

**Содержание программы**

1. Пояснительная записка …………………………………………… 1 стр.
   1. Характеристика тхэквондо как вида спорта…………. … ……… 1 стр.
   2. Специфика организации обучения ……………………................. 2 стр.

2. Нормативная часть……………………………………………………. 4 стр

* 1. Структура системы спортивной подготовки ……………………… 4 стр..
  2. Режим тренировочной работы ……………………………………... 6 стр.
  3. Медицинские, возрастные и психофизические

требования к лицам, проходящим обучение …………………………. 7 стр.

* + 1. Медицинские требования………………………………………….. 7 стр
    2. Психологические требования …………………………………….. 7 стр
  1. Минимальные показатели соревновательной нагрузки …………… 8 стр
  2. Требования к экипировке,

спортивному инвентарю и оборудованию ……………………………. 10 стр.

* 1. Тренировочные сборы ……………………………………………… 10 стр
  2. Объем индивидуальной спортивной подготовки ………………… 12 стр
  3. Структура годичного цикла ………………………………………... 13 стр

1. Методическая часть ……………………………………………….. 15 стр
   1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Требования техники безопасности ……………………….....................15 стр.

* 1. Рекомендуемые объемы тренировочных и

соревновательных нагрузок ………………………….....................17 стр.

* 1. Планирование спортивных результатов …………………………18 стр.
  2. Виды и направленность разделов спортивной подготовки………………………………………………………………. 18 стр.
     1. Направленность физической подготовки ………………………. .18 стр
     2. Направленность технико-тактической подготовки ……………... 19 стр
     3. Содержание технико-тактической подготовки ………………….. 23 стр
  3. Медицинское обеспечение процесса спортивной подготовки…...34стр
  4. Восстановительные мероприятия …………………………………35 стр.
  5. Антидопинговые мероприятия …….................................................37 стр.

1. Система контроля и зачетные требования………………………….38 стр
   1. Требования к результатам реализации Программы ……………….38 стр
   2. Организация контроля за процессом спортивной подготовки …… 39 стр
   3. Методические указания по организации тестирования …………... 41 стр
   4. Методические указания по методам и организации медико-биологического контроля ………………………………………………… 42 стр
2. План физкультурных и спортивных мероприятий ………………… 43 стр
3. Перечень информационного обеспечения …………………………… 44 стр

6.1 Список литературных источников …………………………………… 44 стр

6.2 список аудиовизуальных средств ……………………………………. 45 стр

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1.1. Характеристика вида спорта Тхэквондо**

В нашей стране Тхэквондо является не только одним из самых популярных видов спортивных единоборств, но и уникальным социокультурным феноменом, основанном на личностном развитии каждого человека. Российские спортсмены не только добились международного признания, но и доминируют практически во всех направлениях тхэквондо. Тхэквондо является системой, предназначенной для укрепления физического и психического здоровья детей, самообороны, развития силы духа и тела, воспитания высокой самодисциплины и уважения к окружающим. С точки зрения физиологии тхэквондо развивает силу, скоростные качества, гибкость, выносливость, координацию движений. С психологической точки зрения – терпение и уверенность в себе. Регулярные занятия улучшают поведение детей, воспитывают хорошие манеры, учат этикету и дисциплине, повышают способность к концентрации и психологической сбалансированности, которая является ценным качеством для обучения в школе и современной жизни. Тхэквондо — это стиль жизни, один из видов искусства самообороны без оружия. Тхэквондо — научно обоснованный способ использования своего тела в целях самообороны, позволяющий в результате интенсивных физических и духовных тренировок необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека. Тхэквондо — вид боевого искусства, не знающий равных по мощности и эффективности техники. Составляющие это искусство дисциплина, техника и дух являются средствами развития у занимающихся чувства справедливости, твердости, гуманизма и целеустремленности. Именно духовная культура отличает истинного мастера от дилетанта, совершенствующего только технические аспекты боевого искусства. Выше перечислены лишь некоторые аспекты, позволяющие понять, почему тхэквондо является искусством самообороны. Понятие «тхэквондо» включает также образ мышления и жизни, проявляющиеся, в частности, в овладении капля за каплей высокой моралью, концепцией и духом самодисциплины. Тхэквондо — это почти культ. Корейское «таэ» означает «выполнение удара ногой в прыжке или полете», «квон» — «кулак» (главным образом в контексте нанесения удара или разбивания чего-либо рукой), «до» — «искусство», «путь», т.е. путь истины, проторенный в прошлом, покрытый святостью и мудростью. Соединив все вместе, получается, что слово «тхэквондо» обозначает систему духовной тренировки и технику самообороны без оружия, наряду со здоровьем, а также квалифицированным исполнением ударов, блоков и прыжков, выполняющихся голыми руками и ногами для поражения одного или нескольких противников. Тхэквондо позволяет слабому получить мощное оружие, овладеть уверенностью в себе для того, чтобы быть в состоянии защитить себя и других. Дополнительная предпрофессиональная программа (далее – Программа) является нормативным документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортивного резерва ДЮСШ по тхэквондо. Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся. Учебный план в Программе излагается для этапов начальной подготовки, тренировочных этапов (этапов начальной и углубленной спортивной специализации) и этапов совершенствования спортивного мастерства, что позволяет соблюсти принципы преемственности и целостности требований и подходов в построении учебно-тренировочного процесса.

**1.2. Специфика организации обучения**

Программа разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, пункт 6 статьи 33 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 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»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

Реализация дополнительной предпрофессиональной программы направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

ДЮСШ, являясь образовательной организацией дополнительного образования, должна способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов. Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих общих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укрепления здоровья занимающихся;

- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;

- обучение технике и тактике тхэквондо, подготовка квалифицированных юных спортсменов.

Для ДЮСШ определены свои задачи:

- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд различного уровня: сборных команд края, области, города;

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и тактической подготовке, современные научные и методические разработки по тхэквондо. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки каратистов, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей, занимающихся. В Программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей тхэквондистов и тактических особенностей действий в тхэквондо.

**2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**2.1 Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды)**

Минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группе Спортивная многолетняя подготовка спортсменов в ДЮСШ является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 10 лет работы, и предусматривает определенные требования к обучающимся тхэквондо в соответствии с этапами подготовки. Для обучающихся, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения дополнительной предпрофессиональной программы может быть увеличен на один год. Этапы подготовки в виде спорта тхэквондо формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся. Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 2 лет;

- тренировочный этап (этап начальной специализации) – до 5 лет;

- этап совершенствования спортивного мастерства - до 3 лет

Главным отличием является возраст и подготовленность обучающихся, зачисленных на тот или иной этап подготовки. При приеме в ДЮСШ дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности. Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года. Повышение уровня подготовки по тхэквондо в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Прием в ДЮСШ на отделение тхэквондо осуществляется с 9 лет. После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации. По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку 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 | 9-10 | 15 |
| 2 | 10-12 | 13 |
| Тренировочный этап | 1 | 10-12 | 12 |
| 2 | 11-13 | 11 |
| 3 | 12-14 | 10 |
| 4 | 13-15 | 9 |
| 5 | 14-17 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 1 | 14-18 | 4-8 |
| 2 | 16-20 | 4-6 |
| 3 | 18-22 | 4-5 |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Теоретическая подготовка | 4-6 | 5-7 | 3-5,5 | 2-4,5 | 1,5-2,5 |
| Общая физическая подготовка (%) | 46,5-49 | 42-49 | 36-47 | 26-41 | 22-29 |
| Специальная физическая подготовка ( %) | 8,5-10 | 9-13 | 15-22 | 18-29,5 | 21-28 |
| Контрольные соревнования (%) | 5,5-6,5 | 5-7 | 4-6 | 3,5-6 | 4,5-6,5 |
| Совершенствование технико-тактического мастерства (%) | 23-26,5 | 21-25 | 22-29 | 27-36 | 39-45 |
| Специальные подготовительные упражнения (%) | 6-8,5 | 6-9 | 4-7 | 2,5-5 | 1,5-4 |
| Инструкторская и судейская практика ( %) | 0,25-1 | 0,25-1 | 0,5-1,5 | 0,5-1,5 | 0,5-1 |

