5 ч.);

- в группах начальной подготовки свыше года обучения и в учебно-тренировочных группах - 3-х учебных часов (2ч. 15 мин);

- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х учебных часов (3ч.), при двухразовых тренировках в день - 3-х учебных часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и программам спортивной подготовки.

При этом соблюдаются все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы подготовки. Исходя из различной значимости результатов выступлений на соревнованиях и степени их воздействия на психическую и двигательную сферы обучающихся, целесообразно определять ранг соревнований по значимости, месту в годичном тренировочном процессе, уровню квалификации участников и соответственно планировать тренировочный процесс. Это позволит оптимизировать достижение и поддержание спортивной формы, избежать психологических травм, ускорит психо-эмоциональное восстановление после соревнований.

Важно соблюдать требования к участникам спортивных соревнований:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются школой на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), в спортивно-образовательных центрах;
- участием обучающихся в тренировочных сборах (рекомендуется один тренировочный сбор продолжительностью от 14 до 21 дня без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно);
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

2.3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в тхэквондо

В спортивной педагогике имеются различные подходы к группированию видов спорта по их воздействию на организм человека, на развитие и формирование психофизических качеств. Такое группирование, конечно, весьма условно, так как ни один вид спорта, ни одна система физических

упражнений не воздействует на человека однопланово, не развивает какое-либо одно физическое качество в "чистом" виде. Однако подобные группировки позволяют объединить различные виды спорта, системы физических упражнений по их ведущему признаку и дать им единую развернутую характеристику, необходимую при индивидуальном выборе вида спорта или системы физических упражнений.

Проблема акцентированного воспитания и совершенствования основных физических качеств - выносливости, силы, быстроты, ловкости - менее сложна на начальных этапах систематических занятий тхэквондо, так как в этот период у новичков, как правило, одновременно улучшаются все эти качества. Не случайно на этой стадии подготовки наибольший эффект дает комплексный метод тренировки, т.е. общефизическая подготовка. Однако, по мере повышения тренированности в каком-либо отдельном физическом качестве, с постепенным повышением спортивной квалификации от новичка до разрядника величина взаимного положительного эффекта («переноса») постепенно уменьшается. При высоком уровне подготовленности развитие одного физического качества начинает тормозить развитие другого.

1). Виды спорта, преимущественно развивающие выносливость.

Воспитание выносливости в процессе спортивной тренировки - одно из действенных средств достижения высокой работоспособности, которая основана на устойчивости центральной нервной системы и ряда функциональных систем организма к утомлению. К видам спорта, акцентированно развивающим общую выносливость, можно отнести все циклические виды спорта, в которых физическая нагрузка продолжается сравнительно долгое время на фоне преимущественного повышения аэробного (кислородного) обмена в организме человека: бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции, лыжные гонки, плавание.

Высокий уровень общей выносливости - одно из главных свидетельств отличного здоровья человека. С помощью регулярных занятий видами спорта, развивающими общую выносливость, можно в значительной мере улучшить отдельные показатели физического развития: увеличить экскурсию грудной клетки и жизненную емкость легких, значительно уменьшить жировую прослойку, т.е. лишнюю массу тела.

2). Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих силу и скоростно-силовые качества.

В различных видах спорта, в жизненных ситуациях сила может проявиться по-разному, в сочетаниях с другими физическими качествами. Вот поэтому об отдельных проявлениях силовых качеств говорят: абсолютная сила, относительная сила, силовая выносливость, скоростно-силовые качества. За каждым из этих качеств стоят определенные виды спорта, различные методы развития силовых качеств, разные цели в достижении спортивных, трудовых и жизненных задач.

Тяжелая атлетика - это вид спорта, в котором упражнения выполняются с максимальным мышечным напряжением при поднимании возможно больших тяжестей. Для этого применяются динамические и изометрические

тренировочные упражнения со значительными мышечными напряжениями.

Атлетическая гимнастика - система упражнений с разнообразными отягощениями. Атлетическая гимнастика позволяет избирательно увеличивать массу отдельных групп мышц, что приводит к росту их силы и силовой выносливости, к совершенствованию телосложения. Следует отметить неодинаковый прирост массы мышечных групп у людей разного типа телосложения.

Особую группу составляют виды спорта, связанные с развитием скоростно-силовых качеств. Это легкоатлетические метания, толкание ядра и прыжки. В этих видах спорта, подготовка включает большой объем упражнений со штангой и другими отягощениями для развития силы. Силовая подготовка - неотъемлемая часть тренировочного процесса борцов.

3). Характеристика видов спорта, развивающих преимущественно быстроту.

Быстроту нельзя путать со скоростью передвижения. Кроме быстроты реакции двигательного действия, скорость передвижения определяют и силовая подготовленность, и рациональность (техника) двигательного упражнения. Чтобы воспитать быстроту движений, требуются специально организованные занятия. Физическое качество быстроты не имеет существенного значения в укреплении здоровья, коррекции телосложения. Однако воспитание быстроты - необходимый элемент в подготовке представителей целого ряда спортивных дисциплин.

4). Характеристика видов спорта, преимущественно развивающих координацию движений (ловкость).

Ловкость определяет успешность овладения новыми спортивными и трудовыми движениями, проявление силы и выносливости. Хорошая координация движений способствует обучению профессиональным умениям и навыкам. Поэтому воспитанию ловкости должно уделяться время в плане общей физической подготовки. Это обеспечивается достаточным разнообразием и новизной доступных упражнений из различных видов спорта для создания запаса двигательных умений и совершенствования координационной способности. Наибольший эффект в воспитании ловкости обеспечивают такие сложно координационные виды спорта, какими являются спортивная акробатика, спортивная гимнастика и спортивные игры. Все эти виды (кроме спортивных игр) не оказывают значительного действия на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, но предъявляют значительные требования к подготовке нервно-мышечного аппарата, к волевым качествам.

5). Краткая характеристика спортивных игр.

Использование в тренировочных занятиях игровых дисциплин способствует гармоничному, воспитанию всех основных физических качеств. В ходе занятий спортивными играми улучшаются функции вестибулярного аппарата, лучше переносятся быстрые изменения положения тела, совершенствуется точность движений, увеличивается поле зрения обучающихся, повышается порог различия пространственных восприятий. Командные спортивные игры особенно способствуют воспитанию таких положительных свойств и

черт характера, как умение подчинить свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина. Характерность спортивных игр, их правил накладывают существенный отпечаток на психофизиологические показатели играющих. Спортивные игры могут решать и оздоровительные задачи, и особенно задачи активного отдыха.

Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол) - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому обучающемуся.

Баскетбол развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий.

2.4. Специализированные игровые комплексы (базовые варианты для разработки игр-заданий)

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися. Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника). Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка). В таблице игры-задания расположены в порядке их сложности.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постепенно готовящей организм подростков к предстоящей специфической нагрузке - напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится с учетом главной цели - содействовать естественному развитию организма подростков. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, выполнение которых требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных тхэквондистов. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики и т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия. Последние могут быть представлены относительно

постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в серии занятий.

Специализированные игровые комплексы применяются в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах, постепенно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника. Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д.

Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему. Защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать возможности касания. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответственно держать туловище (прямо либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игровых заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищаться от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищаться от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты - удалить от противника опасный участок, а уж затем - защищать руками, маневрированием. Все это невольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий.

Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения, указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные приемы могут быть реализованы только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а, следовательно, их поведение сводится к следующему: - касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;

- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной, ограниченной площади;
- оба партнера выполняют одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Си-

ловые решения начинают преобладать. Варианты игр в касания представлены в табл. Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, открытых площадках и т.п., при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

Для развития двигательных реакций рекомендуется включать в тренировочный процесс подвижные игры с предметами, например, мячами или воланчиками. Выполняя задания на броски, ловлю или уклонение от броска мяча, или волана тренирующиеся в игровой форме на положительном эмоциональном фоне развивают реакции необходимые в процессе занятий и выступлений в соревнованиях избранного вида спорта – тхэквондо.

Примеры игр:

«Не урони».

Играющие становятся в круг (полукруг) или шеренгу. Ноги слегка расставлены, в руках у каждого ребенка волан. Задание: подбросить волан вверх одной рукой и поймать его в воздухе.

«Перебрось — поймай».

1 вариант: Подбрасывание волана одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и в движении (на небольшое расстояние).

2 вариант: Подбрасывать волан спереди назад над головой (за спину). После броска выполнить поворот на 180 и поймать волан. Броски выполняются поочередно, правой и левой рукой

«Волан навстречу».

Дети стоят в двух шеренгах; расстояние между шеренгами 2 м на расстоянии вытянутых в сторону рук друг от друга. У каждого ребенка волан. По сигналу педагога каждый ребенок перебрасывает волан стоящему напротив ребенку. Главное — чтобы воланы не падали и не сталкивались при переброске.

«Четные и нечетные»

Она похожа на игру «День и ночь», но добавляется метание воланов. Все игроки располагаются в две шеренги вдоль средней линии, на расстоянии 2–3 м друг от друга. Между ними лежат воланчики на одинаковом расстоянии от игроков противоположных команд. Одна шеренга – четные, другая – нечетные. Учитель называет число (от 1 до 10). Если оно четное – четные подбегают к воланчику, берут его и метают в соперника, а нечетные убегают. Если нечетное – наоборот.

«Сбей волан»

Играют в паре, у каждого игрока волан. Один игрок бросает волан вверх, а второй старается своим воланом сбить опускающийся волан первого. В случае касания одного волана другим бросающий игрок получает одно очко. Игроки каждый раз меняются ролями. Можно расположить игроков недалеко от стены, чтобы не бегать далеко за воланом.

«Кто выше и быстрее?»

Игра проводится в парах. Один игрок с воланом в руках. Он бросает его как можно выше вверх и выполняет упражнение на быстроту, пока волан

находится в воздухе. В момент касания воланом пола упражнение заканчивается. Игрок получает столько очков, сколько раз выполнит упражнение. Затем выполняет второй игрок. Побеждает тот, у кого будет больше очков. Ниже приводятся некоторые варианты упражнений:

1. Последовательно касается правой рукой пола и левого плеча. Учитывается количество касаний плеча.
2. Последовательно касается ладонями одноименных коленей и хлопает в ладоши. Учитывается количество хлопков.
3. То же, но касается разноименных коленей.
4. Имитирует прыжки со скакалкой. Учитывается количество прыжков.
5. Прыжки со скакалкой. Перед броском волана скакалка в противоположной руке. Учитывается количество прыжков.
6. Глубокие приседания с полным выпрямлением ног в стойке. Учитывается количество полных приседаний.
7. Бег на месте. Учитывается количество пар шагов.
8. И т.п.

«Салки с воланами»

Выбирается 2–3 и более водящих, в зависимости от количества играющих. Все водящие с воланами в руках. Бросая волан в игроков, водящие стараются осалить их. Бросив волан, водящий в случае промаха бежит за ним, подбирает его и опять бросает, и т.д.. Броски выполняются с того места, где подобрали волан. В случае попадания игрок меняется ролями с водящим.

«Охота на волка»

Занимающиеся делятся на группы по 3–4 человека, которые играют одновременно по всему залу. У каждой группы есть волан. Один играющий из группы – волк, остальные – охотники. Волк свободно бегает по залу в течение 30 секунд или 1 минуты. Охотники, передавая волан друг другу, стараются догнать волка и подстрелить его (попасть воланом). С воланом в руках можно сделать не более двух шагов, без волана передвижение свободное. При попадании в волка тот не выходит из игры, а лишь получает штрафные очки. По окончании времени волк меняется местами с одним из охотников, и такая смена проводится поочередно, пока каждый не побывает в роли волка. Выигрывает набравший наименьшее число штрафных очков.

«Очисти свой сад от камней»

Вариант 1. Учащиеся разделены на 2 команды и располагаются на своих половинах площадки. У каждого игрока имеется волан. На средней линии установлены гимнастические скамейки или натянута бадминтонная сетка. По сигналу игроки начинают бросать воланы на сторону противника, стараясь освободить от них свою половину. Волан можно бросать лишь с того места, где его подобрал или поймал.

Побеждает команда, у которой после свистка учителя останется меньше воланов.

Вариант 2. Все броски выполняются только с установленной линии подачи. Подобрал волан, игрок обязан подбежать к линии (в любом ее месте) и лишь оттуда бросать.

«Удар по волану ногой».

Игрок стоит в боевой стойке с воланом в одноимённой руке, вытянутой вперед. Отпуская волан как при подаче, выполняет удар ногой (стопой) так, чтобы он подлетел вверх, а затем ловит его, не дав упасть на пол. Удары выполняются поочередно правой и левой ногой.

«Набивание волана».

Игрок стоит в боевой стойке с воланом в одноимённой руке, вытянутой вперед. Отпуская волан как при подаче, выполняет удар ногой (стопой) так, чтобы он подлетел вверх, а затем не дав упасть на пол выполняет повторный удар ногой. Удары выполняются: поочередно правой и левой ногой, либо одной определённой ногой. Для подготовленных спортсменов возможно выполнение определённого технического действия из арсенала ударов ногами тхэквондо.

«Упражнения в парах с воланами».

1. Броски волана друг другу по низкой траектории (по прямой, направляя волан в грудь) с обязательной ловлей.

2. Броски волана друг другу по высокой траектории с обязательной ловлей.

3. Упражнения 1 и 2, но левой рукой.

4. Броски волана друг другу, стараясь попасть в указанную часть тела партнёра.

5. Броски волана друг другу в прыжке, по низкой траектории. Игрок выполняет прыжки вверх, поднимая руку с воланом вверх, и неожиданно выполняет бросок в верхней точке прыжка, а затем приземление. Бросок выполняется с силой, и по прямой траектории.

6. Броски волана друг другу в прыжке с шагом и толчком одной ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в руке. С шагом левой ногой и маховым движением вперёд-вверх одной ногой (согнутой в колене), выполняет прыжок вверх, поднимая руку с воланом вверх, и выполняет бросок в верхней точке прыжка, а затем приземление. Бросок выполняется с силой (отводя правую ногу назад) и по прямой траектории.

7. Передача волана ногой. Игрок стоит в игровой стойке с воланом в левой руке, вытянутой вперёд. Отпуская волан как при подаче, выполняет удар ногой (стопой) так, чтобы он отлетел в направлении партнёра. Удары выполняются поочередно правой и левой ногой. Партнёр должен поймать летящий волан. Для подготовленных спортсменов усложняем задание, даём задание отбить волан ударом ноги из арсенала тхэквондо.

8. Броски волана над головой, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой ногой. Игрок, который ловит волан, стоит грудью к бросающему.

9. Броски волана между ногами с наклоном вперёд, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.

10. Броски волана снизу назад, стоя спиной в направлении броска. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.

11. Броски волана снизу в стороны, стоя боком в направлении броска.

Правой рукой – вправо, левой – влево. Броски выполняются поочередно правой и левой рукой.

12. Броски волана ногами, стоя грудью в направлении броска. В исходном положении игрок зажимает волан между стопами. Подпрыгнув вверх, игрок движением ног бросает волан вперед и приземляется.

13. Броски волана ногами, стоя спиной в направлении броска. Подобно предыдущему, но волан бросают назад

«Мяч в стенку».

Играющие располагаются перед стенкой (заборчиком) на расстоянии 3 м от нее. У каждого ребенка теннисный мяч, который он в произвольном темпе отбивает о стенку попеременно правой и левой ногой.

Игровые задания применяемые для оптимизации технико-тактических действий и развития физических качеств.

