

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа

**УЧЕБНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СЕКЦИЯ «ТХЭКВОНДО» (ГТФ)**

(срок реализации 5 лет)
2019-2024

Утверждаю:
Директор МБУ ДО ДЮСШ



А.А. Козырев

Программа утверждена
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ г. Миллерово
Протокол № 1 от 6.08.2019 г.

Составитель программы: Пупков К.И.
Тренер-преподаватель ДЮСШ

г. Миллерово

1. Введение

Программа спортивной подготовки по тхэквондо (ГТФ) для занимающихся в МБУ ДО ДЮСШ Г. Миллерово разработана в соответствии с Приказом Министерства спорта РФ от 18 февраля 2013 года № 62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо».

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (далее - ФССП) разработан на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2008, № 30 (ч. 2), ст. 3616, № 52 (ч. 1), ст. 6236; 2009, № 19, ст. 2272, № 29, ст. 3612, № 48, ст. 5726, № 51, ст. 6150; 2010, № 19, ст. 2290, № 31, ст. 4165, № 49, ст. 6417; № 51 (ч. 3), ст. 6810; 2011, № 9, ст. 1207, № 17, ст. 2317, № 30 (ч. 1), ст. 4596, № 45, ст. 6331, № 49 (ч. 5), ст. 7062, № 50, ст. 7354, № 50, ст. 7355, 2012, № 29, ст. 3988, № 31, ст. 4325, № 50 (ч. 5), ст. 6960, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом. Детские секции, студии и кружки работают по новым правилам.

Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам

Зарегистрировано в Минюсте РФ 29 ноября 2018 г. Регистрационный № 52831.

2. Объяснительная записка

Программа это документ, в котором определено содержание спортивной тренировки, соревновательной и вне соревновательной деятельности воспитанников спортивных школ. В программе приведены целесообразные способы организации обучения двигательным действиям. Программа является информационной моделью системы, представляющей собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми для достижения высоких спортивных результатов.

Программа играет ведущую роль в раскрытии содержания тхэквондо, в применении организационных форм подготовки и совершенствования

мастерства тхэквондистов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств в ходе многолетней подготовки. Программа рассчитана на подготовку в группах начальной подготовки (3 года), в тренировочных группах (2 года). Изложение программного материала для практических занятий носит характер последовательного перечня и описания основных средств подготовки в соответствии с этапами подготовки.

2.2. Организационно-методические указания.

В программе предусматривается освоение не только объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся на основе формирования умственных действий, посредством анализа, синтеза, оценки обстановки, принятия решений из данных наблюдений за действиями противников, а также оценкой своих возможностей.

Структурирование материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия. При этом мыслительной операцией является акт мышления, благодаря которому решается элементарная задача, неразложимая на более простые.

Личность одаренного спортсмена характеризуется тем, что в основе ее спортивной деятельности лежат мотивы, интересы, потребности непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволит тхэквондисту успешнее развивать интеллектуально-творческие способности. Однако, общеизвестно, что успехов в реализации своих творческих способностей добиваются часто спортсмены, которые обладают высоким интеллектом и способностью к

творческому мышлению, а также те, кто более настойчиво и упорно идут к своей цели. Поэтому, психологические, дидактические, методические и организационные особенности процесса подготовки делают интеграцию видов обучения необходимостью.

Программный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной. В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики тхэквондо. Физическая подготовка включает специальную физическую подготовку и общую физическую подготовку. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими тхэквондо, общая - средствами других видов двигательной деятельности. Психологическая подготовка составлена из материалов для развития волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит программные материалы по теории и методике тхэквондо и судейской практике. Раздел рекреации представлен материалами по восстановительным мероприятиям.

Для достижения физического и нравственного совершенства спортсменов тренеру необходимо решить три группы задач: тренировочных, воспитательных, оздоровительных. Группа тренировочных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ тхэквондо, овладения двигательной культурой тхэквондо и овладения навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку).

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

В теоретических занятиях тхэквондист овладевает историческим опытом и теоретическими компонентами двигательной культуры тхэквондо, осваивает методические основы (планирование, методы обучения, тактику), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Занятия подразделяются на тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования - на главные, основные, отборочные и контрольные.

На тренировочных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми ударами, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения.

В них осваивают новый материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности тхэквондиста по разделам подготовки - технической, тактической, физической, волевой.

Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентом.

Занятия по развитию физических качеств состоят из занятий по тхэквондо и занятий по другим видам спорта. Из тхэквондо используются тренировочные и контрольные занятия, из других видов - круговая тренировка.

Рекреационные занятия характеризуются малым объемом, интенсивностью, а также эмоциональностью - прогулки по лесу, посещение сауны, применение массажа душа, ванн, использование бассейна, помещения для гигиенического сна.

В практических занятиях, важное значение имеет разминка. В разминку включают различные упражнения - упражнения для крупных групп мышц,

малых групп мышц, а также растирание области грудино-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышц шеи, акробатические упражнения, упражнения с партнером, имитационные упражнения. Тренеру рекомендуется показывать прием в обе стороны (в левую и в правую), из стандартного положения, при передвижении тхэквондиста следует выполнять приемы в левую и правую стороны, что позволит увеличить силу мышц слабой стороны тела.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к младшим, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в спортивной биографии спортсмена. Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение процесс подготовки в тхэквондо.