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Контрольные | - | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Отборочные | - | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | 3 | 3 | 3 | 2 |
| Главные | - | 1 | 1 | 1 | 2 |

**2.2 Режимы тренировочной работы**

Система многолетней подготовки спортсменов в тхэквондо требует четкого планирования и учета нагрузки на всех этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки обучающихся соотношение различных видов подготовки меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства обучающихся. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы по тхэквондо измеряется в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (года) подготовки обучающихся, 42 - недели.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов, в учебно-тренировочных группах – 3-х академических часов при менее, чем 4-х разовых тренировочных занятиях в неделю; в группах, где нагрузка составляет 20 часов и более в неделю – 4-х академических часов.

Основными формами осуществления многолетней подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- дистанционное обучение;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

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

**Режимы тренировочной работы по этапам и годам обучения указаны**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный нориатив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап(этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 14 | 21 |
| Количество тренировок в неделю | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Общее количество часов в год | 252 | 336 | 504 | 588 | 882 |
| Общее количество тренировок в год | 126 | 168 | 210 | 252 | 294 |

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

**2.3.1 Медицинские требования.**

На начальном этапе многолетней подготовки юных спортсменов медицинское обследование осуществляется врачами детских поликлиник и врачом школы. Начиная заниматься в спортивной школе, дети приносят справки о состоянии здоровья и разрешение врача. На этапах начальной специализации, углубленной тренировки и спортивного совершенствования учащиеся состоят на учете в областном диспансере. Медицинское обследование они проходят два раза в год. На этапах прослеживается определенная динамика физического развития и медицинских показаний. Это дает возможность врачу совместно с тренером корректировать учебно-тренировочный процесс. Перед каждыми соревнованиями атлеты проходят текущее обследование. Учитывая большие физические нагрузки, особое внимание уделяется средствам восстановления и профилактике перетренированности. Нельзя допускать к занятиям с полной нагрузкой спортсменов, окончательно не восстановившихся после перенесенного заболевания или травмы.

Профилактике травматизма уделяется большое внимание.  
 Данные о здоровье и функциональном состоянии различных органов и систем позволяют своевременно выявить патологию, фармакологическими и восстановительными средствами корректировать процессы утомления и перенапряжения и в конечном итоге рационально управлять тренировочным процессом.

Общедвигательная подготовка в тхэквондо В течение этапа начальной подготовки, который может, по данным программы для ДЮСШ по тхэквондо, длиться 2 или 3 года, целесообразно использовать упражнения,позволяющие овладеть движениями, необходимыми в жизни

**2.3.2 Психофизические требования**

Для занятий тхэквондо необходимы большая выдержка, сила, мужество, ловкость, быстрота, а также другие соревновательные качества.

Достижение спортсменом максимальных спортивных результатов обусловлено наличием у него способностей - психофизических свойств, от которых зависят успешность выполнения определенной тренировочной и соревновательной (продуктивной) деятельности. Поэтому при зачислении спортсмена на Программу спортивной подготовки по тхэквондо необходимо учитывать, что в видах единоборства большую роль играют морально-волевые качества. Тхэквондист не может добиться успеха в тренировке и на соревнованиях, если он не имеет таких качеств, как настойчивость, смелость, выдержка, решительность, самостоятельность, инициативность. Высокое развитие этих качеств определяет силу воли. Воля - это психическая деятельность, выражающаяся в сознательных действиях и поступках, направленных на достижение поставленных целей. В тхэквондо воля особенно четко проявляется в действиях и поступках, связанных с преодолением различных трудностей. Спортсмен, зачисленный на Программу спортивной подготовки, должен обладать физическими качествами, необходимыми тхэкводисту и выполнять нормативы, заданные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо»

**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.

**Сроки благоприятных фаз развития двигательных качеств**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст, лет | | | | | | | | |
| 9 | 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 | + | + | + | + | + | + |  |  |  |

**2.4. Минимальные показатели соревновательной нагрузки**

Соревновательная нагрузка у взрослых тхэквондистов вызывает частоту сердечных сокращений 165-180 уд. /мин. Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то спортсмен не сможет эффективно действовать в условиях соревнований. Соревновательная нагрузка с возрастом и стажем занятий постоянно возрастает. Рекомендуются следующие минимальные показатели соревновательной нагрузки с учетом возраста обучающихся и этапа подготовки.

**Минимальные показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (соревнований), необходимые для выполнения разрядных требований**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Разделы обучения | Этапы подготовки | | | | | | | | |
| Начальная подготовка | | Тренировочный этап | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| До одного года | Свыше одного года | До двух лет | | Свыше двух лет | | | До двух лет | |
| 1 год | 2,3 года | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 |
| 1 | Количество соревнований | - | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 6 | 6 |

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

- соответствие возраста и пола участника;

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

- прохождение предварительного отбора на соревнованиях ДЮСШ;

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

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

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

**Оборудование и спортивный инвентарь необходимый для прохождения спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
| Оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 1 | Напольное покрытие для тхэквондо ((12х12) | штук | 1 |
| 2 | Мешок боксерский | штук | 8 |
| 3 | Устройство настенное для подвески боксерских мешков | штук | 8 |
| 4 | Макивара | штук | 8 |
| 5 | Зеркало ( 0,6х2) | 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 (2х1м) | штук | 10 |
| 12 | Весы электронные | штук | 2 |
| 13 | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 14 | Секундомер | Штук | 4 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №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 защитные на голень для тхэквондо | пар | 16 |
| 4 | Щитки 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 |

**2.6 Тренировочные сборы**

Организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки тренировочные сборы распланированы с учетом каникулярного периода обучения. Тренировочные сборы, имеют оздоровительный характер, тренировка тхэквондиста носит соответствующую направленность. В спортивных лагерях обучающиеся занимаются преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта. В этот период большое внимание уделяется развивающим физическим упражнениям. В летние каникулы используются спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, и др.), гимнастика, легкая атлетика, плавание, велосипед и др. В качестве контроля над ростом спортивной подготовленности проводится промежуточная аттестация (контрольные испытания)

**Перечень тренировочных сборов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Вид тренировочных сборов | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки ( кол-во дней) | | | Оптимальное число участников сборов |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап | Этап начальной подготовки |
| 1.Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям | | | | | |
| 1.1 | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям | 21 | 18 | - | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2 | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 18 | 14 | - |  |
| 1.3 | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | 18 | 14 | - |  |
| 1.4 | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ | 14 | 14 | - |  |
| 2.Специальные тренировочные сборы | | | | | |
| 2.1 | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке | 18 | 14 | - | Не менее 70% о состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе. |
| 2.2 | Восстановительные тренировочные сборы | До 14 дней | | - | Участники соревнований |
| 2.3 | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования | До 5 дней, но не более 2 рав год | | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования |
| 2.4 | Тренировочные сборы в каникулярный период | - | 21 день 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 подготовки | До 60 дней | | - | В соответствии с правилами приема |