1. Игровые задания для развития физических качеств:

«Наступи на ногу» - участники игры, распределившись по парам, берут односторонний захват соперника и получают задание наступить на ногу партнера по возможности большее количество раз за одну минуту.

«Сто ударов в минуту» - играющие в колоннах возле снарядов. По сигналу игроки наносят удары по мишени в течение 30-60 секунд поочередно правой и левой ногой.

«Группа, смирно!» - играющие в круге. По сигналу они выполняют только те упражнения, перед которыми предварительно прозвучит команда: «Группа, смирно!».

«Ловля парами» - выбирают два водящих. Остальные игроки разбегаются по площадке. По сигналу водящие берутся за руки и, перемещаясь, пытаются поймать, сомкнув руки одного из игроков.

«Бег со скакалкой» - играющие делятся на 2-4 команды и выстраиваются на линии старта в колонну по одному. По сигналу первые игроки бегут, прыгая через скакалку, до поворотного знака и возвращаются обратно. Затем это выполняют вторые номера.

«Будь внимателен» - играющие образуют круг в центре которого – водящий. По сигналу игроки повторяют за водящим упражнения, за исключением двух. Вместо которых следует выполнять любые другие.

«Мяч соседу» - играющие образуют круг на расстояние вытянутых рук. У двух игроков, стоящий в противоположных сторонах круга, – мячи. По сигналу играющие передают мячи друг другу во одном направлении так, чтобы один мяч догнал другой.

Игровые задания для развития тактических действий:

«Командный бой» - играющие делятся на две команды и располагаются на противоположных сторонах площадки. От каждой команды в центре находится игрок. По сигналу каждый из игроков стремиться нанести удар своему сопернику, не позволяя ему это сделать.

«Уклонись от мяча» - играющие образуют круг, в центре которого находится водящий с мячом. По сигналу водящий подбрасывает мяч вверх и вызывает одного из игроков. Названный игрок ловит мяч и подает команду

«Стой!». Остальные игроки должны остаться на месте. Игрок с мячом пытается попасть им в ближайшего игрока, а последний стремится уклониться от мяча.

«Выполни правильно»- играющие делятся на две команды, в которых рассчитываются по порядку. Команды выстраиваются в колоннах, а первые два номера располагаются в центре площадки и принимают боевую стойку. По сигналу вторые номера подбегают к первым и стараются выполнить удар ногой.

«Кто больше знает» - играющие делятся на 4 команды, располагаются попарно в шеренгах друг против друга и рассчитываются по порядку. По сигналу называется номер любого игрока, и он должен показать технический прием. За тем такой же номер другой команды демонстрирует прием, но не похожий на уже показанный.

«Не сойди с ринга» - играющие образуют круг лежа на спине, ногами к центру. По сигналу «Один» игроки принимают положение готовности. «Два» - быстро встают, «Три» - выполняют технические действия.

«Кто выше и точнее» - играющие делятся на две команды и располагаются в колоннах на против подвешенных тренировочных мешков. По сигналу первые игроки подбегают к мешку и выполняют удар (серию) ногой в обозначенные зоны касания.

«Два против одного» - играющие в тройках. По сигналу двое игроков нападают на одного, нанося удары ногами, последний пытается защищаться, применяя уходы и блоки.

2.5. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения

Планирование спортивной работы является основой всей системы управления процессом тренировки. В настоящее время планирование тренировочного процесса выглядит, прежде всего, как создание системы планов, рассчитанных на различные периоды, в которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей.

Главная задача подготовки к достижению высоких спортивных результатов заключается в научно обоснованном подведении гребцов к состоянию спортивной формы.

После того, как поставлены цели и задачи подготовки, следует переходить к определению содержания тренировочного процесса. Определение необходимого объема теоретических знаний, тактической, технической, морально-волевой подготовленности осуществляется на основе систематики и классификации техники и тактики, объема опыта, накопленного теорией и практикой.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки по виду спорта тхэквондо (%) представлено в таблице 5.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки по виду спорта тхэквондо (%)

Таблица 5

№ п/п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	базовая	Углубленная специализация	
1	1. Теория и методика ФКиС	5%	5%	5%	5%	5%
2	Общая физическая подготовка	25%	25%	20%	20%	20%
3	Избранный вид спорта - тхэквондо	45%	45%	45%	45%	45%
4	Технико-тактическая подготовка	15%	15%	20%	20%	20%
5	Другие виды спорта и подвижные игры	10%	10%	10%	10%	10%

При планировании тренировочных нагрузок и соотношении средств общей и специальной подготовки и проведении тренировочных занятий необходимо учитывать следующее:

- обучающийся добивается более высокого и надежного прироста достижений, если, в первую очередь, увеличиваются объемы тренировок, а интенсивность повышается сравнительно осторожно;
- скачкообразное увеличение нагрузок более эффективно для повышения тренированности, чем постепенное. Это связано с необходимостью приспособления организма к новому уровню нагрузки;
- общая подготовка не должна исключаться в соревновательном периоде, так как в этом случае выработанные в подготовительном периоде необходимые для тхэквондиста физические качества частично утрачиваются;
- наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при определенном уровне остальных, т. е. воспитание физических качеств должно обеспечивать их гармоническое развитие в необходимом соотношении. Общее физическое развитие является основой для повышения уровня функциональных возможностей и технического мастерства тхэквондиста, на них базируется его спортивный результат.

Раздел 3. Методическая часть

3.1. Содержание и методика работы по этапам (периодам) подготовки

Процесс подготовки обучающихся по избранному виду спорта в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся. Учебный и тренировочный процесс в школе планируется на основе учебных материалов. Планирование тренировочных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов. Учебным планом предусматривается теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение судейской и инструкторской практики, участие в соревнованиях. Содержание работы по предметным областям в рамках Программы изложено в настоящей Программе.

Основными формами организации образовательного процесса в школе, в рамках настоящей Программы являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием предметных областей, учебных предметов и тем в рамках Программы;
- практические занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией школы;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;
- тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинограмм, крупных спортивных соревнований и др.;
- судейская практика.

Теоретические занятия.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся врачом. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающихся. На этапе спортивной специализации и этапе совершенствования спортивного мастерства – вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими заня-

тиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

Практические занятия. На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является учебно-тренировочное занятие которое является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой может достигать значительных, но не максимальных величин.

Задачи занятия определяются в зависимости от учебно-тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения занятия. Главная задача занятия решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

Структура тренировочного занятия имеет три части:

Подготовительная часть (30—35% от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки организма занимающихся для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения тхэквондистов (акробатические, самостраховка, упражнения на борцовском мосту и другие).

Основная часть (60—70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5—10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать занимающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Особенности структуры тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки. Для подготовки спортсменов множество решаемых задач не рационально. Это связано с тем, что необходимость спортивного совершенствования тхэквондистов требует концентрации усилий в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге тренировочных заданий. Решение всей совокупности задач возможно путем увеличения общего количества ежедневных занятий, что является преобладающей формой организации тренировочного процесса высококвалифицированных тхэквондистов.

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки тхэквондистов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Организационные формы проведения занятий:

- *Групповая* — создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.

- *Индивидуальная* — занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.

- *Самостоятельная* — занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Помимо тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств. При проведении занятий и участии в соревнованиях обучающиеся должны строго соблюдать установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

3.1.1 Особенности тренировочных воздействий в подготовке тхэквондистов.

Этап начальной подготовки

Основные средства тренировочных воздействий

- Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, средства подготовки тхэквондистов.

- Обще подготовительные упражнения оказывают разностороннее воздействие на развитие физических качеств юных тхэквондистов, функциональных возможностей систем организма и слаженность их работы в процессе физической нагрузки.

- Специально-подготовительные упражнения оказывают воздействие на развитие физических качеств, возможностей функциональных систем организма занимающихся, косвенно определяющих достижения в тхэквондо. К этой группе относятся и специально-подготовительные (подводящие) упражнения, помогающие изучению техники и тактики тхэквондо.

- Тренировочные модели соревновательных упражнений, включают технические и тактические действия, необходимые для ведения противоборства в условиях соревнований.

- Средства психологической подготовки:

Идеомоторные упражнения — применяются в процессе подготовки тхэквондистов путем многократного мысленного воспроизведения содержания технического действия с концентрацией внимания на его главных моментах.

Эмоциональная самонастройка на предстоящее выполнение двигательного действия — заключается в создании необходимого эмоционального фона или полной мобилизации сил для выполнения нового двигательного действия или результативной попытки при участии в тестах по общей физической подготовке.

- Средства воспитания личности (беседа, объяснение, пример и другие).

- Индивидуальные средства физической подготовки, выполняемые в домашних условиях (комплекс утренней зарядки, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств).

- Средства профориентационной направленности.

Основные методы тренировочных воздействий

- Методы физической подготовки: игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются ее параметры — темп, ритм, амплитуда).

- Методы обучения: целостно-конструктивный, расчлененно-конструктивный, методы направленного прочувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела, т.е. на мышечных ощущениях).

- Методы направленного прочувствования успешно реализуются, если упражнение выполняется в замедленном темпе, с неопредельными усилиями и скоростью. Это может быть помощь, оказываемая тренером по направлению усилия спортсмена.

- Методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания — порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Особенности обучения на этапе начальной подготовки с одной стороны заключаются в учете сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. С другой стороны, должна оказываться направленное на гармоничное развитие физической, интеллектуальной, нравственно эстетической,

волевой сферы занимающихся.

Тренерам, работающим на этапе начальной подготовки, следует формировать спортивный коллектив и изучать индивидуальные особенности занимающихся для определения их спортивной одаренности. Не следует считать более сильных в физическом плане детей более перспективными, чем другие. Необходимо выделять и поощрять более целеустремленных, трудолюбивых. Для юных тхэквондистов тренер должен являться образцом для подражания ему в поведении и отношении к занятиям тхэквондо.

Учебно-тренировочный этап

Состоит из двух частей:

этапа базовой подготовки (1 — 2-й год),

этапа спортивной специализации (3 — 5-й год).

Основные средства тренировочных воздействий

- Гимнастические упражнения; спортивные игры и эстафеты; среда технической, тактической, физической подготовки тхэквондистов; психологической подготовки; средства для освоения инструкторской и судейской практики; средства профориентационной направленности.

Основные методы тренировочных воздействий

- Методы физической подготовки: соревновательный, повторный, равномерный, переменный, круговой, интервальный (когда между частями нагрузки применяются жесткие интервалы отдыха, а очередная часть нагрузки дается в фазе неполного восстановления работоспособности)

- Методы обучения: целостно-конструктивный, методы направлена прочувствования движений, методы срочной информации (получение занимающимися от тренера информации по ходу выполнения упражнения)

- Методы психологической подготовки: идеомоторный (идеомоторное упражнение, эмоциональная самонастройка), аутогенная тренировка

- Методы воспитания морально-волевых, нравственных и эстетических качеств.

Особенности обучения на этапе заключаются в формировании широкого арсенала технических и тактических действий у занимающихся, а также в подборе и совершенствовании «коронных» приемов. При планировании содержания учебных занятий необходимо стремиться к формированию вариативной техники, умению занимающихся анализировать тактику поединка соперника, строить тактический план предстоящего поединка и реализовать его.

Тренерам, работающим с учебно-тренировочными группами, необходимо учить спортсменов серьезному отношению к занятиям и профессиональному подходу к участию в соревнованиях (контроль веса, умение настроиться на борьбу, умение анализировать собственную соревновательную деятельность). Важной особенностью этого этапа для тренеров является формирование у занимающихся «спортивных» черт характера: целеустремленности, настойчивости, стремления к победе, уважения к сопернику, уверенности в своих силах, умения вести борьбу в сложных соревновательных условиях.

Этап спортивного совершенствования

По сравнению с предыдущими этапами подготовки тхэквондистов тренировочный процесс на этом этапе приобретает еще большую специализированность. Для этого применяется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях.

Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня, чаще используются тренировочные занятия с большими и максимальными нагрузками (табл. 6).

Таблица 6

Шкала интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок в спортивной борьбе (по В.М.Андрееву, Э.А.Матвеевой, В.И.Сытнику)

№ п/п	Интенсивность нагрузки	Оценка (баллы)	Частота сердечных сокращений	
			за 10 с	уд./мин
1.	Максимальная	8		192-198
		7	32-33	180-186
2.	Большая	6	28-29	168-174
		5	26-27	156-162
3.	Средняя	4 3	24-25	144-150
			22-23	132-138
4.	Малая	2 1	20-21	120-126
			18-19	108-114

3.1.2. Организационно - методические указания

Многолетний процесс подготовки тхэквондистов должен строиться с учетом методических принципов.

- Сознательности и активности (единство сознания и деятельности занимающихся).

- Наглядности — единство чувственной и логической ступеней познания, основанной на взаимодействии сигнальных систем человека — первая сигнальная система (чувства), вторая сигнальная система (слово).

- Соответствие педагогических воздействий возрасту занимающихся - предлагаемые нагрузки (физические, интеллектуальные, психические) должны быть доступны для каждого занимающегося.

Также необходимо соблюдать специфические принципы спортивной тренировки.

- Направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация, индивидуализация.

- Единства общей и специальной подготовки.

- Непрерывность тренировочного процесса.

- Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.

- Волнообразность динамики нагрузок.

- Цикличность тренировочного процесса.

• Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.

3.1.3 Техническая подготовка тхэквондистов

Техника тхэквондистов должна отвечать следующим требованиям:

- стабильность — связана с помехоустойчивостью, независимостью от условий и функционального состояния спортсмена;
- эффективность определяется соответствием техники, решаемым задачам и высоким спортивным результатам, соответствием уровню физической, тактической, психологической подготовленности;
- вариативность — характеризуется приспособлением двигательных действий к условиям борьбы;
- экономичность заключается в рациональном использовании энергии при выполнении приемов;
- минимальная тактическая информативность для противника.

Тхэквондисты осваивают технику избранного спорта на определенном уровне. Двигательное умение и навык характеризуют уровень выполнения технических действий. Формирование двигательного умения требует от обучаемого активного участия в учебном процессе, приучает анализировать сущность поставленных задач, условия выполнения, а также умение управлять движениями.

Признаки того, что техника освоена спортсменом еще только на уровне двигательного умения:

- а) постоянная концентрация внимания на составляющих действие операциях;
- б) нестабильность результата действия, изменчивость техники действия, нарушения в технике исполнения сразу возникают под влиянием сбивающих факторов;
- в) малая слаженность движений приводит к относительно невысокой скорости выполнения технического действия во времени.

По мере многократного повторения действия оно становится отлаженным и привычным. Связи между действиями становятся прочными, гарантирующими их слитность. Отпадает необходимость в постоянной концентрации внимания. Это приводит к тому, что двигательное умение автоматизируется и превращается в двигательный навык.

Факторы, влияющие на формирование двигательных навыков

• Врожденные способности — характеризуются генетической информацией при отборе для занятий конкретным видом физических упражнений. Учитывается специфическая тренируемость в отношении двигательных координации, свойственных тхэквондо.

Прошлый двигательный опыт (или ранее выработанная координация): двигательные навыки в виде врожденных движений, ограниченные по числу и сложности двигательной деятельности (сгибание, разгибание) или двигательные навыки, образованные в результате специального обучения на про-

тяжении жизни (бег, упражнения с мячом).

Весь процесс обучения техническому действию делится на три этапа

Этап начального разучивания (формируется умение, изучаемое действии выполняется в общих чертах).