Программа тхэквондо (ГТФ) строится с учетом необходимости реализации прав и обязанностей спортсменов:

- бесплатно пользоваться государственными и муниципальными спортивными сооружениями, медицинским обслуживанием, снаряжением и спортивной одеждой, а также жильем и питанием во время тренировочных занятий (сборов) и спортивных соревнований в составе сборных команд;
- пользоваться иными льготами и гарантиями;
- достойно представлять спортивные организации на местных, всероссийских и международных соревнованиях;
- заботиться о своих морально-волевых качествах, проявлять высокую гражданственность, изучать основы гигиены, овладевать знаниями о физической культуре и спорте, об олимпийском и международном спортивном движении;

- выступать активным популяризатором физической культуры и спорта;
- не употреблять медицинские препараты и не принимать запрещенные в спорте процедуры.

В основу программы положены нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки тхэквондистов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

При составлении программы авторы руководствовались принципами комплексности, преемственности, вариативности.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий медико-биологического контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам спортивной подготовки и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение конкретных задач подготовки.

I. Нормативная часть программы.

В настоящей программе выделено 2 этапа спортивной подготовки – этап начальной подготовки (НП), тренировочный этап (Т).

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта тхэквондо;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тхэквондо.

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 тхэквондо

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

- продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (Приложение № 1 к настоящему ФССП);

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Количество занимающихся в группе (человек)
Этап начальной подготовки	1-й	7-10	17-18
	2-й	10-12	17-16
	3-й	12-15	17-16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-й	10-12	15-16
	2-й	11-15	16-15

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Методическая часть программы включает материал по основным видам подготовки тхэквондистов, его распределение по годам обучения; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; рекомендации по проведению тренировочных занятий.

В приложении 2 – представлены соотношения объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо .

Приложение № 2

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
	Теоретическая подготовка	4-6	5-7	3-5,5
Общая физическая	46,5	42-49	36-47	26-41

подготовка (%)	- 49			
Специальная физическая подготовка (%)	8,5-10	9-13	15-22	18-29,5
Контрольные соревнования (%)	5,5 - 6,5	5-7	4-6	3,5-6
Совершенствование технико-тактического мастерства (%)	23 - 26,5	21-25	22-29	27-36
Специальные подготовительные упражнения (%)	6-8,5	6-9	4-7	2,5-5
инструкторская и судейская практика (%)	0,25 -1	0,25-1	0,5-1,5	0,5-1,5

В приложении 3 представлены - планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тхэквондо

Приложение № 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тхэквондо

Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	2	2	2
Отборочные	-	2	2	2
Основные	-	3	3	3
Главные	-	1	1	1

Структура и содержание тренировочных занятий тхэквондистов.

Тренировочное занятие является структурной единицей спортивной подготовки. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от построения основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой работы может достигать значительных, но не максимальных величин. 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 (строевые упражнения, команды), создание психологического настроя на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки для повышения работоспособности организма (сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, дыхательные комплексы));
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения.

Основная часть (60—70% от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач различного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести точную установку, 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 (Восстановительный бег, ходьба, упражнения на гибкость, комплексы дыхательных упражнений). Рекомендуются самостоятельные задания в домашних условиях.

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, а также взаимопомощи.
- **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.

Тренер спортивной школы обязан:

- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и покрытия, наличия в достаточном количестве

индивидуальных средств защиты , надежности установки и закрепления специального оборудования;

- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении технических комплексов и специальных физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях тхэквондо;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и неоднократно проводить контроль за их состоянием в процессе занятий ;
- следить за своевременным прохождением медицинских осмотров и предоставлением занимающимися медицинских справок, заверенных подписью врача и печатью медицинского учреждения;
- комплектовать состав группы обучающихся (воспитанников) и принимать меры по сохранению её основного состава в течение срока подготовки;
- обеспечивать обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической целесообразности, применимой к занимающимся;
- составлять групповые и индивидуальные планы, а также готовить программы занятий, обеспечивая их выполнение;
- выявлять индивидуальные творческие способности обучающихся (воспитанников), способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, всячески поддерживать одарённых обучающихся (воспитанников);
- организовывать участие обучающихся (воспитанников) в соревнованиях по тхэквондо, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на окружном и городском уровне;

- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- повышать свою профессиональную квалификацию.
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания занятий;

Занимающиеся обязаны:

- приходить на занятия в дни и часы в соответствии с расписанием;
- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
- иметь справку от врача;
- сдавать ценные вещи и деньги на хранение дежурному администратору;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания занятий.

Ознакомление с двигательным действием происходит в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать, имеющиеся в двигательном опыте спортсмена, готовые элементы и подсистемы координации, которые будут служить предпосылкой для построения движения.

таблица №1 _____

Классификация видов обучения

№ п/п	Виды обучения	Действия тренера и спортсмена
1	СООБЩАЮЩЕЕ	1. Тренер сообщает информацию о программе подготовки 2. Тхэквондист слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет задание.

2	ПРОГРАММИРОВАННОЕ	<p>1. Тренер предлагает программу, расчлененный материал по дозам (шагам).</p> <p>2. Контроль тренера и самоконтроль тхэквондиста.</p> <p>Спортсмен усваивает информацию последовательно, по частям.</p>
3	ПРОБЛЕМНОЕ	<p>1. Тренер ставит проблему, выделяет основные ее части.</p> <p>2. Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), тхэквондист формирует побудительные стимулы к решению двигательной задачи.</p> <p>3. Тхэквондист осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения задачи, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения.</p>
4	ИГРОВОЕ	<p>1. Присвоение ролей субъектам процесса, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы.</p>
5	САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ	<p>1. Спортсмен находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения, навыки в практике.</p>

Спортивная подготовка представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и содержанию двигательных действий. На этапе первоначального разучивания двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору, что, затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

Таблица №2

Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост			+	+	+	+		
Мышечная масса			+	+	+	+		
Быстрота	+	+						
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+			
Сила			+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+				+	+	+
Гибкость	+							
Координационные способности	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+			

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта тхэквондо

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

В ходе многолетней спортивной подготовки необходимо учитывать компоненты, которые представлены в таблице №3

Компоненты системы многолетней подготовки.