**2.7 Объем индивидуальной спортивной подготовки**

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочный работы, то спортсменам 1-го спортивного разряда для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график. Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей. При составлении индивидуального плана учитывается физическая подготовка, степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник. Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье. При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

1) объём и интенсивность нагрузки;

2) количество и характер упражнений;

3) очередность выполнения упражнений;

4) нагрузка в каждом упражнении,

5) длительность и темп выполнения упражнений;

6) количество максимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в соревновательных упражнениях. При этом обязательно учитываются:

— нагрузка в предыдущих занятиях;

— степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки, и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы. С увеличением общего годового объема часов по этапам спортивной подготовки изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку. Ориентировочное соотношение средств физической и технико - тактической подготовки (%), а также общей и специальной физической подготовки по этапам освоения спортивной подготовки представлено в приложении № 2 к ФССП по тхэквондо. Распределение времени в годовом тренировочном плане на основные разделы спортивной подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

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

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специальноподготовительный (3—4 месяца). У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается Соревновательный период. Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них. Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно осуществлять спортивную подготовку, не форсируя её, и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности. Переходный период. Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов. Как правило, переходный период чаще всего осуществляется в летний период. Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

1. Втягивающие мезоциклы

2. Базовые мезоциклы

3. Контрольно-подготовительные мезоциклы

4. Предсоревновательные мезоциклы

5. Соревновательные мезоциклы

6. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы

**3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

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

Рекомендации по проведению тренировочных занятий по виду спорта «тхэквондо (ВТФ)»: Тренировочные занятия проводят в спортивном зале, также на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме. В подготовительной части занятия проводится разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности. После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия. В основной части занятия тхэквондисты выполняют упражнения из раздела специальной физической подготовки, и изучают и совершенствуют технику приёмов боёв (техническотактическая подготовка). При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями: задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники; наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части занятия и постепенно снижается к последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных тхэквондистов всестороннее и существенное воздействие. Последовательность применения упражнения различной преимущественной направленности в основной части занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем – на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми).

Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к спортсменам, что повысит эффективность управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или связок должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка. Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создаёт определённые предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Её примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. В конце тренировочных занятий также можно давать упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов. Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие тхэквондистов. Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части тренировочного занятия. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований: Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования: Обучение начинать с III юношеского разряда у девушек и юношей, и III разряда у взрослых спортсменов вне зависимости от общего уровня физического развития. К сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений и контрольных поединков проводить после достаточного освоения приёмов техники боёв, соответствующих определённому этапу подготовки и возрасту спортсмена. Освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива. На занятиях с юношами и девушками использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту. Занимающиеся должны уважать своих товарищей и умышленно не причинять им моральных и физических травм. Занимающиеся при выполнении парных физических и технических действий должны быть внимательными к своему товарищу, а также к самому себе с целью избегания физических травм, а при угрозе возникновения таких травм, своевременно сообщить об этом своему товарищу или тренеру. При отработке парных технических действий с элементами спортивных единоборств занимающиеся должны иметь 34 личную защитную экипировку (щитки на голень и предплечье, бандаж (ракушка), защитный жилет (протектор), защитный шлем. Необходимо обучать тхэквондистов приёмам самостраховки и умению падать. Простыми словами, самостраховка при падении позволяет оказаться на татами, не ощутив серьезного удара и не получив травмы, тем более, серьезной. Выполняя самостраховку, самое важное – защищать голову. Все дело в постоянной отработке навыков самостраховки при падении. Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма, ведь основными причинами травматизма у тхэквондистов являются неправильная организация тренировочного процесса и соревнований, ошибки в методике обучения, нарушение правил соревнований и технически неправильное исполнение приёма, недостаточное качество самостраховки. Необходимо применять для страховки

технические средства (маты, накладки, пластырь).

Запрещается без разрешения тренера-преподавателя выполнять упражнения. В виде спорта «тхэквондо (ВТФ)», особенно, упражнения выполняются только по команде тренера.

**3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | |
| Год подготовки | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | 2 |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 12 | 14 | 14 | 14 | 21 | 21 |
| Общее количество часов в год | 252 | 336 | 504 | 504 | 588 | 588 | 588 | 882 | 882 |

Тренировочные нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку по тхэквондо, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола, состояния здоровья лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо. При планировании тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо руководствоваться специфическими принципами спортивной тренировки, такими как: единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок; волнообразность динамики нагрузок; цикличность тренировочного процесса. Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена. Все это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые позволяют ему овладевать все более сложными и совершенными умениями и двигательными навыками. Нормирование величины тренировочных нагрузок должно происходить в соответствии с закономерностями возрастного развития. Динамика объема и направленности тренировочных нагрузок на этапах многолетней тренировки определяется рядом факторов: закономерности возрастного и полового развития, уровень общей и специальной подготовленности, спортивная квалификация. Планирование общих и парциальных объемов нагрузки должно происходить в связи с индивидуальными темпами развития и особенностями адаптации к тренировочным воздействиям. При планировании тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо ориентироваться на федеральные стандарты спортивной подготовки по тхэквондо. На этапе совершенствования спортивного мастерства предельный объем тренировочной нагрузки не должен превышать 882 часа в год. На этапе начальной подготовки 1-2 годов равен - 312 часам. На тренировочном этапе максимальный объем тренировочной нагрузке зависит от года обучения. На тренировочном этапе 1-2 годов он равен – 504 часов, на тренировочном этапе 3-5 годов обучения - 588 часов в год. Система соревнований для каждого этапа подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, краевых, городских и т.п.) соревнований.

**3.3. Планирование спортивных результатов**.

Рациональное планирование многолетней подготовки во многом связано с точным установлением оптимальных возрастных границ, в которых обычно демонстрируются наивысшие спортивные результаты. Обычно в процессе многолетней подготовки выделяют три возрастные зоны — первых больших успехов, оптимальных возможностей, поддержания высоких результатов. Такое деление позволяет лучше систематизировать тренировочный процесс, наиболее точно определить период напряженной тренировки, направленной на достижение наивысших результатов. Оптимальные возрастные границы для наивысших достижений в большинстве видов единоборств достаточно стабильны .

**Оптимальные возрастные границы для планирования наивысших спортивных достижений.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Спортивное звание | Мастер спорта | Мастер спорта международного класса |
| Продолжительность подготовки, лет | 6-7 | 8-9 |

Женщины обычно проходят более короткий путь к аналогичным достижениям по сравнению с мужчинами. Ориентация на оптимальные для достижения наивысших результатов возрастные границы часто не может быть применена к отдельным выдающимся спортсменам с яркими индивидуальными особенностями. Возрастное развитие таких спортсменов, адаптационные процессы, развивающиеся в их организме под влиянием специальной тренировки, требуют индивидуального планирования многолетней подготовки, значительного сокращения пути подготовки к достижению наивысших результатов. Двигательная одаренность, исключительная лабильность основных функциональных систем, индивидуальные темпы развития позволяют этим спортсменам, не нарушая основных закономерностей многолетнего планирования, быстро продвигаться к вершинам спортивного мастерства и добиваться выдающихся результатов часто на 1—3 года раньше оптимальных возрастных границ.