Методические особенности.

- Обучение необходимо осуществлять при хорошем психофизиологическом самочувствии обучаемых.
- По возможности исключить воздействие сбивающих факторов.
- Прекращать повторение действия при возникновении утомления, при снижении качества выполнения.
- Интервалы отдыха должны быть достаточными для восстановления.
- В структуре одного занятия обучение необходимо планировать в начале основной части, пока не снизилась работоспособность занимающихся.

Этап углубленного разучивания (формируется умение в деталях). Методические особенности.

- Обучение осуществляется при хорошем самочувствии занимающихся.
- Число повторений можно постепенно увеличивать, при снижении качества выполнения задания — обучение прекращать.
- Интервалы отдыха постепенно сокращаются.
- Обучение проводить в первой половине основной части занятия.

Этап закрепления и дальнейшего совершенствования.

Методические особенности.

- Добиться стабильности и автоматизма выполняемых действий.
- Довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники.
- Добиться выполнения технического действия с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

При ознакомлении обучаемых с изучаемым двигательным действием главной задачей является создание у обучаемых представления, необходимого для правильного выполнения двигательного действия и побуждение к сознательному и активному его освоению.

Обучение начинается с осознания учеником учебной задачи и формирования представлений о способе решения двигательной задачи. Формирование представлений об изучаемом двигательном действии — одна из особенностей обучения в физическом воспитании.

Представление является чувственно-наглядным образом двигательного действия (оно возникает на основе того, что видит, слышит и чувствует обучаемый, опираясь при этом на свои знания). Чем точнее поймет обучаемый значение и сущность двигательного действия, тем точнее будут его представления о нем.

В процессе формирования представления о техническом действии условно выделяют три звена:

- осмысливание задачи обучения (обучаемые должны понять основу техники);
- составление проекта решения двигательной задачи;

- попытка выполнить техническое действие (позволяет расширить ориентировочную основу действия, полученную от тренера).

Обучение новому техническому действию необходимо начинать при наличии у обучаемых готовности к практическому разучиванию двигательного действия. Она характеризуется следующими компонентами:

- собственно физическая готовность к разучиванию двигательного действия, то есть уровень развития физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, гибкости);
- двигательный опыт обучаемых — чем он разнообразнее, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия;
- психическая готовность — определяется степенью развития волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с риском.

Готовность обучаемых определяют при помощи тестовых упражнений. Если тестирование выявляет неудовлетворительный уровень физической подготовленности, то проводятся дополнительные занятия по физической подготовке.

3.1.4. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.

Он планируется с учетом возрастных особенностей занимающихся. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки тхэквондистов. Программный материал может выполняться занимающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

Программный материал для группы начальной подготовки 1 года обучения

СОДЕРЖАНИЕ программного материала

Основная направленность тренировки -ознакомление с простейшими приемами передвижений и ударами в тхэквондо ВТФ

При организации обучения тхэквондо ВТФ детей 9-10 лет большую часть времени целесообразно отводить игровым упражнениям при их общей направленности на развитие двигательных и психических качеств занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный настрой занимающихся, повышают мотивацию к занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования бойцовских качеств.

Изучение приемов передвижений и ударов в тхэквондо определяется усвоением начальных положений и структуры движений, требует проявлений от занимающихся повышенного внимания, которое дети 9-10 лет могут удерживать всего лишь несколько минут. При изучении упражнений необходимо стремиться к постоянному переключению внимания между разнообразными упражнениями. В общении тренера с учениками, нужно использовать

короткие перерывы с объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками действий занимающихся.

Тренировка юных тхэквондистов определяется изучением начальных основ техники и тактики, применения передвижений, ударов и подготовительных упражнений общего характера. Необходимо ограничивать применение простейших действий нападения и обороны, избегая сложных движений и значительных повторений.

ТЕХНИКА ПХУМСЕ (комплексные упражнения)

Пхумсе на 8 гып

ТЭГУК ИЛЬ ДЯНГ

Три следующие одна за другой линии означают ясность и активность под небом. Небо дарует нам дождь и солнечный свет, чтобы все могло расти и развиваться. Оно несет нам воздух, без которого невозможна жизнь.

Выбор этого символа для тэгук иль дянг означает, таким образом, начало созидания. В тэгук иль дянг формируется понимание тренирующегося, который через изучение первых основных элементов начинает собственное развитие. Тэгук иль дянг разработано для начинающих во вполне доступной форме, как в плане понимания, так и исполнения. Особое внимание уделяется здесь комплексности, причем наиболее важные приемы защиты во всех трех положениях тела, а также удары кулаком являются главными элементами. Большое внимание уделено также новому соединению высокой и низкой позиции в передних стойках и прямому удару ногой

1	Левая ап соги	Слева арэ макки
2	Правая ап соги	Справа момтон бандэ джируги
3	Правая ап соги	Справа арэ макки
4	Левая ап соги	Слева момтон бандэ джируги
5	Левая ап куби	Слева арэ макки и справа момтон баро джируги
6	Правая ап соги	Влево момтон ан макки
7	Левая ап соги	Вправо момтон баро джируги
8	Левая ап соги	Справа момтон ан макки
9	Правая ап соги	Слева момтон баро джируги
10	Правая ап куби	Справа арэ макки, а затем слитно момтон баро джируги
11	Левая ап соги	Слева ольгуль макки
12	Ап чаги правой ногой, правая ап соги	Справа момтон бандэ джируги
13	Правая ап соги	Справа ольгуль макки
14	Ап чаги левой ногой, Левая ап соги	Слева момтон бандэ джируги
15	Левая ап куби	Слева арэ макки
16	Правая ап куби	Справа момтон бандэ джируги и кихап

Пхумсе на 7 гып

ТЭГУК И ДЯНГ

Символ диаграммы тэгук и дянг означает радость и веселье. Человек в радостном расположении духа (не следует путать с шутником) внутренне

непоколебим, при встрече он одним своим поведением вселяет в людей отвагу, уверенность в своих силах. Такой человек обладает большой внутренней силой, однако, не торопится ее быстро расходовать. Он использует свою силу спокойно, уравновешенно, но энергично.

Тэгук и дянг символизирует наряду с хладнокровием и непоколебимостью также и энергичное проявление приобретенной уверенности ученика. Прогресс в упражнениях дает возможность тренирующемуся обрести уверенную манеру поведения, полную радости и достоинства.

- | | | | | | |
|----|----------------------|-----------------------------|--------|---------|-----------------------|
| 1 | Левая ап соги | Слева арэ макки | | | |
| 2 | Правая ап куби | Справа момтон бандэ джируги | | | |
| 3 | Правая ап соги | Справа арэ макки | | | |
| 4 | Левая ап куби | Слева момтон бандэ джируги | | | |
| 5 | Левая ап соги | Справа момтонг ан макки | | | |
| 6 | Правая ап соги | Слева момтон ан макки | | | |
| 7 | Левая ап соги | Слева арэ макки | | | |
| 8 | Ап-чаги правой ногой | Правая ап куби | Справа | ольгуль | бандэ джируги |
| 9 | Правая ап соги | Справа арэ макки | | | |
| 10 | Ап-чаги левой ногой | Левая ап куби | Слева | ольгуль | бандэ джируги |
| 11 | Левая ап соги | Слева ольгуль макки | | | |
| 12 | Правая ап соги | Справа ольгуль макки | | | |
| 13 | Левая ап соги | Справа момтон ан макки | | | |
| 14 | Правая ап соги | Слева момтон ан макки | | | |
| 15 | Левая ап соги | Слева арэ макки | | | |
| 16 | Ап чаги правой ногой | Правая ап соги | Справа | момтон | бандэ джируги |
| 17 | Ап-чаги левой ногой | Левая ап соги | Слева | момтон | бандэ джируги |
| 18 | Ап чаги правой ногой | Правая ап соги | Справа | момтон | бандэ джируги и кихап |

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СПАРРИНГ

Основные стойки, приемы передвижения

Основные стойки:

- чаред
- наранхи соги – ноги на ширине плеч, носки вперед, стопы параллельны;
- ап соги.
- чучум соги
- ап куби.

Основные передвижения и маневрирование:

Шаг вперед, шаг назад, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад, вертикальный «степ» вверх-вниз, вертикальный «степ» с подскоками и отскоками.

Техника ударов руками и ногами

Объемы (%) освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций представлены в таблице 7.

Джумок (прямые удары рукой) используются в основном для проведения ударов в туловище при вхождении в клинч, для демонстрации активности и отвлечения противника от намерения проводить активные действия. Удары руками используются в сериях и комбинациях. С места на сближение противника, этот удар применяется как контратакующий при проведении удара ближней и дальней рукой.

Отшагивая назад удары руками применяются в первую очередь для закрытия атаки и во вторую как предатаковая подготовка для скрытия удара ногой.

Ап чаги (прямой удар вперед) применяется для проведения подготавливающих и защитных действий, иногда спортсмены используют его, чтобы оттолкнуть противника во время его приближения. Удар симметричный при проведении ближней и дальней ногой. Чаще всего этот удар проводится с места на сближающегося противника, как атакующий ближней ногой. Дальней ногой он проводится отшагивая назад.

Таблица 7

Объемы (в %) освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций

№ п/п	Наименование типичных стартовых ситуаций	Чумрк	Ап чаги	Долео чаги	Миро чаги	Итого:
1.	С места на стоящего противника	5	5	5	5	20
2.	С места на сближение противника.	5	10	10	5	30
17.	Отшагивая назад		10	20	20	50
	Итого:		25	35	40	100

Нерио чаги (прямой удар вперед сверху) является атакующим ударом, выполняется с места и на сближения противника. Обладает высокой амплитудой движения.

Долео чаги (боковой удар ногой вперед) является лидирующим ударом в тхэквондо. Удар долео чаги чаще выполняется ближней ногой с подскоком, при выполнении дальней ногой, ударная нога ставится вперед со сменой стойки.

Тренировочные задания

Имитация ударов руками и ногами.

Имитация ударов руками: (фиксируя конечное положение рук).

Имитация ударов ногами (фиксируя конечное положение ног).

Простейшие серии ударов и комбинации ударов.

Действия нападения и обороны

Атаки против защит направлены на выполнение действия против относительно неподвижного противника и используются в самом начале обучения.

Имитация атаки применяется для освоения основной структуры ударов и развития необходимых двигательных качеств не создавая для новичков условия повышенного травматизма (таблица 8).

Таблица 8

Имитация атак	Объемы в %
Применяемые одиночные удары:	
Ап чаги (прямой удар) ближней ногой;	15
Ап чаги (прямой удар) дальней ногой;	15
Миро чаги (прямой удар толчком) ближней ногой;	10
Миро чаги (прямой удар толчком) дальней ногой;	10
Долео чаги (боковой удар) ближней ногой;	25
Долео чаги (боковой удар) дальней ногой.	25
Итого:	100

Атака на сближения осуществляется, когда противник несколько раз выполняет одну и ту же подготовку в типичных ситуациях, или однообразно осуществляет натиск на противника (таблица 9).

Таблица 9

Атака на сближение	Объемы в %
Применяемые одиночные удары:	
Джумок (прямой удар) ближней рукой;	20
Миро чаги (прямой удар толчком) ближней ногой;	30
Долео чаги (боковой удар) ближней ногой;	25
Долео чаги (боковой удар) дальней ногой.	25
Итого:	100

Программный материал для группы начальной подготовки свыше года обучения

СОДЕРЖАНИЕ программного материала

Основная направленность тренировки – ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений и первоначальная практика ведения условных поединков

ТЕХНИКА ПХУМСЕ (комплексные упражнения)

Пхумсе на 6 гып

ТЭГУК САМ ДЯНГ

Знак тэгук сам дянг - пламя. В результате развития цивилизации человеку удалось укротить огонь. Он светит людям в темноте и прогоняет страх, дает тепло и чувство безопасности. Когда солнце светит на безоблачном небе, в нас пробуждается вера и надежда. Разрушающая же страсть вырывающегося из бушующего вулкана огня вселяет в нас страх и ужас.

Таким образом, выбранный знак символизирует стремление тэгук сам дянг направить страсть на плодотворную стезю. Глубоко сокрытый в каждом из нас огонь должен быть подконтролен разуму и воле, служить им, а не бессмысленному разрушению.

- 1 Левая ап-соги Слева арэ-макки
- 2 Ап-чаги правой ногой Правая ап-куби Дубон-момтон-джируги
(начинать с правой руки)
- 3 Правая ап-соги Справа арэ-макки
- 4 Ап-чаги левой ногой Левая ап-куби Дубон-момтон-джируги
- 5 Левая ап-соги Справа сонналь-мокчиги
- 6 Правая ап-соги Слева сонналь-мокчиги
- 7 Правая двит-куби Слева хансонналь-момтон-макки
- 8 Левая ап-куби Справа момтон-баро-джируги
- 9 Левая двит-куби Справа хансонналь-момтон-макки
- 10 Правая ап-куби Слева момтон-баро-джируги
- 11 Левая ап-соги Справа момтон-ан-макки
- 12 Правая ап-соги Слева момтон-ан-макки
- 13 Левая ап-соги Слева арэ-макки
- 14 Правая ап-куби Момтон-дубон-джируги
- 15 Правая ап-соги Справа арэ-макки
- 16 Ап-чаги левой ногой Левая ап-куби Момтон-дубон-джируги
- 17 Левая ап-соги Слева арэ-макки и справа момтон-баро-джируги
- 18 Правая ап-соги Справа арэ-макки и слева момтон-баро-джируги
- 19 Ап-чаги левой ногой Левая ап-соги Арэ-макки-момтон-баро-джируги
- 20 Ап-чаги правой ногой Правая ап-соги Арэ-макки-момтон-баро-джируги быстро и слитно с использованием Кихап

Пхумсе на 5 гып

ТЭГУК СА ДЯНГ

Тэгук са дянг символизирует гром. Гром и молния нагоняют на человека страх. С другой стороны, гром означает силу, власть. Это упражнение говорит нам о том, что опасность нужно встречать спокойно, хладнокровно и внутренне копить силы для ее преодоления. Пумсэ выражает спокойствие и мужество перед лицом опасности. Это упражнение требует внутреннего и внешнего равновесия.

- 1 Правая двит-куби Слева сонналь-макки
- 2 Правая ап-куби Слева батансон-нулло-макки, справа сонкут-чируги
- 3 Левая двит-куби Справа сонналь-макки
- 4 Левая ап-куби Справа батансон-нулло-макки, слева сонкут-чируги
- 5 Левая ап-куби Джебипум-сонналь-мокчиги
- 6 Ап-чаги правой ногой Правая ап-куби Слева баро-джируги
- 7 Йоп-чаги левой ногой Левая ап-куби
- 8 Йоп-чаги правой ногой Левая двит-куби Справа сонналь-макки

- 9 Правая двит-куби Слева баккат-пальмок-момтон-макки
- 10 Ап-чаги правой ногой и вернуть ее назад в исходное положение
Правая двит-куби Справа момтон-ан-макки
- 11 Левая двит-куби Справа баккат-пальмок-момтон-макки
- 12 Ап-чаги левой ногой Левая двит-куби Слева момтон-ан-макки
- 13 Левая ап-куби Джебипум-сонналь-мокчиги
- 14 Ап-чаги правой ногой Правая ап-куби Справа дун-джумок-апе-
чиги
- 15 Левая ап-соги Слева момтон-ан-макки и справа момтон-баро-
джируги
- 16 Правая ап-соги Справа момтон-ан-макки и слева момтон-баро-
джируги
- 17 Левая ап-куби Слева момтон-ан-макки и затем (быстро) мом-
тон-дубон-джируги
- 18 Правая ап-куби Справа момтон-ан-макки, потом момтон-дубон-
джируги (быстро) и кихап

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СПАРРИНГ

Основные передвижения и маневрирование:

Шаг вперед, шаг назад, серия шагов вперед, серия шагов назад, подскок, закрытие с отскоком назад, подскок и закрытие вперед (в клинч), вертикальный «степ» вверх-вниз, верительный «степ» с подскоками и отскоками, подскок и повторный подскок, серия шагов вперед и подскок, серия шагов назад и отскок, серия шагов назад и шаг вперед и подскок, серия шагов вперед и шаг вперед и подскок.