№ п/п	Группы подготовки Компоненты системы подготовки	Группа начальной подготовки (НП)	Тренировочные группы (Т)
1	2	3	4
1.	Этапы подготовки	Этап начальной подготовки	Этап углубленной спортивной специализации
2.	Спортсмены	новички, проявляющие интерес к занятиям тхэквондо, успевающие в школе, допущенные к занятиям врачом.	новички, II юношеский, III взрослый разряд, пригодные к дальнейшей подготовке в тхэквондо, имеющие достаточный уровень развития
3.	Тренеры	Владеть методами отбора, начальной подготовки и формирования мотивации к занятиям тхэквондо.	Знать принципы планирования тренировок и методику проведения групповых занятий с разрядниками.
4.	Цели подготовки	Сформировать и закрепить мотивацию к	Содействовать гармоничному развитию и

		занятиям укрепить овладеть тхэквондо, физическую подготовленность.	тхэквондо, здоровье, основами повысить	углубленному овладению тхэквондо.
5.	Основные задачи по спортивной подготовке	Отобрать и укомплектовать группы.		Выполнить нормативы II юношеского, I юношеского и II взрослого разрядов.
1	2	3	4	
6.	Воспитательная работа	Патриотическое воспитание, формирование здорового образа жизни.		Воспитывать чувство долга перед Родиной и коллективом.
7.	Тренировочный процесс: а) психическая подготовка б) техническая подготовка	Сформировать мотивацию к занятиям тхэквондо.		Повысить уровень мотивации, ответственности, сознания, самостоятельности. Воспитать психическую устойчивость к условиям соревнований. Углубить овладение основами техники, овладеть базовыми

	<p>в) тактическая подготовка</p>	<p>Сформировать общее представление о тактике.</p>	<p>действиями атаки, защиты и контратаки. Освоить основные способы тактической подготовки к базовым атакующим действиям, комбинациям; овладеть основами тактики ведения поединка.</p>
	<p>г) физическая подготовка</p>	<p>Заложить базу всестороннего физического развития на основе широкого применения средств ОФП</p>	<p>Заложить базу специальной физической подготовленности путем использования специальных упражнений тхэквондиста.</p>

2.3. Годовой план

В таблице 15 представлены режимы тренировочной работы по годам обучения с заметной тенденцией увеличения объема часов на технико-тактическую подготовку, специальную физическую подготовку, психологическую подготовку и уменьшение объемов часов на общую физическую подготовку.

Распределение времени в годовом плане на основные разделы подготовки по годам осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Примерный годовой план на 52 недели тренировочных занятий по тхэквондо

№ п/п	Разделы подготовки	НП				
		1	2	3	1	2
1.	Техника	124	124	124	132	132
2.	Тактика	38	38	38	68	68
3.	Специальная физическая подготовка	30	30	30	40	40
4.	Общая физическая подготовка	80	80	80	90	90
5.	Волевая подготовка	12	12	12	12	12
6.	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-
7.	Нравственная подготовка	6	6	6	6	6
8.	Теория и методика освоения тхэквондо	10	10	10	12	12
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-
10.	Судейская практика	-	-	-	10	10
11.	Соревновательная подготовка	6	6	6	18	18
12.	Зачетные требования	6	6	6	8	8
13.	Восстановительные мероприятия (рекреация)	-	-	-	20	20
	Всего часов:	312	312	312	416	416

2.4. План-схема годовых циклов подготовки

Планирование годового цикла тренировки учащихся спортивных школ определяется:

- задачами, которые поставлены в годовом цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

План-схема годового цикла подготовки разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Ее значение – в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема должна представлять собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки. Таблица №16.

Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки периодизации тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и формирование навыков. По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования по физической подготовленности.

Тренировочный этап

На тренировочном этапе (до 2-лет подготовки) годовичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение

арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годового цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировки на тренировочном этапе (свыше 2-х лет подготовки) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышения уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Годичный цикл подготовки спортсменов спортивных школ строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с психологическими средствами восстановления работоспособности юных спортсменов следует применять и физиотерапевтические.

2.5. Комплексный контроль

Цель комплексного контроля (КК) – получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого спортсмена.

КК включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы КК:

1. Обследование соревновательной деятельности (ОСД);
2. Углубленное обследование соревновательной деятельности (УКО);
3. Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО);
4. Этапные комплексные обследования (ЭКО);
5. Текущие обследования (ТО).

Обследование соревновательной деятельности (ОСД)

Задачи:

- определить степень реализации различных сторон подготовленности в условиях соревнований;
- провести сравнительный анализ модельных характеристик и результатов соревновательной деятельности ;
- оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

Программа обследования соревновательной деятельности (ОСД)

Задачи ОСД	Методы исследований	Регистрируемые параметры
1. Контроль за уровнем технико-тактической подготовленности	Видеозапись, протоколирование	Технические действия, их оценка. Модельные характеристики
2. Контроль за уровнем функциональной подготовленности	Кардиология	Параметры ЭКГ

Углубленные комплексные обследования (УКО)

Основной целью УКО является получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности борцов на поясах.

Задачами УКО являются:

- диагностика и оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния и уровня резервных возможностей;
- диагностика и выявление «слабых звеньев» адаптация, лимитирующих работоспособность;
- комплексная оценка общей и специальной работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце календарного года спортсмены проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования – контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Программа углубленного медицинского обследования (УМО)

Задачи УМО	Результаты
1. Комплексная клиническая диагностика	
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния	
3. Оценка сердечно-сосудистой системы	
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена	
5. Контроль состояния центральной нервной системы	
6. Оценка состояния организма	
7. Уровень физического развития и морфологическое состояние	
8. Оценка состояния системы пищеварения	
9. Оценка состояния мочеполовой системы	

Этапные комплексные обследования ЭКО

Задачи:

Определить уровень различных сторон подготовленности тхэквондистов, после завершения определенного тренировочного этапа.