**3.4. Виды и направленность разделов спортивной подготовки**

**3.4.1 Направленность физической подготовки**

Физическая подготовка тхэквондистов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений. Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление. Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых тхэквондисту. Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков. Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализированность проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в тхэквондо. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях. Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей тхэквондиста, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

**3.4.2. Направленность технико-тактической подготовки**

Каждый тренировочный год желательно начинать с укрепления общей базы спортивной подготовленности, повышения специализированности проявлений различных реакций на основе расширения привычного круга приемов и действий. По мере повышения и восстановления технического уровня (общей тренированности) акцент делается на развитие индивидуальных склонностей тхэквондистов. Возрастают объемы материала, направленного на совершенствование средств, определяющих максимальные возможности спортсменов в поединках.

Овладение индивидуальным составом средств ведения поединков и совершенствование двигательных компонентов их выполнения. Сопряженные способы совершенствования специализированных движений при параллельном повышении уровня двигательных качеств. Соотношение процесса индивидуализации технической подготовки тхэквондиста со всем объемом техники и ее вариативностью. Положительный и отрицательный перенос двигательного навыка при освоении технических действий. Подбор специальных упражнений для совершенствования двигательного механизма приемов, компонентов техники (ритма, координации быстроты и точности ). Вариативность выполнения технических действий и создание управляемых и контролируемых условий ее проявления в учебных и учебно- тренировочных заданиях и схватках.

Последовательность обучения техническим действиям с учетом положительного переноса двигательного навыка. Многократные повторения различных серий ударов и комбинаций, а также приемов маневрирования создают широкие возможности для постоянного повышения технической подготовленности. Закономерности овладения двигательными навыками требуют одновременного совершенствования, как деталей технических приемов, так и их целостного освоения. Требования соревновательного поединка диктуют необходимость в вариативных двигательных навыках, когда прием может быть использован как в различных ситуациях, так и против разнообразных противников. Другим важным фактором в формировании навыков является включение отдельных действий в серии и комбинации приемов и действий.

Совершенствование техники целесообразно на каждом занятии в связи с разнообразием ударов и передвижений в тхэквондо. Объемы их применения и конкретные задачи совершенствования соотносятся с общими задачами этапа и периода годичного цикла подготовки, с индивидуальными особенностями учеников и уровнем развития их двигательных качеств. В начале каждого цикла подготовки к соревнованиям вводятся новые упражнения для освоения технических действий, расширяющие индивидуальный арсенал и формирующие полноценную двигательную культуру тхэквондо. Освоение новой техники необходимо совмещать со специализированием зрительных и тактильных реакций при опережающем развитии двигательных качеств. При приближении соревнований увеличивается время на специализированную технику, на ее применение в соревновательных поединках. Использование оцениваемых приемов уменьшается, а объем подготавливающих действий увеличивается. Основное внимание уделяется вариативности техники, связанной с решением тактических задач ведения поединка. После соревнования средства технической подготовки целесообразно использовать для восстановления качества выполнения приемов и действий, что позволяет снижать психическую напряженность занятий. Совершенствование боевых действий обеспечивает повышение уровня оперативного мышления, основанного на управления комплексом специализированных умений. Они представляют собой эффективное проявление следующих психомоторных реакций: простая, распознания (простая и сложная); выбора; альтернативного выбора; сложного выбора (переключение на выборе); переключения по действиям; антиципации (предвосхищение пространства и времени в ходе взаимодействия с противником в схватках) и реакция антиципации с переключением реакций. Все это приводит к выработке специфических качеств: «чувство удара», «чувство дистанции», «чувство времени», которые в совокупности технико - тактической подготовленностью составляют «чувство поединка» - ведущее специализированное свойство квалифицированных тхэквондистов. Все разновидности действий нападения и обороны необходимо совершенствовать в течение всех этапов специальной подготовки с учетом сложности двигательного состава, ситуационных характеристик их применения в боевых взаимодействиях. При этом нужно учитывать индивидуальную степень готовности спортсменов к выполнению действий. Боевое взаимодействие с противником в наступательной стратегии, как правило, начинается с преднамеренными или преднамеренно-экспромтными действиями, а для оборонительной стратегии более характерны экспромтные действия, которые целесообразны преимущественно для противодействия атакам. При провоцировании противника действия носят в большей степени преднамеренно-экспромтный характер.

Достижение спортсменами оптимальных параметров выполнения технических действий зависит от способности входить в мобилизационные состояния с учетом их проведения с различных дистанций и применяемых приемов маневренного нападения. Поэтому освоение движений должно проходить на такой скорости и с таких дистанций, которые позволяют спортсмену своевременно взаимодействовать с партнером и сохранять технический уровень ударов руками и ногами при типовых передвижениях. По мере совершенствования технических приемов, применяемых в боевых действиях, в тренировке усложняются требования к маневрированию, достижению различной длины нападений и отступлений, использованию изменения лини удара и линии атаки, начальных позиций ударов и их точности. Упрощение или усложнение выполнения упражнений достигается подбором разновидностей ситуаций действий нападения и обороны и ситуаций, а также изменением характера противодействий или взаимодействий с партнером.

Содержание изучаемого материала и его распределение в занятии (по этапам и периодам годичного цикла), а также его индивидуализация зависят от конкретных задач повышения (сохранения и восстановления) уровня технической подготовленности, квалификации занимающегося и его тренированности. Восстановление после крупных соревнований целесообразно посвятить развитию сенсомоторных реакций, стабилизируя эффективную технику и подтягивая, выявленные в ходе соревнования пропуски и недостатки технической подготовленности. Тактическая подготовка тхэквондиста. Упражнение на тактическое совершенствование. Системность требований к мастерству тхэквондиста. Ведущая педагогическая задача – освоение тактических компонентов деятельности спортсмена в поединках. Стратегия и тактика поведения тхэквондиста и их взаимосвязь. Индивидуальные тактические действия. Проявление тактических действий в учебных и соревновательных ситуациях (типовых и неожиданных). Направление тактической подготовки (освоение тактических знаний; тактической сущности действий нападения и защиты, подготавливающих действий; рациональный подбор средств единоборства; освоение тактической сущности различных ситуаций; формирование тактического мышления). Стратегия тхэквондиста, ее технико-тактические составляющие. Индивидуализация оснащения тхэквондиста с учетом уровня мастерства, двигательных и психических качеств. Педагогические задачи овладения средствами тактического противодействия, особенностями тактики ведения поединка в определенной тактической манере. Направленность тактической подготовки: освоение тактических умений; освоение тактической сущности действий нападения и защиты, подготавливающих действий; рациональный подбор средств единоборства; освоение тактической сущности различных ситуаций поединка; формирование тактического мышления; создание целостного представления о собственной стратегии и манере поведения. Тактическая подготовка тхэквондистов направлена на достижение максимального результата в ответственных соревнованиях. В тактической подготовке реализуются два основных направления: развитие боевого потенциала спортсмена и формирование у него способностей разрушать или использовать действия противника и управлять его поведением. Обучение тактике направлено, в первую очередь, на освоение двигательного состава тактических действий и освоение общих правил тактики ведения поединков, применения подготавливающих и боевых действ Тактическое совершенствование имеет определенное содержание, включающее, прежде всего специализированное овладение способами маневрирования, выполнения предатаковых подготовок и тактических компонентов определенного состава боевых действий. Особое внимание уделяется опосредованной подготовке и применению действий, а также реализации тактических намерений в конкретных ситуациях поединков. Неотъемлемой частью психо- тактической подготовки является приобретение тактических знаний и проявлений психических свойств спортсменов (восприятия, идеомоторных представлений, мышления, памяти, двигательных реакций, психологических свойств личности). Непрерывный характер имеет совершенствование целостного преставления об общей и частных доктринах, то есть индивидуализация оснащения спортсмена с целью повысить эффективность манеры поединка и реализации максимальных стремлений к победе в соревнованиях.