Техника ударов руками и ногами

Джумок (прямой удар рукой):

- с места на сближение противника;
- с шагом вперед – в боксерскую лапу, ударную подушку.

Ап чаги (прямой удар ногой вперед):

- с места на сближение противника;
- с шагом вперед;
- с подскоком;
- из «степа».

Объемы освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций представлены в таблице 10.

Таблица № 10

№ п/п	Наименование типичных стартовых ситуаций	Джумок	Ап чаги	Нерио чаги	Долео чаги	Итого:
1.	С места на стоящего противника			5	5	10
2.	С места на сближение противника	5	5	10	10	20
3.	С шагом вперед	5	5	5	5	20
4.	С подскоком		5	5	5	15

5.	Из «степа» (с места)		5	5	5	15
6.	С отскоком			5	5	10
	Итого:	10	20	35	35	100

Нерио чаги (прямой удар вперед сверху):

- с места (из «степа») на стоящего противника;
- с места на сближение противника;
- с шагом вперед;
- с подскоком;
- из «степа»;
- с отскоком.

Долео чаги (боковой удар ногой вперед):

- с места (из «степа») на стоящего противника;
- с места на сближение противника;
- с шагом вперед;
- с подскоком;
- из «степа» проводится при обыгрывании противника на момент начала атаки. Спортсмены угрожают, друг другу демонстрацией начала проведения удара и выбирают благоприятный момент начала атаки.
- с отскоком на атакующего противника.

Действия нападения и обороны

Атаки против защит занимают важное место в арсенале действий наступления. Цель их проведения основывается на захвате инициативы и подготовки последующих атак, а также преодоления защиты противника.

Имитация атаки применяется для: демонстрации активности перед судьями; удержания инициативы; разведки намерений противника; подготовки к атаке. А также как защитное действие против намерений противника проводить атаку (таблица 11).

Таблица № 11

Имитация атак	Объемы в %.
Применяемые одиночные удары:	
прямой удар ближней ногой;	10
боковой удар ближней ногой;	15
боковой удар дальней ногой.	15
Применяемые комбинации:	
прямой удар ближней ногой - боковой удар дальней ногой;	20
боковой удар ближней ногой - боковой удар дальней ногой;	20
боковой удар дальней ногой - боковой удар ближней ногой.	20
Итого:	100

Атака в защиту применяется для подготовки последующих атак, для выработки у противника устойчивой защитной реакции для применения комбинаций и для пробивания защиты противника (таблица 12).

Таблица 12

Атака в защиту	Объемы в %.
Применяемые одиночные удары:	
боковой удар ближней ногой;	15
боковой удар дальней ногой;	15
нерио чаги дальней ногой.	15
Применяемые комбинации:	
нерио чаги ближней ногой;	15
боковой удар вперед ближней + нерио чаги дальней;	20
тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением.	20
Итого:	100

Атака из «степа» выполняется при обыгрывании противника по ритму для создания неожиданного атакowego старта. Применяется противпротвника маневрирующего в «степа» (таблица 13).

Таблица 13

Атака из «степа»	Объемы в %.
Применяемые одиночные удары:	
боковой удар ближней ногой;	10
боковой удар дальней ногой;	10
прямой удар (нерио чаги) ближней ногой сверху;	5
прямой удар (нерио чаги) дальней ногой сверху.	5
Применяемые серии:	
двойной боковой удар ближней ногой;	10
боковой удар ближней ногой в туловище + боковой удар дальней ногой в голову;	10
двойка боковыми ударами с ближней ногой;	10
боковой удар ближней ногой + прямой удар (нерио чаги) ногой сверху;	10
Применяемые комбинации:	
прямой удар вперед ближней ногой в туловище + боковой удар в голову ближней ногой;	10
боковой удар ближней ногой в туловище + прямой удар сверху в голову ближней ногой;	10
боковой удар ближней ногой + боковой удар дальней ногой;	10
Итого:	100

Примечание: при выполнении серии спортсмен проводит несколько ударов изменяя со стремлением попасть в открывающуюся или открытую поражаемую поверхность; при наполнении комбинации атакующий стремится использовать защитную реакцию на первый удар для эффективного выполнения завершающего удара.

Атака на угрозы выполняется против противника применяющего угрозы при позиционном ведении поединка с подыгрыванием на угрозы и неожиданным нападением (таблица 14).

Таблица 14

Атака на угрозы	Объемы в %.
Применяемые одиночные удары:	
боковой удар ногой;	40
прямой удар ногой;	25
прямой удар сверху (Нерио чаги);	25
прямой удар рукой (Джумок).	10
Итого:	100

Тактические компоненты выполнения действий

Принятие решения для начала атаки с выбором момента по самоприказу на наступающего или отступающего противника.

Закрытие блоком или уклоном после неудавшейся атаки.

Выжидание момента для начала применения защиты от атаки и выполнение ответной атаки.

Удлинение заданной атаки повторной атакой в защиту при распознании благоприятной ситуации.

Выполнение ложной атаки для применения защиты.

Нанесение удара в атаке, не реагируя на угрозы выполнения удара.

Тактические знания и качества

Специализированные положения (боевые стойки) и приемы передвижений. Закрытие атаки маневрированием.

Тактические знания: ударные поверхности, поражаемые поверхности; основные действия нападений и обороны; пространство поля поединка; продолжительность поединков;

Тактическое значение сохранения определенной дистанции между участниками поединка, а также и до партнера во время упражнений.

Тактические установки на применение: атаки в открытый сектор; защиты и ответной атаки; атаки после выхода из клинча; атаки с финтом в открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и ударом в открываемый сектор.

Типовые реакции противников на начало атак и защит.

Атакующий и защитный характер ведения поединка и способы выбора действий нападения и защиты, а также тактических компонентов противодействия противникам. Необходимость постоянного выполнения маневрирования, подготавливая или ожидая начало нападений. Постоянный контроль дистанции до противника, с преобладанием применения атак, как наиболее результативный способ нападения. Обязательный характер применения действий обороны: защит и ответных атаки в ситуациях неожиданного проведения атак противником. Распределение внимания как на подготовку собствен-

ной атаки так и на возможную атаку или встречную атаку противника. Применение отводящих блоков на удары противника эффективнее выполнять с одновременным уклоном.

Боевые противодействия с противником: применять простую атаку с максимальной быстротой на маневрирующего противника; атаковать комбинацией на защищающегося противника; защититься и применять ответные атаки против противника, совершающего простую атаку; встречать противника, атакующего комбинацией.

Развитие тактических качеств активности, наблюдательности и дисциплинированности. Формирование устойчивой мотивации к занятиям тхэквондо.

Способы поддержания внутригрупповых симпатий, сущность которых выражается в желании детей и подростков заниматься спортом ради того, чтобы постоянно находиться в среде своих товарищей и сверстников, постоянно быть вместе и вступать в контакты друг с другом. Развитие интереса к занятиям тхэквондо и симпатии к товарищам по занятиям и потребности в общении.

Формирование образов будущего поведения, ориентированного на конечный результат (стать знаменитым спортсменом, чемпионом), а не на процесс его достижения, являющиеся стимулом для проявлений активности в занятиях тхэквондо.

Развитие у начинающих тхэквондистов наблюдательности. Применение упражнений на внимание в сочетании с установками на его проявления в подвижных играх и при выполнении комбинаций передвижений. Развитие взаимокоординации при выполнении различных комбинации передвижений с ориентировкой на точное, красивое и правильное выполнение.

Применение игр на воображение, позволяющих формировать устойчивые двигательные образы, необходимые для тактического мышления тхэквондистов.

Программный материал для учебно-тренировочных групп 1-5 года обучения—

ТЕХНИКА ПХУМСЕ (комплексные упражнения)

Пхумсе на 4 гып

ТЭГУК О ДЯНГ

Символ тэгук о дянг - ветер, но также и мягкость, нежность. Штормы, бури и ураганы опасны, мягкие же ветра приносят семена, опыляют растения, разгоняют тучи. Так как штормы бывают редко, то природа ветра преимущественно мягкая и добрая. Однако для ветра характерно не только созидание, но и разрушение. Соответственно природе ветра приемы тэгук о дянг спокойны и мощны. Пумсэ очень ритмично и сдержанно. Спокойствие и ритмичность нарушаются все же в некоторых позициях демонстрацией внешней силы, что подчеркивает природу ветра.

- 1 Левая ап-куби Слева арэ-макки
- 2 Слева ме-джумок-чиги
- 3 Правая ап-куби Справа арэ-макки

- 4 Справа ме-джумок-чиги
- 5 Левая ап-чаги Момтон-ан-макки
- 6 Ап-чаги правой ногой Правая ап-куби Справа дун-джумок-апе-чиги, затем слева момтон-ан-макки
- 7 Ап-чаги левой ногой Слева ап-куби Слева дун-джумок-апе-чиги, затем справа момтон-ан-макки
- 8 Правая ап-куби Справа дун-джумок-апе-чиги
- 9 Правая двит-куби Слева хансонналь-макки
- 10 Правая ап-куби Справа палькуп-чиги
- 11 Слева двит-куби Справа хансонналь-макки
- 12 Левая ап-куби Слева палькуп-чиги
- 13 Левая ап-куби Слева арэ-макки, справа момтон-ан-макки
- 14 Ап-чаги правой ногой Правая ап-куби Справа арэ-макки, слева момтон-ан-макки
- 15 Левая ап-куби Слева ольгуль-макки
- 16 Йоп-чаги правой ногой Правая ап-куби Слева палькуп-пьюджок-чиги
- 17 Правая ап-куби Справа ольгуль-макки
- 18 Йоп-чаги левой ногой Левая ап-куби Справа палькуп-пьюджок-чиги
- 19 Левая ап-куби Слева арэ-макки, справа момтон-ан-макки
- 20 Ап-чаги правой ногой Правая коа-соги Справа дун-джумок-апе-чиги и кихап

Пхумсе на 3 гып

ТЭГУК ЮК ДЯНГ

В тэгук юк дянг заключен символ воды. Без воды мы не можем жить. Вода несет в себе созидающее начало, течет всегда сверху вниз и обходит препятствия, если нет возможности их преодолеть. Однако текущая по поверхности земли спокойная вода так же опасна, как ливни и водопады. Плавные и податливые движения тэгук юк дянг прерываются ударами ног. Они свидетельствуют о спокойной уверенности закаленного человека, который не меняет своей сути, как и вода, противостоит трудностям.

- 1 Левая ап-куби Слева арэ-макки
- 2 Ап-чаги правой ногой Правая двит-куби Слева баккат-пальмок-момтон-макки
- 3 Правая ап-куби Справа арэ-макки
- 4 Ап-чаги левой ногой Левая двит-куби Справа баккат-пальмок-момтон-макки
- 5 Левая ап-куби Справа джебирум-хансонналь-ольгуль-макки
- 6 Дольо-чаги правой ногой Джучум-соги
- 7 Левая ап-куби Слева баккат-пальмок-ольгуль-макки, справа момтон-баро-джируги
- 8 Ап-чаги правой ногой Правая ап-куби Слева баро-джируги
- 9 Правая ап-куби Справа баккат-пальмок-ольгуль-макки и справа момтон-баро-джируги

- 10 Ап-чаги левой ногой Левая ап-куби Справа баро-джируги
 11 Пьонхи-соги Арэ-хечьо-макки
 12 Правая ап-куби Слева джебипум-хансонналь-макки
 13 Дольо-чаги левой ногой с кихап Джучум-соги
 14 Правая ап-куби Справа арэ-макки
 15 Ап-чаги левой ногой Левая двит-куби Справа баккат-пальмок-
 момтон-макки
 16 Левая ап-куби Слева арэ-макки
 17 Ап-чаги правой ногой Правая двит-куби Слева баккат-пальмок-
 момтон-макки
 18 Правая двит-куби Сонналь-макки
 19 Левая двит-куби Сонналь-макки
 20 Левая ап-куби Слева батансон-момтон-макки, справа момтон-
 баро-джируги
 21 Правая ап-куби Справа батансон-момтон-макки, слева момтон-
 баро-джируги

Пхумсе на 2 гып

ТЭГУК ЧИЛЬ ДЯНГ

Символом тэгук чиль дянг является большая спокойная гора. Это означает устойчивость и наивысшую точку достижения. Гора стоит непоколебимо, и человек желает укрепить свою твердость тем, что он идет, если ему нужно, и останавливается, если это необходимо.

- 1 Слева бом-соги Справа батансон-момтон-макки
 2 Ап-чаги правой ногой Левая бом-соги Слева момтон-ан-макки
 3 Правая бом-соги Слева батансон-момтон-макки
 4 Ап-чаги левой ногой Правая бом-соги Справа момтон-ан-
 макки
 5 Правая двит-куби Сонналь-арэ-макки
 6 Левая двит-куби Сонналь-арэ-макки
 7 Левая бом-соги Справа батансон-момтон-ан-макки Справа дун-
 джумок-апе-чиги
 8 Правая бом-соги Слева батансон-момтон-ан-макки Слева дун-
 джумок-апе-чиги
 9 Моа-соги Бо-джумок
 10 Левая ап-куби Бандэ-макки, затем баро-гави-макки
 11 Правая ап-куби Бандэ-макки, затем баро-гави-макки
 12 Левая ап-куби Момтон-хечьо-макки
 13 Муруп-чиги правой ногой Правая коа-соги Ду-джумок-
 момтон-джочьо-джируги
 14 Правая ап-куби Отгоро-арэ-макки
 15 Правая ап-куби Момтон-хечьо-макки
 16 Муруп-чиги Левая коа-соги Ду-джумок-момтон-джочьо-
 джируги
 17 Левая ап-куби Отгоро-арэ-макки

- 18 Левая ап-соги Слева дун-джумок-ольгуль-баккат-чиги
 19 Пьоджок-чаги правой ногой Джучум-соги Справа палькуп-
 пьоджок-чиги
 20 Правая ап-соги Справа дун-джумок-ольгуль-баккат-чиги
 21 Пьоджок-чаги левой ногой Джучум-соги Слева палькуп-
 пьоджок-чиги
 22 Слева хансонналь-момтон-йоп-макки
 23 Джучум-соги Справа джумок-йоп-джируги с кихап

Пхумсе на 1 гып

ТЭГУК ПХАЛЬ ДЯНГ

Пумсэ Тэгук заканчивается восьмой, и последней, триграммой, которая символизирует землю. Она получает благословение неба и порождает жизнь, следит за плодородием, а также за воспроизведением и развитием порожденной ею жизни.

Тэгук пхаль дянг посвящено росту и созреванию. Это последняя ступень ученичества на пути к обладателю степени дан. Здесь становятся очевидными плоды предшествующей работы.