Программа этапного комплексного обследования (ЭКО)

Задачи ЭКО	Методы исследований	Регистрируемые параметры
Контроль, коррекция средств и методов тренировки, их интенсивности	Хронометрия, пульсометрия, анализ объема, интенсивности и «нагрузки» средств подготовки. Видеозапись и протоколирование, анализ параметров. Аналитический анализ	Время (мин.), частота сердечных сокращений. Процентное распределение объема и интенсивности средств подготовки
Уровень технической подготовленности СД	Модельные фрагменты тренировки	Модельные характеристики
Оценка уровня физической подготовки и специальных движений, специальной скоростно-силовой подготовленности	Тест-тренировки направленного воздействия	Сила, выносливость, быстрота
Определение психофизиологических характеристик	Анкетирование, тестирование	
Контроль за адаптацией основных систем организма	Кардиография, биохимия	Параметры ЭКГ и сердца, лактат

Текущее обследование (ТО)

Проведение текущего обследования преследует основную цель – осуществить анализ выполнения индивидуальных планов подготовки; оценить степень адаптации к используемым тренировочным программам. К текущим обследованиям необходимо применять нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки. В приложении №5 представлены нормативы - федеральные стандарты, которые регламентируют зачисление на этап начальной подготовки

Программа текущего обследования

Задачи ТО	Методы исследования	Регистрируемые параметры
1. Контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок	Хронометрия, пульсометрия, статистический анализ	Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное распределение. Уровень тренировочной нагрузки
2. Контроль за адаптацией систем организма к тренировочным нагрузкам	Электрокардиография, биохимический контроль	Параметры ЭКГ, индекс функционального состояния ИФС, КФК, вес, рост, давление

Приложение № 5
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта тхэквондо

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

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

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)	Прыжок в длину с места (не менее 1,1 м)
----------------------------	---	---

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности спортсменов школ необходимо применять Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапы:

- тренировочный этап

Приложение № 9
к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта тхэквондо

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	До двух лет
	Количество часов в неделю	6
Общее количество часов в год	312	416

Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения Оценка	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Неудовлетворительно	не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
хорошо	назвал и выполнил с незначительными ошибками
отлично	назвал и выполнил без ошибок

Основной составляющей процесса этапов спортивной подготовки является участие в тренировочных сборах. В приложении 10 дан перечень тренировочных сборов на всех этапах спортивной подготовки

Приложение 10

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Оптимальное число участников сбора	Этап начальной подготовки	
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	Определяет организацию, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	

	Федерации			
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	-	Участники соревнований	
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования	
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта и центры спортивной	-	В соответствии с правилами приема	

	ПОДГОТОВКИ		
--	------------	--	--

Психологический контроль – это комплекс психодиагностических обследований тхэквондистов. Средства и методы психической коррекции направлены в основном изменение (совершенствование) характера спортсмена, развитие специальных способностей и оптимизацию психического состояния спортсмена. Объединяются эти средства и методы в единую структуру, которую принято называть «психологической подготовкой». Она делится на общую (применяется в повседневном тренировочном процессе) и специальную (применяется в период непосредственной предсоревновательной подготовки).

2.6. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Программный материал распределяется на весь период обучения тренировочного этапа и этапа спортивного совершенствования. 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 следует отражать и такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом и др.

План теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Группы подготовки
1.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, воли и жизненно важных умений и навыков	Т1-2
2.	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	ГНП, Т
3.	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	ГНП, Т1-2
4.	Рождение и развитие избранного вида спорта	История вида спорта	ГНП, Т1-2
5.	Выдающиеся отечественные тхэквондисты	Чемпионы и призеры чемпионатов	
6.	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание.	Т 1-2
7.	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и	Т1-2

		питания	
8.	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней тренировки	Т 1-2
9.	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	Т 1-2
10.	Единая Всероссийская спортивная классификация	Основные требования к ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	Т 1-2

2.7. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения

нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно

использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Виды воспитания

Политическое: воспитание патриотизма; верности Отечеству.

Профессионально-спортивное: развитие волевых и физических качеств в конкретном виде спорта; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

Нравственное: воспитание преданности идеалам Отечества; развития чувства долга, чести, уважения к лицам другой национальности, к товарищам по команде; приобщение к истории, традициям спорта, своего вида.

Правовое: воспитание законопослушности; формирование убежденности в спортивной дисциплине; требованиях тренера; развитие потребности в здоровом образе жизни.

Религиозное: формирование уважения к спортсменам другой национальности и вероисповедания; пропаганда культурного наследия России; развитие потребности в здоровом образе жизни.

Спортивный коллектив и его особенности:

1) варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена; 2) повышение знаний тренера о коллективе; 3) формирование личности спортсмена.

Изучение деятельности юных спортсменов: 1) как членов коллектива; 2) изучение спортивной группы как коллектива; 3) изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) – межличностное отношение в коллективе, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие - «звезды», «предпочитаемые», «пренебрегающие», «отверженные».

Управление коллективом: изучение тренером личностных свойств спортсменов; изучение состояний коллектива; регулирование отношений в коллективе; изучение общения спортсмена.

Средства, методы, формы воспитательной работы

Во время активного отдыха: средства: устная и наглядная информация; печать; радио; телевидение; кино; литература; театр; музей. **Методы:** убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение. **Формы организации:** совет команды; фотогазеты; радиопередачи; совет ветеранов спорта.