Содержание тактической подготовки имеет свою иерархию и конкретную направленность. Это тактические действия, применяемые для ведения поединка, тактические компоненты подготовки и применения конкретных действий нападения и обороны.

Затем следуют оценки состава средств, специальная информация и установки на ведение отдельного поединка, построение поединков с незнакомыми по предыдущим соревнованиям и известными противниками. Необходимо последовательное повышение уровня освоения отдельных компонентов тактической подготовленности, индивидуализации манеры ведения поединка и управления деятельностью тхэквондиста в соревнованиях.

Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков.

Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке тхэквондистов занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

**3.4.3. Содержание технико-тактической подготовки**.

**3.4.3.1. Этап начальной подготовки 1года обучения.**

Основная направленность тренировки – ознакомление с простейшими приемами передвижений и ударами в тхэквондо (ИТФ). При организации обучения тхэквондо 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 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 действиями занимающихся.

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

**Техника Масоги (разновидности спарринга)**

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги).

Спарринг на три шага (самбо-масоги).

**Техника Тулей (комплексные упражнения)**

Методика освоения тулей, программы 9 – 8-го типа

Подготовительные упражнения к тулям

**Саджу-Чируги**

7 движений в две стороны

1.Нарани чунби соги

2.Ганнун со пальмок наджунже макки

3.Ганнун со каунде ап чумок чируги

**Саджу-Макки**

8 движений в две стороны

1.Ганнун со сонкаль нанжунде макки

2.Ганнун со ан пальмок каунде макки

**1. Чон-Джи (9-й гып – белый пояс с желтой риской)**

1.Нюнча соги

2. Нюнча со ан пальмок каунде макки

**2. Дан-Гун (8-й гып – желтый пояс)**

21 движение Новые движения:

1.Ганнун со нопунде чируги

2.Нюнча со сонкаль деби макки

3.Нюнча со санг пальмок макки

4.Ганнун со пальмок чукё макки

5.Нюнча со сонкаль каунде йоп тереги

**Соревновательный спарринг.**

**Основные стойки, приемы передвижения**.

Основные стойки. Боевая стойка. Шаг вперед. Шаг назад. Подскок. Основные передвижения: шаг назад, шаг вперед, серия шагов вперед, серия шагов назад, поскок, закрытие с отскоком назад.

**Техника ударов руками и ногами.**

**Ап чумок чируги** (прямые удары руками) используются в основном для проведения ударов в голову и при вхождении в клинч, для демонстрации активности и отвлечении 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.

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

**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 комбинаций 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.

|  |  |
| --- | --- |
| Имитация атаки | Объем в % |
| Применяемые одиночные удары:  -прямой ближней рукой;  -прямой дальней рукой;  -прямой ближней ногой;  -боковой ближней ногой;  -боковой дальней ногой; | 25  20  20  20  15 |
| Итого | 100 |

**Атака на сближение** осуществляется, когда противник несколько раз выполняет одну и туже подготовку в типичных ситуациях или однообразно осуществляет натиск на противника.

|  |  |
| --- | --- |
| Атака на сближение | Объем % |
| Применяемые одиночные удары:  -прямой передней рукой;  -прямой дальней рукой ;  -боковой в сторону ближней ногой;  -двит чаги;  -боковой ближней ногой; | 20  20  20  20  20 |
| Итого | 100 |

**3.4.3.2. Этап начальной подготовки 2 года обучения**.

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

**Техника Масоги (разновидности спарринга)**

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги).

Спарринг на три шага (самбо-масоги).

**Техника Тулей (комплексные упражнения)**

Методика освоения тулей, программы 9 – 5-го типа

**1.Чон-Джи (9-й гып – белый пояс с желтой риской)**

**2.Дан-Гун (8-й гып – желтый пояс)**

**3.До-Сан (7-й гып – желтый пояс с зеленой риской)**

24 движения. Новые движения:

1.Аннун соги

2.Ганнун со бакат пальмок нопунде йон макки

3.Ганнун со сан сонкут тульки

4.Ганнун со дунг чумок нопунде йоп тереги

5.Ганнут со нопунде пальмок хечо макки

6.Каунде апча бусиги

7.Аннун со сонкаль йоп тереги

**4.Вон-Хё (6-й гып – зеленый пояс)**

28 движений. Новые движения:

1.Моа соги

2.Моа чунби соги А (эй)

3.Годжун соги

4.Губурё соги

5. Губурё чунби соги а (эй)

6.Нюнча со сонкаль нопунде ануро тереги

7.Годжун со каунде чируги

8.Ганнун со банде чируги

9.Пальмок долльмио макки

10.Нюнча со пальмок каунде деби макки

11.Каунде йоп ча чируги

12. Наджунде ап ча бусиги

**5. Юль-Гок (5-й гып – зеленый пояс с голубой риской)**

38 движений. Новые движения:

1.Кёча соги

2.Аннун со каунде чируги

3.Нюнча со санг сонкаль макки

4.Ганнун со сонбадак гольчо макки -баро гольча -банде гольча макки 5.Ганнун со ап палькуп тереги

6.Кёча со дунг чумок нопунде йоп тереги

7.Ганнун со ду пальмок нопунде макки

**Соревновательный спарринг**

**Приемы передвижений**

Серия шагов вперед и назад

Подскок

Подскок и закрытие вперед

Подскок и повторный 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**

**Ап чумок чуруги** (прямые удары рукой):

-после подшагивания-проваливания и применять атаку набеганием;

-из степа (с места)- маскируя начало атаки ударами ног;

-отшагивая назад, удары руками применяют в первую очередь для закрытия атаки и во вторую – как предатаковую подготовку для скрытия удара ногой и применения ответной атаки.

**Ап чаги** (прямой удар вперед):

- с места на сближение противника;

- с шагом;

- после подшагивания;

- из «степа»;

- отшагивая назад.

**Йоп чаги** (прямой удар в сторону):

- с места на стоящего противника; - с шагом;

- после подшагивания; - из «степа»; - отшагивая назад-удар.

**Доллео чаги** (боковый удар апереди под 90 градусов) – лидирующий удар в тхэквондо, является несимметричным ударом с преобладанием выполнения удара дальней ногой;

-с места настоящего противника;

-с места на сближение противника;

-с шагом вперед для применения атаки опережения или контратаки;

-после подшагивания.

Спортсмены угрожают друг другу демонстрацией начала проведения удара и выбирают благоприятный момент начала атаки;

-отшагивая назад-удар.

**Действия нападения и обороны**. Атаки против защиты занимают важное место в арсенале действий наступления. Цель их проведения основана на захвате инициативы и подготовке последующих атак, а также преодолении 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.

|  |  |
| --- | --- |
| Имитация атак | Объем % |
| Применяемые одиночные удары:  -прямой ближней рукой;  -прямой дальней рукой;  -прямой ближней ногой;  -боковой ближней ногой;  -боковой дальней ногой | 5  5  10  10  10 |
| Применяемые комбинации:  -передний прямой рукой-боковой в сторону;  -передний прямой рукой -боковой удар ближней ногой;  -передней прямой рукой-боковой удар дальней ногой | 20  20  20 |
| Итого | 100 |

**Атака на защиту** применяется для подготовки последующих атак, для выработки у противника устойчивой защитной реакции для применения комбинаций и для пробивания защиты противника.

|  |  |
| --- | --- |
| Атака на защиту | Объем % |
| Применяемые одиночные удары:  -боковой удар в сторону ближней ногой  -боковой удар дальней ногой  -прямой удар передней рукой  -прямой удар дальней ногой | 10  10  5  15 |
| Применяемые комбинации:  -двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением;  -боковой удар в сторону ближней+двит чаги дальней;  -двойка руками;  -тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением | 20  20  20 |
| итого | 100 |

**Атака из «степа»** выполняется при обыгрывании потивника по ритму для создания неожиданного атакового старта. Применяетяся против противника, маневрирующего в «степе».