- 1 Правая двит-куби Слева баккат-пальмок-годуро-макки
 Справа момтон-баро-джируги
 2 Дубальдан-сон-ап-чаги с кихап Левая ап-куби Слева мом-
 тон-ан-макки Момтон-дубон-джируги
 3 Правая ап-куби Справа момтон-бандэ-джируги
 4 Правая ап-куби Осантул-макки: справа ан-пальмок-ольгуль-
 баккат-макки, слева арэ-макки
 5 Левая ап-куби Справа джумок-даньо-ток-джируги
 6 Левая ап-куби Осантул-макки: слева ап-пальмок-ольгуль-
 баккат-макки, справа арэ-макки
 7 Правая ап-куби Слева джумок-даньо-ток-джируги
 8 Правая двит-куби Сонналь-макки Момтон-баро-джируги
 Левая ап-куби
 9 Ап-чаги правой ногой Правая бом-соги Справа батансон-
 момтон-макки
 10 Левая бом-соги Сонналь-макки
 11 Ап-чаги левой ногой Левая ап-куби Справа момтон-баро-
 джируги
 12 Левая бом-соги Слева батансон-момтон-макки
 13 Правая бом-соги Сонналь-макки
 14 Ап-чаги правой ногой Правая ап-куби Слева момтон-баро-
 джируги
 15 Правая бом-соги Справа батансон-момтон-макки
 16 Левая двит-куби Годуро-арэ-макки
 17 Ап-чаги левой ногой Твио-ап-чаги с кихап Правая ап-куби Спра-
 ва момтон-ан-макки Момтон-дубон-джируги

- 18 Правая двит-куби Слева хансонналь-макки
 19 Левая ап-куби Справа палькуп-чиги, затем дун-джумок-ольгуль-апе-чиги Момтон-бандэ-джируги
 20 Левая двит-куби Справа хансонналь-макки
 21 Правая ап-куби Слева палькуп-чиги и затем дун-джумок-ольгуль-апе-чиги Момтон-бандэ-джируги

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СПАРРИНГ

Объемы (в %) освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций представлены в таблице 15

Таблица № 15

№ п/п	Наименование типичных стартовых ситуаций	ап чаги	йоп чаги	двит чаги	долео чаги	нерио чаги	Итого:
1.	С места на стоящего противника					5	5
2.	С места на сближение противника.					5	5
3.	С шагом				5	5	
4.	После подшагивания		5		5		10
5.	С подскоком	5	5				10
6.	Из «степа» (с места)		5		5		10
7.	Из «степа» (с шагом, с подскоком, с подшагом и т.д.)		5		5		10
8.	После смены стойки (с шагом)	5			5		10
9.	После поворота 90 градусов			5	5		10
10.	Отшагивая назад	5	5				10
11.	Отшагивая в сторону		5		5		10
	Итого:	15	30	5	35	15	100

Йоп чаги (прямой удар в сторону) по преимуществу этот удар является атакующим и чаще проводится дальней ногой. Этот удар с места на сближение противника является эффективным защищенным от контратаки ударом. Отшагивая назад, удар используется для защиты.

Двит чаги (прямой удар назад) применяется как контратакующий удар, выполняется на встречу движения противника с разворотом.

Примерные тренировочные задания:

Атака нерио чаги с места на стоящего противника.

Атака на подготовку нерио чаги с места на сближение противника.

Встречная атака долео чаги (нерио чаги) с шагом.

Встречная атака йоп чаги после подшагивания с опережением противника.

Атака долео чаги после подшагивания

Атака ударом ап чаги (йоп чаги) с подскоком с места из «степа» в туловище и голову.

Атака ударом ап чаги (йоп чаги) с шагом (с подскоком, с подшагом) из «степа» с неожиданным сокращением дистанции.

Ответная атака ап чаги после разножки с одновременным проведением угроз и вызовов.

Контратака двиг чаги (долео чаги) после поворота на 90 гр.

Ответная ап чаги (йоп чаги) отшагивая назад после проваливания противника.

Встречная атака йоп чаги отшагивая в сторону.

Контратака атака долео чаги отшагивая назад после проваливания противника.

Действия нападения и обороны

Атака в защиту применяется для остановки или перехвата инициативы. Атакой в защиту осуществляется остановка нападения – одиночным прямым ударом в туловище и одиночным ударом в голову (таблица 16).

Таблица 16

Атака в защиту	Объемы в %
Применяемые одиночные удары:	
боковой удар в сторону ближней ногой;	5
боковой удар дальней ногой;	10
прямой удар сверху ближней ногой;	5
прямой удар дальней ногой.	5
Применяемые комбинации и серии:	
двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением;	10
боковой удар в сторону ближней + твид чаги дальней;	25
двойка руками;	15
двойной боковой удар ближней ногой с переводом в голову.	25
Итого:	100

Атаки после маневра вызваны эффективностью маневренного ведения поединка. При маневрировании главным является своевременность передвижений, контроль дистанции и линии атаки при возможности совмещения тактических воздействий на противника на момент атакующего старта.

Атака из «челнока» выполняется созданием неожиданным сокращением дистанции: шагом ближней ногой, шагом с подшагиванием (дальней ногой), подскоком, шагом с подскоком (дальней ногой). Применяется против противника находящегося на месте или медленно передвигающегося по дьянгу. Сближению с противником предшествует ложный короткий импульс движения назад, что позволяет вызвать противника на остановку или на начало сближения. Успешность атаки зависит от своевременного распознавания предстоящей защиты противника и атакующий успевает нанести удар или серию ударов за счет быстрого сближения (таблица 17).

Таблица 17

Атака из «челнока»	Объемы в %.
Применяемые одиночные удары:	
ап чаги;	10
нерио чаги;	10
долео чаги;	10
Джумок (встречая);	10
Применяемые серии и комбинации:	
двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением;	15
боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением;	15
прямой удар дальней ногой + боковой удар ногой в голову;	15
прямой удар сверху ближней ногой + прямой удар в сторону ближней ногой;	15
Итого:	100

Атака из «степа» - увеличение вариативности выполнения (таблица 18)

Таблица 18.

Атака из «степа»	Объемы в %.
Применяемые одиночные удары:	
боковой удар вперед;	5
боковой удар ногой сверху;	5
боковой удар ногой;	5
прямой удар рукой.	5
Применяемые серии и комбинации:	
двойной боковой удар ближней ногой+ прямой удар сверху;	10
боковой удар ближней ногой в сторону + боковой удар ногой в голову со скольжением;	10
прямой удар сверху + боковой удар ближней ногой;	10
боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой;	10
прямой удар с разворота +боковой удар вперед;	20
боковой удар в сторону ближней ногой + двойной боковой удар вперед + боковой удар дальней ногой в голову;	20
Итого:	100

Атака после бокового маневра выполняется после проваливания противника вперед с уходом в сторону; с вытягиванием противника на себя и одновременным теснением по диагонали и проведением ударов; проваливание противника с движением по кругу с уходом в противоположную сторону и набеганием на поворот противника (таблица 19).

Таблица 19

Атака после бокового маневра	Объемы в %.
Применяемые одиночные удары:	
боковой удар дальней ногой;	15
прямой удар с разворота	10
прямой удар передней ногой сверху	15
Применяемые серии ударов:	
двойной боковой удар + боковой удар дальней ногой;	10
двойной боковой удар + прямой удар с разворота;	10
прямой удар с разворота + прямой удар сверху	20
боковой удар вперед + прямой уда сверху	20
Итого:	100

Атака на ложную атаку применяется - против противников пренебрегающих упреждающими защитами, когда атакующий выполняет защиты-подготовки с перехватом инициативы (таблица 20).

Таблица 20

Атака на ложную атаку	Объемы в %.
Применяемые одиночные удары:	
боковой удар вперед;	10
прямой удар с разворота;	10
прямой удар сверху	10
Применяемые серии ударов:	
прямой удар сверху + боковой удар ближней ногой;	20
двойной боковой удар ближней ногой + прямой удар с разворота;	20
боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	20
Итого:	100

Атака серией против серий (темповой перебой) Выполняется в основном боковым ударом вперед с акцентом на быстроту с дальнейшим переходом на ближнюю дистанцию и выход из атаки (таблица 21).

Таблица 21

Атака серией против серий (темповой перебой)	Объемы в %.
Применяемые одиночные удары:	
боковой удар вперед с ближней и дальней ноги;	40
двойной боковой удар вперед с ближней ноги и дальней ноги	40
тройной боковой удар вперед с ближней и дальней ноги	20
Итого:	100

3.1.5. Тактическая подготовка

В тхэквондо реализуются различные виды тактики: тактика участия в соревнованиях, тактика ведения поединка, тактика выполнения атакующих и защитных действий.

Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку спортсмена на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов. Она может быть направлена на достижение первенства — «на победу»; на превышение собственного результата — «на личный рекорд»; на демонстрацию определенного результата — «отбор к другому старту», «на призовое место».

- При подготовке тхэквондистов к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки — «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности спортсмена. Опора на собственную подготовленность внушает спортсмену уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях.

- Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность спортсмена строить свою борьбу в зависимости от заранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях плана борьбы.

- Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике тхэквондо. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки очень важны для тхэквондистов, поскольку позволяют установить уровень сформированное™ «коронных» приемов, эффективность формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет спортсменам рассчитывать силы и в тоже время навязывать противнику свою борьбу.

Тактическое мастерство тхэквондистов, реализуемое в соревнованиях, зависит от уровня физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства спортсменов являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию, оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий противника.

Другая разновидность тактики — это тактика ведения поединка. Ее особенности тесно взаимосвязаны с физической и психологической подготовленностью тхэквондистов и свойствами индивидуальности. Реализация тактического плана поединка разрабатывается с учетом определенных условий.

- Способы решения тактических задач должны быть разрешены правилами соревнований по тхэквондо.

- Реализуемые тактические приемы должны соответствовать состоянию спортсмена: уровню его спортивной формы, его подготовленности к конкретному соревнованию.

- Тактический план должен составляться с учетом информации о противниках («коронные» приемы, уровень специальной подготовленности, осо-

бенности психики и другие).

Важной частью тактики тхэквондо являются тактические действия при выполнении атакующих и защитных действий. Этот вид тактических действий так же как и другие виды тактики тхэквондо неотделим от степени освоенности технических действий.

Основой тактической подготовки является изучение общих положений тактики тхэквондо, правил судейства соревнований, положения о конкретных соревнованиях, анализа тактики сильнейших спортсменов, разработки тактического плана, сбора и анализа информации о сильнейших соперниках.

Основное средство тактической подготовки — упражнения с заданиями по тактике. В них реализуется установка на решение конкретных тактических задач. В содержании тактического упражнения моделируются ситуации спортивной борьбы, а при необходимости и внешние условия соревнований.

В подготовке тхэквондистов тактические упражнения могут дополняться различными сбивающими факторами:

- поочередная смена противников в поединке для одного спортсмена;
- удлинение (укорочение) времени поединка;
- борьба на меньшей (чем требуется в правилах соревнований) площади додзюдо или борьба в красной зоне;
- борьба с форой (обусловленным преимуществом для соперника);
- борьба в условиях дефицита времени, предвзятого судейства.

3.1.6. Общефизическая подготовка

Физическая подготовка тхэквондистов рассматривается как методически грамотно организованный процесс двигательной деятельности спортсменов для оптимального развития его физических качеств.

Методика развития физических качеств оказывает целенаправленное воздействие на их развитие при помощи конкретных средств и методов.

Разработка методики развития конкретного физического качества состоит из операций:

1. Постановка педагогической задачи. Определяется на основе тестирования физического качества у группы тхэквондистов или конкретного спортсмена.

2. Отбор наиболее подходящих физических упражнений и методов их выполнения в учебно-тренировочном процессе.

3. Определение места упражнений в конкретном занятии и в системе занятий.

4. Планирование периода воздействия на физическое качество, необходимого количества тренировочных занятий.

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

Особенности силовой подготовки тхэквондистов

Проявление силы у тхэквондистов способствует преодолению сопротивления противника или противодействию ему за счет деятельности мышц.

Средства развития силы: упражнения с отягощением — весом собственного тела (подтягивание, отжимание, приседание, прыжки), с внешним отягощением (штанга, гири, гантели, набивные мячи), с отягощением-сопротивлением (амортизатор, эспандер, сопротивление партнера, сопротивление окружающей среды — вода, песок, самосопротивление), с комбинированным отягощением (подтягивание и прыжки с отягощением), упражнения на силовых тренажерах.

Методы развития силы. К ним относятся методы повторного упражнения с использованием неопредельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием предельных и околопредельных отягощений, методы повторного упражнения с использованием статических положений тела, неспецифические методы развития силы (пассивное растягивание мышц).

В процессе силовой подготовки следует избегать методических ошибок.

- Нарушение гармонии в развитии силы различных групп мышц, следствием этого является диспропорция в развитии их силы. В этом случае в опорно-двигательном аппарате появляются относительно слабые, недостаточно тренированные звенья тела, что и приводит к их травмированию, или перегрузке и травмированию других звеньев. Недостаточное развитие мышц стопы снижает ее упругость. Вследствие этого при выполнении прыжковых упражнений та часть нагрузки, которую должны брать на себя мышцы стопы, приходится на трехглавую мышцу голени и ахиллово сухожилие. Это может вызвать их перегрузку и привести к деструктивным изменениям. Такие ситуации могут возникать и с другими звеньями двигательного аппарата спортсменов.

Вследствие недостаточного развития мышц живота и туловища могут возникать нарушения осанки, перегрузка поясничного отдела позвоночника. Последняя приводит к чрезмерной перегрузке межпозвоночных тканей, что, в свою очередь, может сопровождаться болью в пояснице и повреждениями мышц задней поверхности бедра.

- Выполнение силовых упражнений без тщательной разминки может стать причиной растяжений и разрывов мышц, связок и сухожилий; травм суставов; перенапряжения сердечно-сосудистой системы.

- Выполнение упражнений с околопредельными и предельными отягощениями на фоне усталости может привести к травмам мышц, связок, сухожилий, суставов.

- Злоупотребление глубокими приседаниями с околопредельными и предельными отягощениями приводит к травмам менисков и связок коленных суставов.

- Злоупотребление большими силовыми нагрузками на позвоночник может привести к нарушению осанки, деформации, уплотнению или грыже межпозвоночных дисков.

- Применение больших отягощений в упражнениях, которые недостаточно освоены (несовершенная межмышечная координация), приводит, как правило, к травмированию слабых звеньев опорно-двигательного аппарата.

- Злоупотребление продолжительными натуживаниями может привести к нарушениям в работе сердца, расширению сосудов, нарушению капиллярного кровообращения.

Рекомендации по организации процесса силовой подготовки

- Перед силовой тренировкой следует тщательно размяться и сохранять организм в тепле в течение всего занятия.

- Величины отягощений и общий объем силовых нагрузок надо увеличивать постепенно, особенно на начальных этапах занятий силовыми упражнениями.

- Необходимо тщательно определять величину отягощения в каждом новом упражнении. Сначала следует хорошо освоить его технику с малыми и умеренными отягощениями.

- Необходимо гармонично развивать все скелетные мышцы, особенно на начальных этапах силовой подготовки. Для этого применяются разнообразные силовые упражнения из различных исходных положений.

- Не нужно задерживать дыхание при выполнении силовых упражнений с непредельными отягощениями.