В процессе -тренировочных занятий: средства: устная и наглядная информация; печать; радио; телевидение; митинг. **Методы:** убеждение; пример; поощрение; требование; принуждение. **Формы организации:** совет команды; совет тренеров; совет ветеранов спорта; шефы.

В соревновательной обстановке: средства: устная и наглядная информация; печать; радио; телевидение; митинг. **Методы:** убеждение;

пример; поощрение; требование; принуждение. **Формы организации:** совет команды; совет ветеранов спорта; шефы.

Основным содержанием воспитательной работы являются:

1. Возрождение духовной нравственности граждан России.
2. Воспитание трудолюбия.
3. Воспитание преданности Родине.
4. Воспитание добросовестного отношения к труду.
5. Стремление к постоянному спортивному совершенствованию.
6. Стремление быть примером для воспитанников.
7. Формирование высоких нравственных принципов и морально-волевых качеств.
8. Воспитание на примерах мужества и моральной чистоты спортсменов старшего поколения.
9. Поддержание и развитие таких традиций как прием новичков и проводы ветеранов спорта.
10. Создание истории коллектива.
11. Повышение роли капитанов команд, совета ветеранов.

Недопустимо в воспитательной работе:

1. Ограждение спортсменов от созидательной критики.
2. Низкая профессиональная квалификация тренеров.
3. Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний.
4. Нарушение дисциплины.
5. Недостаточная требовательность к спортсменам.
6. Отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой.
7. Игнорирование процессов толерантности (терпимости) к различным религиозным конфессиям.

2.8. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную и соревновательную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнение, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация,

способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

2.9. Восстановительные средства и мероприятия

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

- **тренировочный этап (до 2-х лет подготовки)** – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием

объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для Т 1 и 2 годов подготовки.

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 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, т.к. организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

Примерные комплексы основных средств восстановления

1. После утренней зарядки	Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ
2. После тренировочных нагрузок	Индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые индивидуально врачом примерно в следующих сочетаниях: - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж; - сауна, бассейн

2.10. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, 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 спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ТХЭКВОНДИСТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Теоритический материал.

- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья , гармоничного развития, подготовке к труду и защите Родины
- Исторические и социальные предпосылки возникновения тхэквондо. История развития тхэквондо и современное направление.
- Правила соревнований: Форма тхэквондиста, программа соревнований, место для соревнований, понятие возрастных групп.
- Особенности организма человека: общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечные системы.
- Основы гигиены и врачебного контроля: значение гигиенический мероприятий при занятиях спортом. Использование естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья и закаливания.
- Психологическая подготовка: боец с несгибаемой волей-цель подготовки в тхэквондо.
- Основы этикета тхэквондо(индивидуальная и групповая беседы)

Общефизическая подготовка.

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силы: *гимнастика* - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног;

Быстроты: *легкая атлетика* - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места;

Гимнастика - подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с;

Гибкости: - *гимнастика* - упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения на растяжку основных групп мышц.

Ловкости: *легкая атлетика* - челночный бег 3x10 м; *гимнастика* - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; *спортивные игры* - футбол, баскетбол, волейбол; *подвижные игры* - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: *легкая атлетика* - кросс 800 м.; *плавание* - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд "направо", "налево", "кругом", построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Подвижные игры. Приложение 1.

I. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (1 год подготовки) групп начальной подготовки.

Техника.

Махи ногами: прямой снизу вверх, боковой снизу вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки:

Стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхисоги)

Передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги)

Стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны(чучум-соги).

Передняя низкая стойка(ап-куби)

Удары руками:

Прямой удар кулаком ,с опорой на разноименную ногу(Баро-чируги).

Прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-чируги).

Блоки:

защита нижнего уровня (арэ-маки):

защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь)

защита верхнего уровня (ольгуль-макки)

Удары ногами:

Прямой удар ногой вперед (ап-чаги)

Боковой удар ногой вперед(доле-чаги)

Толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).

Ученический технический комплекс №1 (Пхумсе: тгык-иль-дянг)

Перемещения :

Прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо.

Вертикальный шаг-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками:

прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (2-3 ГОД ОБУЧЕНИЯ)

Техника.

Махи ногами: прямой снизу вверх, боковой снизу вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки:

Стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги)

Передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги)

Стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны(чучум-соги).

Передняя низкая стойка(ап-куби)

Задняя низкая стойка (двит-куби.

Задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги:стойка «тигра»)

Удары руками:

Прямой удар кулаком ,с опорой на разноименную ногу(Баро-чируги).

Прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-чируги).

Удар кончиками пальцев(Сонкыт-чируги).

Удар ребром ладони(Сональ-чируги)

Блоки:

защита нижнего уровня (арэ-маки):

защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь)

защита верхнего уровня (ольгуль-макки)

блок двумя руками :применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки)

Удары ногами:

Прямой удар ногой вперед (ап-чаги)

Боковой удар ногой вперед(доле-чаги)

Толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).

Маховый удар ногой сверху вниз(нере-чаги) :

-сверху вниз вовнутрь(ан-нере-чаги)

-сверху вниз наружу(бакат-нере-чаги).

Удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы(еп-чаги).

Ученический технический комплекс №1, №2 (Пхумсе: тгык-иль-дянг, тгык-и-дянг).

Перемещения :

Прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо.

Вертикальный шаг-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным шагом.

ТАКТИКА ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКА

- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- перед поединком с конкретным противником задумать (спланировать) проведение конкретных приемов в поединке и добиться их успешного выполнения.