**Атака на угрозы** выполняется против противника, применяющего угрозы при позиционном ведении поединка с подыгрыванием на угрозы и неожиданным нападением.

**Атака на вызов** применяется спортсменами, которые умеют быстро демонстрировать начало проведения атаки в открытый сектор и переключаться на открывающийся сектор при встречной атакующем движении противника.

**3.4.3.3. Этап тренировочный 1-2 года обучения**

Основная направленность тренировки – ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений, освоение главных разновидностей боевых действий, формирование специальных умений. В первые два года (11 – 12 лет) осваивается техника тулей, увеличивается количество приемов передвижений, формируются специальные умения, основанные на проявлении реакции различия и выбора применения обусловленных действий. Затем, в течение двух лет (13 – 14 лет), осваиваются базовые боевые действия и проводится адаптация занимающихся к условиям соревнований. Большее внимание уделяется овладению базовыми техническими приемами нападения и защиты, позволяющими вести поединок в условиях ограниченных правил соревнований. Осуществляется повышение функциональных возможностей юных тхэкводистов для ускорения обучения основам техники и тактики. На занятиях с подростками 11 – 12 лет сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений. Они позволяют в групповых занятиях снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп. Необходимо учитывать, что в возрасте 12 – 14 лет начинается пубертатный период у занимающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. У занимающихся может наблюдаться снижение двигательной памяти при выполнении сложно - координационных движений. У 13 – 14- летних занимающихся возможно также снижение показателей точности нанесения ударов в прыжках и ударов в ситуациях с меняющимися моментными и дистанционными характеристиками выполнения нападений в тренировочных и соревновательных поединках. В возрасте 11–12 лет у занимающихся еще недостаточно развито предвосхищение дистанционных перемещений и выбора момента начала выполнения действий. Затруднена двигательная реакция с выбором из 2 сигналов и в особенности в реакциях с торможением и переключением. Это связано с недостаточным проявлением внимания и с трудностью его концентрации и удержания на объекте. При этом имеет место и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющих оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером. Поддержание у подростков уже с 11 лет проявления волевых усилий (в соответствии с их мотивацией к выполнению действий нападения и обороны) для повышения результатов тренировок. Детям 11–12 лет свойственна повышенная импульсивность в поведении; некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость – только в условиях определенного интереса и повышенной увлеченности. При этом динамика нервных процессов, связанная с половым созреванием, выражается в излишней смелости. Снижение выдержки и самообладания. Содержание двигательной подготовки направлено на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Также важны и упражнения на проявления ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Необходимо уделять внимание развитию силы мышц ног и рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок именно с 11 до 14 лет, поэтому следует применять прыжковые упражнения с имитацией ударов. В упражнениях на быстроту усилия акцентируются на ее проявления в максимальном темпе движений, нарастание которого проходит интенсивно до 13 – 14 лет. В свою очередь, значительный прирост скорости движений отмечен в возрасте 11 – 12 лет.

**Техника Масоги (разновидности спарринга)**

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги).

Спарринг на два шага (ибо-масоги).

**Техника Тулей (комплексные упражнения)**

Методика освоения тулей, программы 9 – 1-го типа

**1. Чон-Джи (9-й гып – белый пояс с желтой риской)**

**2. Дан-Гун (8-й гып – желтый пояс)**

**3. До-Сан (7-й гып – желтый пояс с зеленой риской)**

**4. Вон-Хё (6-й гып – зеленый пояс)**

**5. Юль-Гок (5-й гып – зеленый пояс с голубой риской)**

**6. Чунг-Гун (4-й гып – голубой пояс)**

32 движения. Новые движения:

1. Моа чунби соги В (би)

2. Двитбаль соги

3. Двитбаль со сонбадак оллио макки

4. Начо соги

5. Нюнча со сонкаль дунг бакуро макки

6. Йоп ап ча бусиги

7. Ганнун со ви палькуп череги

8. Ганнун со санг чумок сево чируги

9. Ганнун со санг чумок движибо чируги

10. Ганнун со кёча чумок чукё макки

11. Нюнча со дунг чумок нопунде йоп тереги

12. Нюнча со банде чируги

13. Ганнун со сонбадак нулло макки

14.Годжун со дигутжа ай макки

15.Моа со киокча чируги

**7. Тэ-Ге (3-й гып – голубой пояс с красной риской)**

37 движений. Новые движения:

1. Ганнун со движибо сонкут наджунде тульки

2. Моа со дунг чумок пулло макки

3. Ганнун со кёча чумок нулло макки

4. Ганнун со бакат пальмок сан макки

5. Муруп оллио чаги

6. Ганнун со опун сонкут попунде тульки

7. Нюнча со ду пальмок наджунде миро макки

8. Нюнча со дунг чумок йоп дви тереги

9. Кеча со кёча чумок нулло макки

10. Нюнча со сонкаль наджунде деби макки

**8. Хва-Ранг (2-й гып – красный пояс)**

Туль назван в честь молодежного воинского движения, организованного в VII в. Во времена правления династии Силли. Включение в туль 29 двигательных действий символизирует номер воинского подразделения, в котором осуществлялся процесс трансформирования тхэквондо в современное боевое искусство.

29 движений. Новые движения:

1. Моа чунби соги С (си)

2. Суджик соги

3. Аннун со сонбад

4. Нюнча со олло чируги

5. Суджик со сонкаль нерио тереги

6. Нопунде доллео чаги

7. Нюнча со баро чируги

8. Нюнча со йогпалькуп тульки

9. Моа со ан пальмок йоп ап макк

**Примерные тренировочные задания**

Атака нерио чаги с места на стоящего противника. Атака на подготовку нерио чаги с места на сближение с противником. Встречная атака доллио чаги (нерио чаги) с шагом. Встречная атака йоп чаги после подшагивания с опережением противника. Атака доллео чаги после подшагивания. Атака ударом ап чаги (йоп чаги) с подскоком с места из «степа» с неожиданным сокращением дистанции. Ответная атака ап чаги после разножки с одновременным проведением угроз и вызовов. Контратака дви чаги (доллео чаги) после поворота на 90 градусов. Ответная ап чаги (йоп чаги), отшагивая назад после проваливания противника. Контратака атакой доллео чаги, отшагивая в сторону.

**Тактические умения.**

**Действуя наступательно**

**Преднамеренно:** удерживать дальнюю и среднюю дистанцию в парных упражнениях и в спарринге; атаковать противника, находящегося в определенной стойке на средней дистанции; атаковать комбинациями и сериями ударов; применять простые атаки и открывающийся сектор при сближении противника: медленно отступающего; реагирующего конкретной защитой.

**Разведывать:** намерение противника использовать определенную защиту для применения комбинации ударов; длину отступления назад для применения атаки с набеганием. Используется замедленное и укороченное сближение.

**Маскировать начало атаки**: передвижениями вперед и назад и демонстрацией угроз начала проведения удара; медленным сближением или отступлением, замедленным выполнением ложной атаки.

**Вызывать:** преждевременные защиты для раскрытия поражаемых поверхностей; простые атаки для применения контратак, используя раскрытия поражаемой поверхности.