- Чтобы избежать чрезмерных нагрузок на позвоночник, следует пользоваться специальным тяжелоатлетическим поясом. В интервалах, отдыхая между силовыми упражнениями, целесообразно разгружать позвоночник, делая висы на перекладине, гимнастических кольцах, гимнастической стенке.

- Необходимо систематически укреплять мышцы живота и спины, чтобы предупредить травмы позвоночника.

- При выполнении всех упражнений, которые нагружают позвоночник, его следует удерживать по возможности прямым. В этом положении он наименее подвержен травмам.

- Чтобы не травмировать руки, целесообразно в упражнениях с отягощениями (штанга, гири) применять разнообразные хваты.

- Во избежание травм коленных суставов не следует злоупотреблять глубокими приседаниями с большими отягощениями. Развивать мышцы ног можно в положении сидя и лежа на специальных тренажерах.

- Упражнения с предельным и около предельными отягощениями нужно выполнять только на жестком полу и только в обуви, которая крепко фиксирует голеностопные суставы.

- Не следует делать глубокий вдох перед натуживанием, чтобы не перенапрягать сердечно-сосудистую систему. Оптимальным будет полувдох или 60—70% глубокого вдоха.

- Следует избегать продолжительных натуживаний.

- При ощущениях боли или покалывания в мышцах, связках, сухожилиях или суставах следует немедленно прекратить выполнение соответствующего упражнения.

Особенности скоростной подготовки тхэквондистов

Быстрота (скоростные способности) — определяет способность тхэквондистов к срочному реагированию на раздражители и к высокой скорости движений, которые выполняются при внешнем сопротивлении соперника.

Средства, способствующие развитию быстроты: подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках, бег, плавание с форой.

Основной метод развития быстроты — повторный.

В процессе скоростной подготовки следует избегать методических ошибок.

- Выполнение скоростных упражнений в холодную погоду и на скользкой или неровной поверхности.

- Недостаточная разносторонность тренировочных воздействий.

- Резкое увеличение объема скоростных упражнений.

- Недостаточное усвоение техники скоростных упражнений.

- Перенапряжение отдельных звеньев опорно-двигательного аппарата.

- Некачественная разминка к выполнению скоростных упражнений.

- Выполнение скоростных упражнений на фоне физического или координационного утомления.

Рекомендации по организации процесса скоростной подготовки

- Установлено, что более 25 % от общего количества травм при занятиях скоростными упражнениями возникает в подготовительной части занятий. Это свидетельствует о нарушении принципа постепенного вработывания организма, ошибках в выборе средств разминки. Следует уделять пристальное внимание упражнениям общей и специальной разминки.

- Не следует выполнять скоростные упражнения на фоне утомления, поскольку накопление в мышцах недоокисленных продуктов и нарушение координации работы мышц могут привести к травмам.

- При возникновении боли или судороги в мышцах упражнения необходимо прекратить, поскольку это может быть связано с деструктивными изменениями в мышцах и нарушениями их иннервации. Дальнейшее выполнение скоростных упражнений в таком состоянии может привести к травме.

Особенности повышения выносливости

Выносливость тхэквондистов — это их способность противостоять утомлению.

К средствам развития общей выносливости можно отнести разнообразные физические упражнения и их комплексы, отвечающие ряду требований: относительно простая техника выполнения, активное функционирование большинства скелетных мышц, повышение активности функциональных систем, лимитирующих проявление выносливости, возможность продолжительного выполнения упражнений от нескольких минут до нескольких часов. Основным методом развития общей выносливости — равномерный.

В процессе работы на выносливость следует избегать методических ошибок.

- Недостаточного внимания к укреплению опорно-двигательного аппарата спортсменов.

- Однообразных средств и методов развития выносливости.

- Форсирования тренировочных нагрузок (когда в течение длительного времени проводится тренировка на фоне недовосстановления организма).

• Проведение тренировок со спортсменами, находящимися в состоянии недомогания (насморк, ангина, грипп и другие заболевания).

Рекомендации по повышению выносливости: упражнения для развития выносливости наиболее эффективно влияют на совершенствование работы вегетативных систем организма и укрепление здоровья. Тренировочные нагрузки должны отвечать индивидуальным возможностям человека. Если соответствия нет, то они могут привести к функциональным нарушениям в работе некоторых органов и даже патологическим изменениям в них. Интенсивные тренировочные нагрузки должны проводиться с достаточной предшествующей подготовкой с применением продолжительной работы умеренной интенсивности. Не рекомендуется преждевременное применение тренировочных нагрузок высокой интенсивности — на уровне порога анаэробного обмена (ПАНО) и выше. В работе с недостаточно подготовленными тхэквондистами это будет вызывать перенапряжение сердца.

Особенности повышения координационных способностей

Ловкость (координационные способности) — проявляются у тхэквондистов в умении рационально согласовывать движения звеньев тела при решении конкретных двигательных задач.

Средствами развития ловкости являются все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры.

Основные методы развития ловкости — игровой, соревновательный, повторный (с интервалами отдыха до полного восстановления).

В процессе повышения координационных способностей следует избегать методических ошибок. Поскольку координационные способности проявляются в тесной взаимосвязи с другими физическими качествами, то практически все вышеуказанные недостатки в организации или в методике их развития могут быть причинами травм и при развитии координационных способностей.

Рекомендации по повышению координационных способностей: перед выполнением упражнений на развитие координации движений необходимо тщательно проводить разминку с применением упражнений, которые имеют сходство с тренировочными как по форме, так и по содержанию. Скорость выполнения упражнений, их амплитуду и координационную сложность необходимо увеличивать постепенно, как в одном занятии, так и в системе смежных занятий. При выполнении упражнений с дополнительными отягощениями нужно согласовывать их величину с индивидуальными возможностями учеников. Нужно выполнять с высокой интенсивностью и с применением игрового и соревновательного методов только хорошо усвоенные упражнения.

Особенности повышения гибкости

Гибкость — это способность тхэквондистов выполнять упражнения с максимальной амплитудой (размахом). Основные средства повышения

гибкости — общеразвивающие упражнения. Ведущий метод развития гибкости повторный.

В процессе повышения гибкости следует избегать методических оши-

бок: недостаточное разогревание организма; некачественная разминка; повышенный тонус мышц; резкое увеличение амплитуды движений; чрезмерные дополнительные отягощения; очень большие интервалы пассивного отдыха между упражнениями; проведение занятия на фоне утомления.

Рекомендации по повышению гибкости: одно из неперенных условий — тщательная разминка опорно-двигательного аппарата. Прежде чем приступить к выполнению упражнений в растягивании, следует хорошо разогреть мышцы с помощью общеразвивающих упражнений и сохранять их в разогретом состоянии в течение всего занятия по развитию гибкости. Субъективным признаком достаточности разогревания организма будет появление легкого потовыделения.

При выполнении упражнений на растягивание с дополнительными отягощениями следует очень взвешенно подходить к выбору величины отягощений.

Выполнение упражнений в развитии подвижности в каждом суставе начинают с плавных движений. Амплитуду движений увеличивают постепенно. Темп выполнения движений в первой серии упражнений — медленный.

Наибольший тренировочный эффект в развитии гибкости дает выполнение упражнений с максимальной амплитудой. Установить границу в растягивании мышц, связок и сухожилий довольно сложно. Особенно это касается упражнений с принудительным растягиванием, маховых и резких упругих движений с дополнительными отягощениями. Субъективным признаком чрезмерной амплитуды движений может служить возникновение боли в тканях, которые поддаются растягиванию. Боль свидетельствует об образовании микротравм. Поэтому, при возникновении легких болевых ощущений интенсивность упражнений уменьшают, снижается амплитуда движений, величина дополнительных отягощений. При значительных болевых ощущениях необходимо немедленно прекратить упражнения в растягивании и возвращаться к ним лишь после полного восстановления функциональных свойств соответствующих тканей. Для ускорения восстановления мышц целесообразно делать легкий, но продолжительный массаж, тепловые процедуры.

Специальные качества тхэквондистов основываются на уровне их общей физической подготовленности. В процессе специальной физической подготовки тхэквондистов необходимо соблюдать вышеуказанные рекомендации по повышению уровня их проявления и по предупреждению травм и стремиться избегать методических ошибок.

В общей подготовке тхэквондиста широко применяются некоторые виды спорта и упражнения, помогающие решить указанные выше задачи. Среди этих видов спорта можно назвать: плавание, легкую атлетику, бег на лыжах, спортивные игры, общеразвивающие упражнения, силовую подготовку.

1). Плавание.

Умение каждого тхэквондиста плавать необходимо для обеспечения личной безопасности и оказания помощи пострадавшим на воде.

Занятия по плаванию проводятся с целью развития выносливости, расширения диапазона двигательных навыков и восстановления после других видов нагрузки.

2). Легкая атлетика.

Из средств легкой атлетики используется бег по стадиону, по пересеченной местности и вдоль дорог. Кроссовые тренировки применяются с целью развития общей и силовой выносливости, быстроты и расширения диапазона двигательных навыков. В тренировку включаются равномерный переменный и челночный бег, повторное прохождение дистанций или их участков, эстафеты, бег в подъем и на спуске, бег с отягощениями на поясе или в руках.

4). Спортивные игры.

В подготовке тхэквондиста применяются игры в футбол, баскетбол и волейбол, регби, с целью расширения диапазона двигательных навыков, развития быстроты ориентирования и тактического мышления, а также выносливости, быстроты и восстановления после других видов нагрузки. Изучаются упрощенные правила спортивных игр, осваиваются технические навыки и связываются в технические игровые приемы, осваиваются совместные действия, проводятся двусторонние игры.

5). Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Общеразвивающие упражнения применяются для развития гибкости, ловкости и общей координации движений. Включаются в разминку, в основную и заключительную части тренировки. К общеразвивающим упражнениям относятся индивидуальные упражнения с наклонами, вращениями и растягиванием звеньев тела, упражнения в парах, упражнения в парах с преодолением веса или сопротивления партнера, упражнений на гимнастических снарядах и тренажерах с малыми отягощениями. Некоторые ОРУ включаются в круговые программы силовой подготовки, занимающей особое место в подготовке тхэквондиста.

3.1.7. Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Воспитательная работа и психологическая подготовка организуются на всех этапах тренировочного процесса тхэквондистов. Решение воспитательных задач с тхэквондистами различного возраста осуществляется через формирование у спортсменов нравственного сознания, нравственных чувств, воли и характера. Эти личностные и индивидуальные особенности должны формироваться в единстве. Сила педагогических воздействий на сознание, чувства и поведение спортсменов должна соответствовать возрастным и индивидуальным особенностям. Прежде чем ставить воспитательные задачи, необходимо определить уровень воспитанности у тхэквондистов, их готовность к формированию познавательных, эмоциональных и поведенческих ответов на внешние воздействия. Необходимо учитывать и основные принципы воспитания: единство воспитания и обучения, воспитание через активную деятельность, единство воспитания и самовоспитания.

Нравственное воспитание тхэквондистов

Нравственность — совокупность норм и правил, регулирующих взаимодействие с другими людьми; стимулирующих или тормозящих поведение человека. Нравственные нормы обосновываются идеалами добра, справедливости.

Организация нравственного воспитания в процессе подготовки тхэквондистов осуществляется в трех направлениях.

- Нравственное просвещение — это действия тренера, направленные на формирование у воспитанников нравственного сознания, помогающие осознавать свои поступки. Просвещение основывается на практических примерах из прошлого и настоящего. Важно применять систематическое воздействие тренера на сознание и чувства тхэквондистов словом и личным примером. Задачей тренера является содействие формированию у занимающихся нравственного идеала, выражающегося в их нравственном поведении.

- Формирование нравственного опыта в процессе занятий тхэквондо. Достигается при условии, что тренировки доставляют занимающимся эмоциональное удовлетворение (если педагогически правильно организованы). В тренировочных занятиях создаются воспитывающие ситуации при проведении подвижных игр, участии занимающихся в подготовке инвентаря, выполнении общественных поручений, самостоятельном проведении разминки.

Занятия тхэквондо сами по себе не оказывают воспитательного воздействия. Успеха в воспитании занимающихся, возможно достичь в том случае, если на каждом занятии ставить и решать конкретные воспитательные задачи.

- Важную роль в воспитательном процессе оказывает нравственное стимулирование. Реализуется через поощрение и наказание, являющиеся стимулирующими факторами, позволяющими закрепить хорошие привычки и переформировать плохие. Однако, следует помнить, что индивидуальные особенности воспитанников — различны. Так, один спортсмен — скромный и стеснительный, другой — честолюбивый и тщеславный, третий — судит о себе строго и справедливо. Все это нужно учитывать при поощрении в коллективе. Для этого возможно применять педагогические приемы: авансировать доверием спортсмена, который еще не заслужил поощрения; побуждать доверием провести коллективное мероприятие или организовать часть тренировки; оказывать моральную поддержку.

Кроме метода поощрения возможно применение наказания — отрицательной оценки поступков и действий спортсмена, способствующей искоренению вредных привычек поведения. Чаще всего потребность в наказании может возникнуть на первых стадиях формирования коллектива. Когда он сформирован, необходимость в наказаниях отпадает. Распоряжение в таких случаях заменяется просьбой или советом.

Воспитание волевых качеств

Занятия тхэквондо требуют от спортсменов обязательного проявления воли, волевого усилия. Это относится не только к соревнованиям, но и к тре-

нировочному процессу. Воля тхэквондистов проявляется не только в тренировке, но и в соблюдении режима занятий (регулярное посещение), контроле веса (ограничение себя в пище и воде), стремлении преодолеть трудности (если в тренировке не получается выполнение технического действия) или при возникновении трудностей при совмещении занятий в общеобразовательной и спортивной школах и во многом другом.

Волевые качества, которые необходимо воспитывать у тхэквондистов это целеустремленность, настойчивость, упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Воспитание **целеустремленности** — сложный процесс при работе с юными спортсменами в условиях современного общества. Потребность в спортивной деятельности у многих занимающихся необходимо активно развивать, а также формировать ведущий мотив деятельности — стремление заниматься тхэквондо.

Настойчивость и упорство занимающимся необходимо проявлять, чтобы добиться поставленной цели. Для тхэквондистов различного возраста цели тоже будут разными. Для юных тхэквондистов это победа в соревнованиях по подтягиванию или стремление выполнить аттестационные требования ГЫП, получить пояс по итогам аттестации. Для тхэквондистов старшего возраста это, помимо аттестационных требований, стремление выполнить спортивный разряд или успешно выступить в отборочных соревнованиях. В любом случае цель, к которой стремятся спортсмены, должна ставиться под руководством тренера.

Решительность и смелость тхэквондистов во многом основаны на эмоциональной устойчивости юного спортсмена. Воспитанию этих качеств в первую очередь способствует готовность тхэквондистов к изучению технических и тактических действий, заданиям по физической подготовке. Это позволит укрепить у спортсменов уверенность в своих силах и оградит их от возникновения мыслей о неудачном выполнении упражнений. В основе решительности и смелости лежит система знаний и умений тхэквондистов. Необходимо также приучать тхэквондистов быстро принимать и выполнять принятые решения, правильно оценивать степень риска, предупреждать и подавлять в нужный момент сомнения, страх и неуверенность в своих силах.

Инициативность и самостоятельность необходимо воспитывать у тхэквондистов, имеющих определенный опыт спортивной подготовки. Эти качества проявляются в тренировочной и соревновательной деятельности только тогда, когда для преодоления трудностей недостаточно привычных средств и методов. Эти качества активно воспитываются в подвижных и спортивных играх, борьбе в непривычных условиях (без куртки), на песке или с незнакомым противником.