ТАКТИКА УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Тактика проведения турнира. Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

II. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1. Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силы: *гимнастика* - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног;

Быстроты: *легкая атлетика* - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места;

Гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с;

Гибкости: *гимнастика* - упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: *легкая атлетика* - челночный бег 3x10 м; *гимнастика* - кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; *спортивные игры* - футбол, баскетбол, волейбол; *подвижные игры* - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: *легкая атлетика* - кросс 800 м.; *плавание* - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, кувырок; стойка на руках; переползания; лазание по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд "направо", "налево", "кругом", построение из колонны по одному в колонну

по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Подвижные игры. Приложение 1.

2.2. Специальная физическая подготовка (для второго и третьего года подготовки в группах начальной подготовки)

Упражнения для развития специальных физических качеств

Силы: выполнение приемов на более тяжелых партнерах.

Быстроты: проведение поединков с быстрыми партнерами, с партнерами легкими по весу.

Выносливости: проведение поединков с противниками, способными длительное время сохранять работоспособность, выполнять приемы длительное время (2-3 минуты).

Гибкости: проведение поединков с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости: выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

III. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

3.1. Волевая подготовка.

Упражнения для развития волевых качеств, средствами тхэквондо.

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях; поединки с заданием и ограничением времени на его выполнение.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов ; поединки с односторонним сопротивлением .

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

**Упражнения для развития волевых качеств,
средствами других видов деятельности.**

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости;

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта не удавшихся при выполнении с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет её выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

3.2. Нравственная подготовка.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами тхэквондо.

Трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы (стирка, глажка, ремонт).

Взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений и задач тренировки.

Дисциплинированности: - выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива.

Инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать не стандартными способами и методами.

**Упражнения для развития нравственных качеств, средствами других
видов деятельности.**

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности: - стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: - не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: - выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря) обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

3.3. Теория и методика освоения тхэквондо.

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий.

Соблюдение спортивного режима. Регулярно работать, отдыхать, принимать пищу. Поддерживать в чистоте кожу, волосы, ногти, а также следить за чистотой костюма тхэквондиста, сменной обуви, полотенца. Следить за чистотой полости рта, носа, ушей.

Вентиляция, температура воздуха, влажность в зале . Уборка зала.

Обработка, перевязка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

Этикет в тхэквондо.

Во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать. Приносить извинения за каждую свою неловкость. Относиться к товарищам с уважением. Вести себя с достоинством.

История тхэквондо.

История возникновения тхэквондо. Первый чемпионат Российской Федерации.

Правила поединков в тхэквондо.

Команды и жесты судей. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.

Строение тела.

Костная система: функции скелета - опорная, защитная, двигательная. Форма костей. Надкостница. Суставы. Мышечная система: прикрепление мышцы к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц. Нервная система: центральная и периферическая. Условные и безусловные рефлексы. Позно-тонические рефлексы. Кровеносная система: сосуды, клетки и ткани. Дыхательная система: легкие, дыхание, перенос кислорода кровью.

VI. Соревновательная подготовка.

Участвовать в 1-2 соревнованиях во второй половине года.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тренировочных групп 1-го года подготовки. (2 год подготовки)

I. Теоритическая подготовка

- География развития тхэквондо.
- Правила соревнований: разрешенные технические приемы и места атаки, запрещенные действия, начисление очков(основные понятия)
- Элементарные сведения о строении и функционировании сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, нервной и сенсорной систем.
- Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление.

- Воспитание волевых качеств, способствующих преодолению трудностей и препятствий: настойчивость, упорство, решительность, смелость, выдержка, самообладание.

Техника.

Махи ногами: прямой снизу вверх, боковой снизу вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки:

Стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги)

Передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги)

Стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны(чучум-соги).

Передняя низкая стойка(ап-куби)

Задняя низкая стойка (двит-куби.

Задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги:стойка «тигра»)

Прекрестная стойка(Коа-соги.

Стойка на одной ноге (хак-дари-соги- стойка «цапли)

Стойка готовности (Гиббон-чунби)

Удары руками:

Прямой удар кулаком ,с опорой на разноименную ногу(Баро-чируги).

Прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-чируги).

Удар кончиками пальцев(Сонкыт-чируги).

Удар ребром ладони(Сональ-чируги)

Рубящий удар ребром ладони(Сональ-чиги)

Блоки:

защита нижнего уровня (арэ-маки):

защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь)

защита верхнего уровня (ольгуль-макки)

блок двумя руками :применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки)

Блок ребром ладони(Сональ-маки)

Блок двумя руками ребром ладони(Сональ-хэчо-маки)

Удары ногами:

Прямой удар ногой вперед (ап-чаги)

Боковой удар ногой вперед(доле-чаги)

Толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).

Маховый удар ногой сверху вниз(нере-чаги) :

-сверху вниз вовнутрь(ан-нере-чаги)

-сверху вниз наружу(бакат-нере-чаги).

Удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы(еп-чаги).

Удар ногой назад, через спину (Твит-чаги)

Ученический технический комплекс №1, №2, №3, №4 (Пхумсе: тгык-иль-дянг, тгык-и-дянг, тгык-сам-дянг, тгык-са-дянг).

Перемещения :

Прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо.

Вертикальный шаг-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок.

Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным шагом.

Отработка одно, двух и трех шагового спаринга

Двушаговый горизонтальный шаг, сочетание вертикального , горизонтального и бокового маневрирования.

Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами степа и маневрирования с соперником и без.

Тактика проведения технико-тактических действий, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники в условиях соревнований.

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам: сбор информации (наблюдение, опрос) оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований, цель поединка - победить, не дать победить противнику.

Распределение сил на всё соревнование. Разминка, настройка.

II. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальная физическая подготовка.

Имитационные упражнения с набивным мячом, тяжелыми и легкими лапами.

Имитационные упражнения на мешках.