**Различать и выбирать:** маневрировать для создания начала атаки или для отступления от атак.

**Переключаться:** от атаки к защите; от применения одной защиты к другой; от отступления к простой атаке; от простой атаки к простой повторной атаке; от удара туловище к удару в голову и наоборот

**Предвосхищать:** длину и быстроту атак и подготавливающих движений для нанесения удара по отступающему противнику.

**Действуя оборонительно**

**Преднамеренно защищаться**: от простых атак; от контратак, выполняемых стоя на месте.

Встречно атаковать противника, совершающего: угрозу применения удара, серии ударов; медленно приближающегося; защищаться от простых атак с ударами в туловище и голову и наносить ответные удары; контратаковать после защиты уклонением; опережать встречной атакой с уходом с линии атаки, применяя вызовы со сближением для проведения встречных атак; применять защиты блокировкой или уклонением с выбором; противодействовать контратакам простыми атаками и сериями ударов

**Разведывать**:

защиты для применения контратак и серии атак:

длину и быстроту отступления и сближения для повторной атаки и атаки на подготовку;

намерения наступления преследованием и выбираемого удара и поражаемой поверхности для защиты и ответной атаки (контратаки).

Выполняется с отступлением и ложной защитой; намерения проведения определенного удара в голову или туловище для применения защиты и ответной атаки, используя раскрытие поражаемой поверхности, замедленные сближения и отступления.

**Маскировать атаки на подготовку** отступлением и преждевременной защитой, ложной контратакой.

**Различать** подготавливающие и реальные сближения для применения атак на подготовку.

**Вызывать** простые атаки в определенную поверхность для защиты и применения ответной атаки. Выполняется продолжительным сближением.

**Переключаться**: от защиты к атаке с комбинацией ударов; от защиты к атаке серией ударов; от атаки серией ударов к защите против контратаки с отступлением; от атаки на подготовку к применению защиты и ответной атаки.

**Теоретические знания и практические навыки. Знать: последовательность проведения соревнований; права участника**соревнований; обязанности участника соревнований; последовательность приглашения для выступления на соревнованиях; как своевременно и точно выполнять команды судей. Понимать: команды тренера при выполнении упражнений общей разминки и упражнений на тренажерах. Самостоятельно проводить: разминку на тренировках и соревнованиях; упражнения для совершенствования боевых стоек, приемов и комбинаций передвижений; повторять изученные действия в парных упражнениях.

ж

**3.4.3.4.Этап тренировочный 3-5 года обучения**

**Основная направленность тренировки** – ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений, освоение базовых боевых действий, формирование специальных умений, адаптация к условиям соревнований.

**Техника Масоги (разновидности спарринга).**

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги).

Спарринг на два шага (ибо-масоги).

Техника тулей (комплексные упражнения).

Методика освоения тулей, программы 9 – 1 –го гыпа.

**1. Чон-Джи (9-й гып – белый пояс с желтой риской)**

**2. Дан-Гун (8-й гып – желтый пояс)**

**3. До-Сан (7-й гып – желтый пояс с зеленой риской)**

**4. Вон-Хё (6-й гып – зеленый пояс) 5. Юль-Гок (5-й гып – зеленый пояс с голубой риской)**

**6. Чунг-Гун (4-й гып – голубой пояс)**

**7. Тэ-Ге (3-й гып – голубой пояс с красной риской)**

**8. Хва-Ранг (2-й гып – красный пояс)**

**9. Чун-Му (1-й гып – красный пояс с черной риской)**

30 движений. Новые движения:

1. Ганнун со сонкаль нопунде ап тереги.

2. Тимио йоп ча чируги.

3. Нюнча со пальмок наджунде макки

4. Ганнун со сонкаль дунг нопунде ап тереги. 5. Каунде двитча чируги.

6. Аннун со пальмок каунде ап макки.

7. Аннун со дунг чумок попунде йоп тереги.

8. Нюнча со кёча сонкаль момчо макки.

9. Ганнун со снг сонбадак оллио макки.

**Специальная техника (разбивание досок в прыжке)**

Соревнование по специальной технике осуществляется при выполнении следующих ударов:

тимиё нопи ап ча бусиги – удар в прыжке ногой вверх;

торо дольмио йоп ча чуриги – круговой удар в прыжке вверх;

тимиё бандэ доллео чаги – обратный круговой удар в прыжке;

тимиё доллео чаги – боковой удар в прыжке;

тимиё номой оп ча чаруги – боковой удар в прыжке в длину.

**3.4.3.5. Этап совершенствования спортивного мастерства**

**Основная направленность тренировки** - расширения состава боевых действий и ситуаций для подготовки и применения, совершенствования двигательного состава.

**Техника Масоги (разновидностей спарринга).**

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги).

Спарринг на три шага (самбо-масоги).

**3.4.6. Направление инструкторской и судейской практики**

Учащиеся этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства 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 совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей, проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе, в роли арбитра, секретаря. Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Для учащихся этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований для присвоения судейской категории по тхэквондо.

**3.4.7. Направление психологической подготовки**

Содержание психологической подготовки тхэквондистов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических качеств спортсменов и морально-волевых черт их личности, на создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями тхэквондистов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях. Итог целенаправленной подготовки - состояние специальной готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, в направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и др.). Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу спортсменов. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психологической подготовке тхэквондиста занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуации и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

**3.5. Медицинское обеспечение процесса спортивной подготовки**

В медицинское обеспечение процесса спортивной подготовки входит:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год (ККВФД);

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы (ККВФД);

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки ;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью (врач МАУДО «ДЮСШ по видам единоборств»);

-контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнением рекомендаций медицинских работников.

Лица, проходящие спортивную подготовку обязаны, проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях. В местах проведения тренировочных занятий по тхэквондо целью поддержания и восстановления спортивной формы оборудованы кабинеты спортивной медицины, массажа.

**3.6. Восстановительные мероприятия**

На этапе совершенствования спортивного мастерства 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 продолжительности. 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 вначале надо применять средства общего воздействия, а затем − локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме для учащихся этапа совершенствования 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.).

**Медикаментозные методы восстановления**

Классификация фармакологических средств восстановления физической работоспособности, основные принципы их использования. Взаимодействие и антагонизм лекарственных средств. Биологически активные добавки в спорте. Аллергические реакции. Основные группы лекарственных средств, оптимизирующих спортивную работоспособность. Витамины и витаминные комплексы, коферменты, макро- и микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности. Препараты пластического и энергетического действия. Адаптогены. Биостимуляторы. Иммуномодуляторы. Нестероидные противовоспалительные средства. Фитотерапевтические препараты. Разрешение на терапевтическое применение запрещенных препаратов. Основные задачи спортивной фармакологии:

1. Повышение спортивной работоспособности спортсменов, т.е. расширение возможностей адаптации (приспособления) организма спортсмена к физическим нагрузкам.

2. Ускорение восстановления функций организма спортсмена, нарушаемых вследствие утомления.

3. Ускорение и повышение уровня адаптации организма спортсменов к необычным условиям тренировочной и соревновательной деятельности.

4. Коррекция иммунитета, угнетаемого при интенсивных физических нагрузках.

5. Лечение различного рода заболеваний, травм, нарушений функций организма, т.е. лечебные цели.

Для решения задач 1-4 также используются препараты самых различных групп и механизмов действия, объединенные общим требованием удовлетворять антидопинговому принципу (безвредность, отсутствие побочных эффектов, разрешенность к применению спортсменами Медицинской комиссии МОК).

Это, в первую очередь, препараты из групп:

1. Аминокислотные препараты и белковые продукты повышенной биологической ценности.

2. Витамины.

3. Анаболизирующие средства.