Выдержка и самообладание определяются эмоциональной устойчивостью, влияющей на тренировочную и соревновательную деятельность в условиях стресса. У занимающихся групп начальной подготовки целесообразно воспитывать в тренировочном процессе умение преодолевать утомление и страх перед предстоящими соревнованиями путем фор-

мирования знаний о личностных качествах, необходимых для победы над соперником. В учебно-тренировочных группах возможно проводить обучение некоторым приемам психорегулирующей тренировки (умению произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления или умения путем самонастройки входить в оптимальное боевое состояние).

Воспитание тхэквондистов на тренировке должно усиливать положительные качества личности спортсменов. И приучать их к самостоятельности мышления не только на тренировке, но и на соревнованиях. Тренерам следует корректировать действия воспитанников, не подавляя их личности. Воспитание, это сложный педагогический процесс, основой которого должна стать диалогичность. Эффект воспитательного воздействия будет на много выше, если тренер-преподаватель своим поведением и деятельностью наглядно подтверждает требования к своим воспитанникам

Психологическая подготовка

В тхэквондо под психологической подготовкой спортсменов понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах.

Для реализации потенциальных возможностей в соревнованиях тхэквондистам необходимо:

- соревноваться в разнообразных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделировать борьбу с полученной травмой), не поддаваться влиянию других людей (зрители, тренеры соперников);
- выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником, после сгонки веса);
- быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспособив ее к действиям соперника;
- самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения (тревожность).

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач.

1. Общая психологическая подготовка — в обобщенном виде представляет собой оптимизацию психической адаптации спортсмена к нагрузкам. Решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний; уровню активации, обеспечивающего эффективную деятельность; концентрации и распределению внимания, способам мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательной борьбы (безотносительно к конкретному соревнованию) посредством словесно-образных моделей.

Специальная психологическая подготовка к соревнованиям - направлена прежде всего на формирование готовности спортсмена к эффектив-

ной соревновательной деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор»;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы;
- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

3. Психологическая (психическая) защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования — является специальной регуляторной системой стабилизации личности, направленной на устранение и сведение до минимума чувства тревоги. Такая защита спортсмена от негативных воздействий в ходе соревнования представляет собой срочные психолого-педагогические вмешательства со стороны тренера (может быть и своего рода самозащита в виде срочного использования средств саморегуляции), направленные на изменение негативного состояния спортсмена или компенсацию такого состояния. Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, то есть в конечном итоге надежности спортсмена. Подобные психологические мероприятия направлены на создание психической защиты против негативных воздействий психически напряженных ситуаций и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние спортсмена.

В процессе психологической подготовки тхэквондистов необходимо учитывать свойства их индивидуальности, обусловленные основными свойствами нервной системы, типом темперамента и другими индивидуальными особенностями (сила, подвижность, уравновешенность нервной системы).

Сочетание этих особенностей дает множество типологических групп занимающихся. Для использования в тренировочном процессе за основу взяты четыре.

1. *Неуравновешенные (по темпераменту соответствуют холерикам)*: для них характерна цикличность в действиях, сильные нервные подъемы, а затем истощение и спад в деятельности.

2. *Сильные, уравновешенные (по темпераменту соответствуют сангвиникам)*: деятельность протекает без скачков, равномерно; спады в деятельности от переутомления бывают редко.

3. *Уравновешенные (по темпераменту соответствуют флегматикам)*. Они хорошо выполняют работу, которая требует ровной затраты сил, длительного и методичного напряжения; обладают высокой выносливостью.

4. *Слабые (по темпераменту соответствуют меланхоликам)*. У них процесс возбуждения преобладает над торможением.

Применение данной классификации в спортивной тренировке показывает, что юные спортсмены с сильной нервной системой, как при показе, так и при объяснении, усваивают упражнения быстрее, чем слабые. Разница в

запоминании упражнения между учащимися с различными типами нервной системы объясняется тем, что у слабых по темпераменту новое упражнение вызывает напряженное состояние, особенно в период начального обучения. Дифференцированный подход к обучению будет заключаться в том, что для сильных по темпераменту должно преобладать слово, а для слабых — показ.

Именно типом нервной системы и составляющими ее свойствами (элементами) определяется способность к обучению движениям, переносимости тренировочных нагрузок, темпу нарастания тренированности.

В развитии силы нервных процессов у детей и подростков отмечается следующая периодичность: значительное снижение показателей данного свойства у мальчиков в 10 и 16 лет и повышение — в 17 лет.

У девочек увеличение силы нервных процессов наблюдается с 8 до 10 лет. С 10 до 11 лет эти показатели стабилизируются. В дальнейшем, до 13 лет, отмечен период активности, который в 15 лет характеризуется понижением силы нервных процессов, в 16 лет — подъемом, в 17 лет — стабилизацией.

Если разделить занимающихся на группы «сильных», «средних» и «слабых» по показателям силы нервной системы, то наибольшее количество «сильных» у юношей и девушек наблюдается в возрасте 17 лет, «слабых» — в 8 и 9 лет, а у мальчиков и в 10 лет.

Это показывает, что свойства индивидуальности занимающихся с возрастом изменяются. Возрастной особенностью развития данного свойства нервной системы является то, что среди девочек и мальчиков в период с 8 до 14 лет преобладают в основном представители «слабых». В 14 лет у девушек и в 15 лет у юношей наступает равновесие между представителями «сильных» и «слабых». Эти группы примерно равны и составляют по 40—45 %. В 15 лет у девушек и в 16 лет у юношей количество «слабых» начинает преобладать, и только с 16 лет у девушек и с 17 лет у юношей процент «сильных» выше, чем «слабых».

Отмеченные особенности подтверждают необходимость периодического изменения средств и методов педагогического воздействия в подготовке юных спортсменов различного возраста и пола.

Уравновешенность нервных процессов, как и их сила, с возрастом периодически изменяется. У мальчиков в 8 лет преобладает процесс уравновешенности, а в 9—10 лет он резко перемещается в сторону торможения. В возрасте 11 лет отмечено преобладание процесса возбуждения.

Уравновешенность нервных процессов характерна для занимающихся 12—13-летнего возраста, однако, у них в 14 лет начинает преобладать процесс возбуждения. Начиная с 16 лет, этот процесс перемещается в сторону торможения.

У девочек в 10 лет торможение преобладает над возбуждением. У большинства юношей, начиная с 17 лет, отмечается уравновешенность нервных процессов.

Очевидно, что средства психологической подготовки необходимо также применять с учетом индивидуальных особенностей спортсменов. Для неурав-

новешенных и «слабых» спортсменов рекомендуется применять основные методы саморегуляции.

Словесные взаимодействия, применяемые для снижения психической напряженности, рекомендуется применять в следующих направлениях:

- переключение мыслей и внимания занимающихся на образы и явления, вызывающие у них положительные эмоциональные реакции;
- переключение мыслей на технику действий, а не на результат;
- применение приемов самоубеждения, направленного на самоуспокоение, связанное с представлением о собственной хорошей подготовленности, слабости соперника, о снижении ответственности за результаты выступления;
- формулировать самоприказы типа «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки» и другие.

Приемы, связанные с использованием движений, поз и внешних воздействий, приводящих к снижению уровня возбуждения.

- Произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию — внешнее спокойствие.
- Произвольная регуляция дыхания путем изменения интервалов вдоха и выдоха, задержек дыхания.
- Последовательное расслабление основных и локальных групп мышц.
- Успокаивающие приемы массажа и самомассажа (легкое поглаживание, потряхивание).

Приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки, вариант «успокоение».

В зависимости от индивидуальных особенностей для уравновешенных и сильных спортсменов необходимо применять адекватные подходы к психологической подготовке.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации такого спортсмена перед соревнованиями применяют следующие методы:

Словесные и образные самовоздействия.

- концентрация мыслей на достижении победы, высокого результата;
- настройка на максимальное использование своих технико-тактических и физических возможностей;
- создание представлений о преимуществе над противником;
- самоубеждение в особенной ответственности за результат выступлений в данном соревновании;
- самоприказы «Отдай все — только выиграй», «Мобилизуй все силы» и другие.

Создание комплекса представлений, соответствующих наилучшей мобилизационной готовности.

Идеомоторные представления о «коронных» приемах, приводящих к победе.

Приемы, связанные с выполнением упражнений (разминка перед соревновательным поединком), применением движений, приводящих к повышению уровня возбуждения.

- Использование «тонизирующих» движений: резкие наклоны, выпрыгивания из приседа.
- Произвольная регуляция дыхания с применением кратковременной гипервентиляции.
- Использование элементов разминки с имитацией «коронных» действий.
- Возбуждающие приемы массажа и самомассажа (разминание, растирание, поколачивание).
- Приемы аутогенной, психорегулирующей или психомышечной тренировки (вариант «мобилизация»).

3.1.8. Восстановительные средства и мероприятия.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ, с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена применяется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) в соответствии с методическими рекомендациями.

Учебно-тренировочный этап (до 2-х лет обучения) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим и медико-биологическим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания, витаминизацию организма.

Учебно-тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения) - основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для УТГ первого и второго годов обучения.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе спортивного совершенствования с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжитель-

ности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом лечебно-физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласованию с тренером индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

3.1.9. Планы антидопинговых мероприятий

На сегодняшний день применение допинга стало одной из самых актуальных проблем в мировом спортивном движении. Понятие «допинг» введено в спорт в 1865 г. и долгое время связывалось со стимуляцией лошадей при проведении скачек.

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой-либо

физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого-либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире – Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;

- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;

- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;

- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;

- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;

- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия. Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

При работе с спортсменами необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до обучающихся материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня

осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары.

Рекомендуемые темы:

- 1) последствия применения допинга для здоровья;
- 2) последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- 3) антидопинговые правила;
- 4) принципы честной игры.

3.1.10. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Инструкторская практика по учебной работе предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений.

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде.
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощников тренера, судей. Лицам до 16-летнего возраста, прошедшим соответствующую подготовку и имеющим практику судейства соревнований по тхэквондо присваивается категория «юный судья».

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться под руководством тренера-преподавателя проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать разделы судей-

ских правил по тхэквондо. Основными разделами для изучения занимающимися являются: оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей. Проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях — в роли судьи, секретаря.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. Содержание инструкторской и судейской практики в группах УТ и СС представлены в таблицах 21, 22.

Содержание инструкторской и судейской практики учащихся СДЮСШОР в учебно-тренировочных группах

Таблица 21

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
1	Инструкторская	Учащиеся овладевают принятой в тхэквондо терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.
	Судейская	Изучение основных положений правил по тхэквондо. Судейство школьных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.
2	Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.
	Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.
3	Инструкторская	Занимающиеся обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.

	Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.
4	Инструкторская	Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.

Содержание инструкторской и судейской практики учащихся СДЮСШОР в группах спортивного совершенствования

Таблица 22

Год обучения	Вид практики	Содержание практики
1	Инструкторская	Учащиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.
2	Инструкторская	Учащиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.
	Судейская	Принимают участие в судействе в детско-юношеских спортивных и образовательных учреждениях в роли судей, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря.
3	Инструкторская	Учащиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для урока; знакомятся с документами планирования и учета учебной работы в СДЮСШОР. Проводят учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.

3.1.11. Теоретический материал

Теоретическая подготовка проводится с занимающимися тхэквондо различного возраста. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий для тхэквондистов различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, про-

филактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Формирование знаний по освоению содержания тхэквондо и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовленности занимающихся различного возраста. Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером во время учебно-тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекционного занятия, семинара.

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Рекомендуется для применения в учебно-тренировочном процессе с различными контингентами тхэквондистов. Возможно также проведение занятий по теоретической подготовке в форме бесед. Беседа занимает 20-40 минут в зависимости от тематики.

Для занимающихся старшего возраста могут проводиться лекции. Продолжительность лекции до 1 часа. Рекомендуется на занятиях с подростками и молодежью.

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать заранее и проводить в соответствии с намеченным планом (таблица 23).

Перечень тем и краткое содержание материала по теории для учащихся СДЮСШОР № 33

Таблица 23

№	Тема	Содержание	
1	Физическая культура и спорт в России	Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.	НП, УТ, СС
2	Краткий обзор развития тхэквондо	История создания тхэквондо. Сведения о развитии тхэквондо в СДЮСШОР. Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.	НП, УТ, СС, ВСМ
3	Краткие сведения о строении и функциях органов	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты.	НП, УТ, СС
4	Основы знаний по гигиене, закаливанию, режиму и питанию	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Понятие об основных гигиенических мероприятиях в режиме дня спортсмена. Рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим.	НП, УТ, СС
5	Врачебный контроль и самоконтроль	Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в СДЮСШОР.	НП, УТ, СС
6	Основы техники и тактики	Общие понятия о технике и тактике спортсмена. Задачи технической и тактической подготовки.	НП, УТ, СС
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке. Её цель, задачи и основное содержание. СФП и СФП. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	НП, УТ, СС

8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения - Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней тренировки	НП, УТ, СС
10	Правила соревнований	Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях.	НП, УТ, СС
11	Единая всероссийская спортивная классификация, спортивные разряды и звания в избранном спорте	Цель и задачи Е.В.С.К Термины, используемые в ЕВСК. Спортивные звания и разряды. Нормы и требования присвоения спортивных званий и разрядов, условия их выполнения. Порядок присвоения спортивных званий и разрядов. Ранг соревнований. Права спортсменов на выполнение спортивных разрядов и званий.	НП, УТ, СС
12	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.	Требования к спортивному залу для занятий по борьбе и подсобным помещениям. Размеры зала. Освещение. Вентиляция. Покрытие стен, пола. Душевые и раздевалки. Оборудование и инвентарь спортивного зала для занятий борьбой: доянга, манекен для отработки бросков, медицинские весы, скакалка, мяч (футбольный, волейбольный, баскетбольный). Штанги тренировочные, гири, гантели, эспандеры, комплект силовых тренажеров, перекладина, канат, маты, информационное табло, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, помосты, шкафы или стеллажи для хранения спортивного инвентаря.	НП, УТ, СС
13	Требования техники безопасности при проведении занятий	Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при поведении тренировочных занятий, оказание первой помощи при несчастных случаях.	НП, УТ, СС

3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при поведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры;

- для занятий единоборствами обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в

соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

Для обеспечения безопасности занятий тхэквондо обязательно выполнение следующих требований:

1. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

2. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский контроль, инструктаж по технике безопасности и письменное разрешение родителей (для учащихся до 18 лет).

3. Занятия проводятся в помещениях, оснащённых автоматической системой пожарной сигнализации, достаточным освещением, и температуры не ниже +18°

4. Рабочее место для занятий должно быть без повреждений.

5. Запрещается допускать к занятиям больного спортсмена.

6. Учащиеся должны приходить на занятия с чисто вымытыми руками и ногами. Ногти на руках учащихся должны быть коротко пострижены.

7. Часы, украшения (серьги, кольца, медальоны, крестики и т.п.) перед занятиями необходимо снимать.

8. Запрещается принимать пищу во время тренировок и непосредственно перед тренировкой.

9. Строго соблюдать указания тренера по выполнению технического действия, начало и окончание упражнения выполнять только по команде тренера.

10. Общеразвивающие и специально – подготовительные упражнения проводятся с соблюдением необходимым интервалом и дистанцией между занимающимися спортсменами. Броски необходимо выполнять с центра на край ковра

11. При проведении приёмов (бросков) соблюдать правила страховки и само страховки.