Общая физическая подготовка.

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазание по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазание по гимнастической стенке, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной

друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне(ноги закреплены).

Подвижные игры в касания, тиснения. Эстафеты.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Лыжные гонки. Плавание.

III. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Волевая подготовка.

Упражнения для воспитания волевых качеств.

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча), в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. *Настойчивости:* - выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, технического действия добиться успешного выполнения.

Решительности: разбор, исправление ошибок.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), выполнение техники на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Нравственная подготовка.

Примерное поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Теория и методика освоения тхэквондо.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Самоконтроль тхэквондиста, дневник самоконтроля, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям тхэквондо.

Основы техники.

Основные понятия о ударах, приемах, защитах, комбинациях, контратаках. Равновесие, угол устойчивости, площадь опоры, использование веса тела, инерция, рычаг. Характеристика элементов изучаемых ударов, защит.

Методика тренировки.

Основные методы развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Правила соревнований.

Значения соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Организация соревнований.

Классификация техники тхэквондо.

Классификация техники тхэквондо. Спортивно-спарринговое направление(керуги) , традиционно-техническое направление(пхумсе)

Анализ соревнований.

Разбор ошибок. Выявление сильных сторон подготовки тхэквондистов. Определение путей дальнейшего обучения технике, тактике тхэквондо.

Судейская практика.

Участие в судействе соревнований.

V. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

Участие в 2-3 соревнованиях в течение года.

VI. РЕКРЕАЦИЯ (ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ОРГАНИЗМА ТХЭКВОНДИСТА)

Восстановительные мероприятия. Сон. Сауна. Душ. Прогулка.
Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Т 2 год подготовки

Теоретическая подготовка

- Тхэквондо как средство физического воспитания , ее краткая характеристика : оздоровительное, прикладное, спортивное значение.
- Определение победителя поединка.
Порядок и правила начисления очков и наказания за запрещенные действия.
- Основные суставы верхних и нижних конечностей, их функции , оси движения, характеристики.
- Понятие о тренировке, задачи тренировки.

Техника.

Махи ногами: прямой снизу вверх, боковой снизу вверх, круговой снаружи вовнутрь и изнутри наружу.

Стойки:

Стойки:

Стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (Наранхи-соги)

Передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги)

Стойка «всадника»-низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны(чучум-соги).

Передняя низкая стойка(ап-куби)

Задняя низкая стойка (двит-куби.

Задняя стойка с опорой на одну ногу (Бом-соги:стойка «тигра»)

Прекрестная стойка(Коа-соги.

Стойка на одной ноге (хак-дари-соги- стойка «цапли)

Стойка готовности (Гиббон-чунби)

Удары руками:

Прямой удар кулаком ,с опорой на разноименную ногу(Баро-чируги).

Прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу(Банде-чируги).

Удар кончиками пальцев(Сонкыт-чируги).

Удар ребром ладони(Сональ-чируги)

Рубящий удар ребром ладони(Сональ-чиги)

Удар предплечьем(Паль-мок-чиги)

Удар локтем(Паль-куп-чиги)

Прямой удар в сторону(Еп-чируги)

Удар по кругу наружу(Баккат-чиги)

Блоки:

защита нижнего уровня (арэ-маки):

защита среднего уровня (момтхон-макки:бакат-изнутри, ан-вовнутрь)

защита верхнего уровня (ольгуль-макки)

блок двумя руками :применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки)

Блок ребром ладони(Сональ-маки)

Блок двумя руками ребром ладони(Сональ-хэчо-маки)

Удары ногами:

Прямой удар ногой вперед (ап-чаги)

Боковой удар ногой вперед(доле-чаги)

Толчковый удар ногой вперед всей стопой(миро-чаги).

Маховый удар ногой сверху вниз(нере-чаги) :

-сверху вниз вовнутрь(ан-нере-чаги)

-сверху вниз наружу(бакат-нере-чаги).

Удар ногой в сторону(вбок) ребром стопы(еп-чаги).

Удар ногой назад, через спину (Твит-чаги)

Удар ногой по кругу через спину (Фуре-чаги)

Ученический технический комплекс №1, №2, №3, №4, №5 (Пхумсе: тгык-иль-дянг, тгык-и-дянг, тгык-сам-дянг, тгык-са-дянг, тгык-о-дянг).

Перемещения :

Прямолинейный шаг-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо.

Вертикальный шаг-вверх, вниз.

Одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: ап-чаги-арэ-маки, доле-чаги-момтонг-маки, ап-чаги-ольгуль маки.

Одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным шагом.

Отработка одно, двух и трех шагового спаринга

Двушаговый горизонтальный шаг, сочетание вертикального , горизонтального и бокового маневрирования.

Применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами шага и маневрирования с соперником и без.

Совершенствование одно-двух-трех шагового спаринга

Совершенствование бесконтактного спаринга с использованием техник удара ногами и руками в сочетании с блоками.

Удары по лапам со стоек:

прямой удар ногой вперед

боковой удар ногой

толчковый удар ногой вперед всей стопой.

маховый удар ногой сверху вниз

- сверху вниз вовнутрь

- сверху вниз наружу.

-удар ногой назад(через спину)

-удар по кругу через спину.

Тактика ведения поединка.

Сбор информации о тхэквондисте. Заполнение картотеки по разделам: общие сведения, сведения полученные из стенографии поединков тхэквондистов показатели техники и тактики Оценка ситуации. Подготовленность противников, условия ведения поединка. Замысел поединка. Построение модели поединка с конкретным противником. Коррекция модели. Реализация замысла поединка.

Тактика участия в соревнованиях .

Цель соревнования. Разработка плана действий на соревнованиях. Обеспечение управлением своих действий. Учет условий проведения соревнования.

II. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

2.1. Специальная физическая подготовка.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Серии ударов в максимальном темпе по лапам и грушам за 20с (6 серий),отдых между сериями 30 секунд.

Развитие скоростной выносливости.

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение серии ударов(контрударов) в течение 60с в максимальном темпе, затем отдых 180с и повторение 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений.

Развитие ловкости.

Выполнять в тренировочных поединках только вновь изученные приемы, комбинации, повторные атаки.

2.2. Общая физическая подготовка.

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости - челночный бег 3x10 м, для развития выносливости - бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату 5 метров, с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости - боковой переворот, сальто, рондат.

Тяжелая атлетика: - для развития силы - подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гириями.

Спортивные игры: - для комплексного развития качеств - футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: - для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000м; для развития выносливости - гонки - 1,5 - 3 км.

Плавание: - для развития быстроты - проплывание коротких отрезков дистанции - 10 м, 25 м; для развития выносливости - проплывание - 50 м, 100 м, 200 м.,

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты - броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости - упражнения в парах - спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы - поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; подвижные игры, эстафеты игры с элементами противоборства.

III. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Волевая подготовка.

Для воспитания настойчивости: - в условиях одностороннего сопротивления, нарастающего сопротивления – заработать определенное

количество баллов различными способами в течение 20 - 40с. *Для развития находчивости:* в условиях одностороннего сопротивления, а затем нарастающего сопротивления противника добиться выполнения вновь изученных приемов, контрприемов, комбинаций, повторных атак, угроз.

3.2. Нравственная подготовка.

Совершенствование способности тхэквондиста соблюдать нормы и требования морали, этики поведения и общения (речь, жесты), в обществе (дома, в школе, на улице, в транспорте, на тренировке, в соревнованиях).

Формировать, в общей беседе, посильные задачи перед конкретными тхэквондистами и коллективом в целом. Наладить дружеские отношения между членами коллектива в условиях совместного проведения досуга, спортивных праздников, показательных выступлений, совместных тренировок с тхэквондистами других клубов.

Совершенствование положительных личных качеств в условиях руководства младшими тхэквондистами со стороны старших. Обучать дисциплине, ответственности перед коллективом, доброжелательности, честности, точности, трудолюбию, гуманизму.

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теория и методика освоения тхэквондо.

Анализ соревнований.

Основные требования к технической подготовленности тхэквондистов - объем, разнообразие, эффективность.

Тхэквондо в России.

Успехи российских тхэквондистов в международных соревнованиях. Успехи тхэквондистов спортивной школы, клуба, секции.

Гигиенические знания.

Весовой режим тхэквондиста. Водно-солевой обмен. Питание. Закаливание. Самочувствие тхэквондиста в условиях тренировки и соревнований.

Терминология тхэквондо.

Терминология тхэквондо. Термины на русском и корейском языках.

Методика обучения и тренировки

Методы развития физических качеств - силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости. Основные упражнения (техника, тактика), подготовительные (для развития физических и волевых качеств), вспомогательные (рекреационные).

Планирование подготовки.

Периодизация подготовки тхэквондиста. Периоды - подготовительный, соревновательный, переходный. Этапы подготовительного периода - этап обще-подготовительный, специально-подготовительный.

Этапы соревновательного периода - этап непосредственной подготовки, промежуточный этап, собственно соревновательный этап. Этапы переходного периода - переходно-восстановительный этап, переходно-подготовительный этап.

Психологическая подготовка

Волевые качества: смелость, решительность, находчивость, выдержка, настойчивость. Нравственная сторона в подготовке тхэквондиста - трудолюбие, дисциплинированность, инициативность, честность, доброжелательность.

Инструкторская практика.

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль за их выполнением. Обучение двигательным действиям.

Судейская практика

Участие в судействе соревнований.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Принять участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

VI. ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Проведение контрольных испытаний.

VII. РЕКРЕАЦИЯ (отдых и восстановление организма тхэквондиста).

Проявление утомления - легкое, острое, перенапряжение, перетренированность, переутомление. Тесты и пробы в процессе диагностики утомления. Средства восстановления: педагогические, медико-биологические, психологические.

Педагогические средства восстановления: полноценная разминка, рациональное, оптимальное построение тренировочных занятий (индивидуализация, создание эмоционального фона), оптимальное планирование процесса тренировки (индивидуализация, сочетание общей и специальной тренировки, построение тренировки, обеспечивающее восстановление - переменное планирование нагрузки, переменность средств, методов, построение микро и макроциклов, восстановительные циклы и дни профилактического отдыха, - средства переключения, средства, способствующие высокой работоспособности и ускорению восстановлению (рациональный режим жизни, разнообразные условия тренировки, оптимальные внешние условия). Массаж, самомассаж, сауна, прогулка, восстановительный бег, восстановительное плавание.

ТЕХНИКО-**Материально-техническое обеспечение процесса спортивной подготовки тхэквондистов.**

Приложение № 11
к Федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду
спорта тхэквондо

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 2

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

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства		
					кол-во	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество
1.	Шлем защитный для тхэквондо	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Жилет защитный для тхэквондо	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

	о										
3.	Щитки (накладки) защитные на голень для тхэквондо	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Щитки (накладки) защитные на предплечье для тхэквондо	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Протектор-бандаж защитный	штук	на занимающегося	-	-		2				
6.	Костюм тхэквондо	штук	на занимающегося	-	-		1				
7.	Перчатки для тхэквондо	пар	на занимающегося	-	-		2				
8.	Капа боксерская	штук	на занимающегося	-	-		1				
9.	Обувь для спортивного зала (степки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575807

Владелец Козырев Алексей Анатольевич

Действителен с 02.03.2021 по 02.03.2022