12. При подаче сигнала о сдаче необходимо немедленно прекратить выполнение приёма.

13. Не допускается проведение запрещённых правилами (опасных) технических действий.

14. Спортсменам, не занятых в схватках, необходимо находиться за ковром, лицом к центру ковра.

15. При возникновении опасной ситуации нужно немедленно прекратить выполнение приёма.

16. Упражнения на снарядах выполнять только с разрешения тренера, на исправном оборудовании и при наличии под снарядом мата.

17. Запрещается покидать место занятия без разрешения тренера.

18. При занятиях на улице в жаркую солнечную погоду иметь головной убор.

3.3. Минимальные требования к экипировке.

Форма для тхэквондо (Добок) – Опрятный внешний вид спортсмена является очень важным параметром в видах спорта имеющих восточное происхождение. Чистое и не мятое добок, правильно завязанный пояс означает уважение к тренеру, товарищам и соперникам.

Корейское название костюма тхэквондистов - добок

Добок шьют из лёгкой, прочной ткани, некоторые области дополнительно усиливают вставками. Добок должно быть такой длины, чтобы покрывать бедра и доставать до кистей рук, опущенных вниз вдоль туловища. Добок должно запахиваться левой полой на правую и должно быть достаточно широким, чтобы запахиваться не менее чем на 20 см на уровне нижней части грудной клетки. Рукава должны быть длиной максимум до запястья и минимум до точки, расположенной на 5 см выше запястья. По всей длине рукава между рукой и добок должно быть пространство 10-15 см.

Брюки должны быть такой длины, чтобы покрывать ноги максимально до голеностопного сустава и минимально до точки, расположенной на 5 см выше него. Между ногой и брюками должно быть пространство 10-15 см по всей длине штанины. Прочный пояс шириной 4-5 см, цвет которого соответствует квалификации участника, должен быть завязан на уровне талии плоским узлом, плотно фиксируя добок, не давая ему возможности свободно выходить из-под пояса. Длина пояса должна быть такой, чтобы после двух оборотов вокруг талии и завязывания узла оставались концы длиной 20-30 см. Одежда, в которой можно выступать на соревнованиях, обязательно должна иметь сертификаты Всемирной федерации тхэквондо.

Женщины-тхэквондистки должны дополнительно надевать под добок длинную футболку с короткими рукавами белого цвета, которая заправляется в брюки, либо белое или почти белое трико.

3.4. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок.

Нагрузка — это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка — это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности

Тренировочная и соревновательная нагрузки являются функцией мышечной работы. Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине — на малые, средние, значительные и большие; по направленности — на способствующие

Классификация тренировочных нагрузок дает представление о режимах работы, в которых должны выполняться различные упражнения, используемые в тренировке, направленной на воспитание различных двигательных способностей. В то же время следует отметить, что у юных спортсменов от 9 до 17 лет отдельные биологические показатели, например ЧСС, в различных зонах могут быть более высокими, а показатели лактата — более низкими. Чем моложе юный спортсмен, тем в большей мере эти показатели расходятся.

Тренировочные нагрузки определяются следующими показателями: а) характером упражнений; б) интенсивностью работы при их выполнении; в) объемом работы; г) продолжительностью и характером интервалов отдыха между отдельными упражнениями. Соотношения этих показателей в тренировочных нагрузках определяют величину и направленность их воздействия на организм спортсмена.

Интенсивность нагрузки в значительной мере определяет величину и направленность воздействия тренировочных упражнений на организм спортсмена. Изменяя интенсивность работы, можно способствовать преимущественной мобилизации тех или иных поставщиков энергии, в различной мере интенсифицировать деятельность функциональных систем, активно влиять на формирование основных параметров спортивной техники.

Интенсивность работы тесно взаимосвязана с развиваемой мощностью при выполнении упражнений, со скоростью передвижения в видах спорта циклического характера, плотностью проведения тактико-технических действий в спортивных играх, поединков и схваток в единоборствах.

Объем работы. В процессе спортивной тренировки используются упражнения различной продолжительности — от нескольких секунд до 2—3 и более часов. Это определяется в каждом конкретном случае спецификой вида спорта, задачами, которые решают отдельные упражнения или их комплекс.

Соотношение интенсивности нагрузки и объема работы изменяется в зависимости от уровня квалификации, подготовленности и функционального состояния спортсмена, его индивидуальных особенностей, характера взаимодействия двигательной и вегетативной функций. Например, одна и та же по объему и интенсивности работа вызывает различную реакцию у спортсменов разной квалификации. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки представлены в таблице 24.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 24

Этапный норматив	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1-й	2-й	3й	До 2х лет	Св. 2х лет	1-й	2й
Год подготовки							

Количество часов в неделю	6	9	9	12	18	24	28
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	3-5	6 - 8	7 - 12	9 - 12	9 -14
Общее количество часов в год:	252	378	378	504	756	1008	1176
Общее количество тренировок в год	126-168	156-210	156-210	252-336	294-504	378-504	378-588

Раздел 4. Система контроля и зачетные требования

4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах подготовки.

Для оценки результатов освоения Программы принимаются нормативы общей физической и специальной физической подготовки (табл. 25, 26, 27).

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

Таблица 25

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты -мальчики)	Контрольные упражнения (тесты – девочки)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 7 с)	(не более 11.2 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 12.6 с)	(не более 14 с)
Выносливость	Бег 800 м (не более 5 мин.)	(не более 7 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	-
Сила	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа	(не менее 5 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 6 раз)	(не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	(не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 85 см)	(не менее 80 см.)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)	-
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 5 раз)	(не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 4 раз)	-

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

Таблица 26

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег 30 м (не более 6.7 с)
	Бег на 60 м (не более 12.6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 11.2 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 10 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до уровня хвата руками (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 5 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)
<i>Техническая подготовка</i>	Демонстрация комплекса на 5 «Гып»

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

Таблица 27

Развиваемое физическое качество	Контрольные (тесты) упражнения
Быстрота	Бег на 60 м (не более 11.9 с)
	Бег на 100 м (не более 19.6 с)
Выносливость	Бег на 1500 м (не более 7 мин.)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине до хвата руками (не менее 5 раз)
	Приседание со штангой или партнером своего веса (не менее 5 раз)
	Жим штанги лежа двумя руками (не менее 63% собственного веса)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 15 раз)
	Лазание по канату без помощи ног - 4 м (не менее 2-х раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 7 раз)
	Подъем туловища лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
Технико-тактическое мастерство	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта

При принятии нормативов общей физической и специальной физической подготовки следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися.

1). Бег 30, 60 метров. Проводится на беговой дорожке или ровной местности (старт произвольный). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

2). Бег 800, 1500 метров. Проводится на беговой дорожке или ровной местности с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек.

3). Челночный бег 3 x 10 метров. Проводится на ровной дорожке не менее 12-13 метров. Начало и конец 10-метрового участка, отмечается линиями (стартовая и финишная черта). В забеге принимают участие один или два человека, на линии старта для каждого участника кладут по два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут кубик за линию финиша и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком, который кладут рядом с первым. Не допускается: бросать кубики. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола. Время фиксируют с точностью до 0,1 сек.

4). Подтягивание на перекладине. Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, стопы вместе. Подтягиваются непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опускаются в вис, самостоятельно останавливая раскачивание и фиксируя на 0,5 сек. видимое для судьи положение вися. Не допускается: скрещивать ноги, сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды.

5). Подтягивание на низкой перекладине.

Перекладина находится на высоте от 40 см до 65 см в зависимости от роста. Повиснуть на этой перекладине. Хват -прямой, корпус и ноги вытянуть в одну линию. Сводя лопатки и сохраняя тело идеально прямым, подтягиваемся, коснувшись перекладины грудью. Плавно возвращаясь в исходное положение.

6). Поднимание ног из вися на перекладине до хвата руками.

Вис (хват сверху, ноги вместе), поднять ноги к перекладине до касания и опустить их вниз. Положение вися фиксируется.

Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

Запрещается выполнение движений махом.

7). Сгибание разгибание рук в упоре лежа (отжимание). Выполняется из исходного положения упор лежа на полу. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Ладони на ширине плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью предмета высотой не более 5 см, не нарушая прямой линии тела, а разгибание производится до полного выпрямления рук при сохранении прямой линии тела. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий. Вариант упражнения: за определенный промежуток времени.

8). Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях.

Упор на прямых руках, сгибая руки, опуститься в упор на согнутых руках; разгибая руки, выйти в упор на прямые руки. Положение упора фиксируется, при опускании руки сгибаются полностью.

Разрешается незначительное сгибание ног, тела и разведение ног.

Запрещается выполнение движений махом.

9). Прыжок в длину с места. Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

10). Поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполняется из исходного положения: сед, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных подниманий от касания лопаток мата до касания локтями коленей за определенный промежуток времени. Не допускается: отрыв таза от гимнастического мата.

11). Приседания. Выполняются из исходного положения ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу. Присед до прямого угла между бедром и голенью, спина прямая, стопы не отрывать от пола. Фиксируется количество правильно выполненных приседаний за определенный промежуток времени.

4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Для оценки умений и навыков, уровня общей физической и специальной физической подготовленности обучающихся проводятся промежуточные и итоговая аттестации.

Целью проведения промежуточных и итоговой аттестации обучающихся является определение уровня освоения обучающимися Программы, определения их физической подготовленности.

Задачами промежуточной и итоговой аттестации являются:

- достоверная оценка умений и навыков, уровня физической подготовленности обучающихся на этапах освоения Программы;
- определение перспектив дальнейшей работы с обучающимися;
- определение этапа подготовленности обучающегося;

- получение объективной информации для подготовки решения Педагогического совета о переводе обучающихся на следующий период, этап подготовки;

- выявление проблем тренеров в выборе средств, методов обучения, в оптимальном распределении тренировочных нагрузок.

Формами промежуточной и итоговой аттестации являются:

- выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки;

- зачет по теории и методике физической культуры и спорта;

- результаты участия в соревнованиях;

- выполнение требований ЕВСК для присвоения разрядов.

Промежуточные аттестации обучающихся проводятся начале и середине учебного года, а итоговая в конце учебного года. Результаты отражаются в протоколах промежуточных и итоговой аттестации.

Перевод обучающихся на последующий этап, период подготовки осуществляется на основании решения Педагогического совета и приказа директора. Обучающиеся, не подтвердившие требуемые результаты для этапа, периода подготовки, могут быть оставлены на повторное обучение по решению Педагогического совета, но не более одного раза на данном этапе, периоде подготовки.

При досрочном зачислении на этапы спортивной подготовки, обучающиеся должны выполнить требования к результатам Программы соответствующего этапа подготовки.

Освоение дополнительной предпрофессиональной программы завершается обязательной итоговой аттестацией обучающихся. Результаты отражаются в протоколах итоговой аттестации.

4.3. Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

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

2. 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;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.
- 3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:
 - повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
 - совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
 - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
 - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
 - сохранение здоровья спортсменов.

Выполнение требований к результатам освоения программы дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки. Решение о переводе обучающегося на программу спортивной подготовки по тхэквондо принимается администрацией школы на основании представления тренера-преподавателя, в случае если обучающийся, при освоении Программы демонстрирует незаурядные способности и значительные результаты по осваиваемому виду спорта тхэквондо, а при прохождении промежуточных и итоговой аттестации (экзамена) продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала:

- получил зачет по теоретической подготовке.
- выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных упражнений в 100 % объеме.

Раздел 5. Перечень информационного обеспечения

5.1. Список литературных источников.

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 двигательных координативных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. – В сб.: Любимцевские чтения. – Ульяновск: 1999
4. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта 2000 г.
5. Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Изд. «ФИС», 2000
- 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 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 2002
11. Йеон Хван Парк, Том Сибурн Таэквондо: техника и тактика - 2004 г.
12. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: ФиС, 1980.
13. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах / учеб.для слушателей образоват.учр. и подраздел. дополнит.проф.образования. – М. Физкультура и Спорт, 2008. -232 с.
14. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Москва: АСАДЕМА, -2002 -377с.
15. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Москва: АСАДЕМА, -2002 -261с.
16. Захаров Е.Н., Карасер А.В., Софонов А.А. Ударная техника рукопашного боя. – М.: Культура и традиция, 2003. – 351 с.
17. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / В.С. Келлер. – Киев: Здоров'я, 1977. – 184 с.
18. Морозов Г.М. Уроки профессионального бокса. – М.: Гонг, 1992. – 80 с.
19. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 112 с.
20. Родионов А.В. Психология спортивного поединка / А.В. Родионов. – М.: Физкультура и спорт, 1968, – 128 с.
21. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Ростов-на-Дону, Феникс, -2007 -237с.
22. Спортивное фехтование: учеб. для вузов физ. культуры / под общ. ред. Д.А. Тышлера. – М. : ФОН, 1997. – 385 с.
23. Тактика ведения спарринга в тхэквондо - ВТФ: сб.науч.ст./ Рос. гос. акад. физ. культуры. –М., 2000. – 107 с.
24. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под редакцией А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 220 с.
25. Тхэквондо, теория и методика. Под руководством Шулики А.Ю., Ростов-на-Дону, Феникс, -2007 -780с.
26. Чой Сунг Мо. Техническая подготовка в боевых искусствах. Ростов-на-Дону, Феникс, -2003 -310с.
26. Чой Сунг Мо, Е. И. Глебов Тхэквондо основы олимпийского спарринга. Ростов-на-Дону, Феникс, -2002 -316с.
27. Фехтование: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред К.Т. Булочко. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 431 с.
28. Хаберзетцер Р. Каратэ-до. Кумитэ, самозащита. – Терасполь: Модус, 1997. – 264 с.

5.2 Перечень Интернет- ресурсов.

- 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/>

Содержание

Раздел 1. Пояснительная записка	2
1.1. Общие положения	2
1.2. Характеристика вида спорта	4
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст детей для зачисления на обучение и наполняемость групп	7
1.4. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тхэквондо	9
1.5. Результат освоения Программ по спортивным единоборствам	9
1.6. Оценка качества образования по Программе	11
Раздел 2. Учебный план	11
2.1. Продолжительность реализации Программы по предметным областям	13
2.2. Продолжительность и объемы реализации Программы	15
2.3. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в тхэквондо	17
2.4. Специализированные игровые комплексы (базовые варианты для разработки игр-заданий)	20
2.5. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения	26
Раздел 3 Методическая часть	28
3.1. Содержание и методика работы по этапам (периодам) подготовки	28
3.1.1 Особенности тренировочных воздействий в подготовке тхэквондистов	30
3.1.2 Организационно- методические указания	33
3.1.3 Техническая подготовка тхэквондистов	34
3.1.4 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки	36
3.1.5 Тактическая подготовка	54
3.1.6 Общефизическая подготовка	55
3.1.7 Воспитательная работа и психологическая подготовка	61
3.1.8 Восстановительные средства и мероприятия	68
3.1.9 Планы антидопинговых мероприятий	69
3.1.10 Инструкторская и судейская практика	71
3.1.11 Теоретический материал	73
3.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы	75
3.3. Минимальные требования к экипировке	77
3.4. Объёмы максимальных тренировочных нагрузок	77
Раздел 4. Система контроля и зачетные требования	78
4.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах подготовки	78
4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся	82
4.3. Требования к результатам освоения и условиям реализации Программы	83
Раздел 5. Перечень информационного обеспечения	84
5.1. Список литературы	84
5.2. Перечень Интернет- ресурсов	85