4. Гепатопротекторы и желчегонные средства.

5. Иммунокорректирующие средства.

6. Адаптогенты растительного и животного происхождения, а также препараты некоторых других групп (например, энергизирующие средства (субстраты энергетического обмена), антиоксиданты, электролиты и минералы, углеводные насыщенные смеси, комбинированные препараты и др.)

Основные требования к применяемым лекарственным соединениям:

- низкая токсичность и полная безвредность;

- отсутствие побочного действия;

- удобная лекарственная форма.

Основные принципы использования фармакологических средств восстановления:

- применение только по рекомендации врача в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена;

- предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;

- нежелательно продолжительное непрерывное применение ряда препаратов, поскольку оно сопровождается значительным увеличением риска проявления токсических последствий, аллергических реакций и возникновения устойчивого привыкания организма к данному лекарственному средству;

- при одновременном назначении двух и более лекарственных средств необходимо учитывать возможность их антагонизма;

- при адекватных восстановительных процессах нецелесообразно стремиться путём введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;

- недопустимо использование фармакологических средств восстановления в период роста и формирования организма.

Немаловажной особенностью является применение препаратов в зависимости от планируемой тренировочной нагрузки (объём, направленность и интенсивность)

**3.7. Антидопинговые мероприятия**

Для эффективной реализации антидопинговой профилактики необходимо: проведение информационно-просветительских и методических семинаров со спортсменами и разъяснительной работы по проблеме допинга с родителями молодых спортсменов; распространение обучающих комплектов; создание видеосюжетов на тему антидопинга; проведение массовых спортивных мероприятий с использованием антидопинговой пропаганды; организация передвижных выставок, пропагандирующих спорт без допинга.

**Методические семинары для спортсменов**

Основная цель проведения методических семинаров для спортсменов состоит в повышении уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга. Планировать семинары необходимо по следующим основным темам: последствия применения допинга для здоровья; последствия применения допинга для (спортивной) карьеры; антидопинговые правила; принципы честной игры. При работе с молодежью необходимо применять доступную для их понимания 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 молодежи материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой».

**Обучающие комплекты**

Необходимым условием эффективной реализации антидопинговой профилактики является разработка и выпуск обучающих комплектов, в которые войдут печатные материалы (брошюры, открытки, плакаты, календари, стикеры и др.) и компакт-диск. Дополнительно в рамках проведения спортивных мероприятий и фестивалей необходимо распространять брошюры, значки, ручки и т.д.

**Спортивные мероприятия**

Во время проведения спортивных мероприятий (соревнований, турниров, фестивалей) необходимо: проведение активной антидопинговой пропаганды (например, «молодежь против допинга!») и пропаганды принципов честной игры с использованием плакатов, лозунгов, растяжек и др.; распространение брошюр, открыток, стикеров, значков, ручек, и др. на тему антидопинга. В целях повышения эффективности профилактической работы по линии борьбы с допингом среди молодежи в дальнейшем планируется провести ряд дополнительных мероприятий: разработать и реализовать проект повышения уровня осведомленности в вопросах допинга тренеров; разработать и внедрить «Антидопинговый час» в тренировочный процесс; развивать сотрудничество с другими организациями для обмена опытом в вопросах профилактики использования допинга.

**4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**4.1. Требования к результатам реализации Программы спортивной подготовки по тхэквондо**

Результатом реализации Программы является: На этапе начальной подготовки:

-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-освоение основ техники по виду спорта тхэквондо;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровья спортсменов;

-отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тхэквондо. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

-приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Тхэквондо»;

-формирование спортивной мотивации;

-укрепление здоровья спортсменов;

-выполнение массовых и спортивных разрядов.

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;

-выполнение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» по тхэквондо;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - сохранение здоровья спортсменов.

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется с учетом решения тренерского совета на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по тхэквондо, перевод на следующий этап спортивной подготовки не допускается. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением Педагогического совета продолжать спортивную подготовку повторно, но не более одного раза на данном этапе.

**4.2. Организация контроля за процессом спортивной подготовки**

Организация контроля за выполнением требований федеральных стандартов спортивной подготовки и реализацией программы спортивной подготовки по тхэквондо, осуществляется в соответствии с локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку. Предметом контроля является: содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технико-тактической и др.), состояние здоровья и возможности функциональных систем. Частота контроля зависит от особенностей годичного планирования, индивидуальных планов подготовки спортсменов, календаря соревнований и решаемых задач на этапе. Контроль за содержанием тренировочного процесса и соревновательной деятельности. Контроль за соревновательными воздействиями выражается в контроле за результатами соревнований в циклах подготовки. В ходе такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годичном) цикле подготовки и динамику результатов. Контроль за тренировочными воздействиями заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Одни и те же показатели используются как для контроля, так и для планирования нагрузок.

Наиболее информативными характеристиками являются:

- специализированность – мера сходства любого тренировочного средства с соревновательным упражнением;

- сложность (координационная и психическая) – характеризуется возможностями спортсмена удовлетворять требованиям, которые возникают перед ним в связи с выполнением упражнения;

- направленность – она проявляется в воздействии тренировочных упражнений на развитие разных двигательных качеств;

- объем и интенсивность – определяет степень воздействия нагрузки упражнений на организм спортсменов.

Физическая подготовленность складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств. При этом основное внимание уделяется ведущим для тхэквондо физическим качествам или отдельным способностям, влияющих на результативность. Уровень общей и специальной физической подготовленности оценивается по контрольно-переводным нормативам. Выполнение данных нормативов является одним из оснований по переводу на следующий этап подготовки.

**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 3х10м ( не более 16 с) | Челночный бег 3х10м ( 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) |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на тренировочном этапе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения ( тесты) | |
| Мужчины | Женщины |
| Быстрота | Бег 30 м( не более 5,2 с) | Бег 30 м( не более 5,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10м ( не более 13 с) | Челночный бег 3х10м ( не более 13 с) |
| Выносливость | Бег 500 м ( не более 1 мин 40 с) | Бег 500 м ( не более 2 мин) |
| Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин |
| Сила | Толчок ядра 1 кг левой рукой  ( не менее 3 м)  Правой рукой  ( не менее 4 м) | Толчок ядра 1 кг левой рукой  ( не менее 2 м)  Правой рукой  ( не менее 3 м) |
| Подтягивания на перекладине ( не менее 6 раз) | Подтягивания на перекладине ( не менее 3 раз) |
| Силовая выносливость | Отжимания на брусьях ( не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ( не менее 15 раз) |
| Подъем туловища лежа на полу  ( не менее 15 раз в течение 30 с) | Подъем туловища лежа на полу  ( не менее 15 раз в течение 30 с) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м) | Прыжок в длину с места (не менее 1,3 м) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа | |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения ( тесты) | |
| Мужчины | Женщины |
| Быстрота | Бег 100 м( не более 12,4 с) | Бег 100 м( не более 14,3 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м ( не более 2 мин 55 с) | Бег 1000 м ( не более 4 мин ) |
| Сила | Подтягивания на перекладине ( не менее 20 раз) | Подтягивания на перекладине ( не менее 8 раз) |
| Силовая выносливость | Отжимания на брусьях ( не менее 20 раз) | Отжимания на брусьях ( не менее 10 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 2,6 м) | Прыжок в длину с места (не менее 2,15 м) |
| Технико-тактическое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Спортпивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса | |

Кроме того, контроль за развитием основных физических качеств в годичном цикле осуществляется по контрольному тестированию в середине учебного года (май).

**Технико-тактическая подготовленность**

Контроль за технической подготовленностью заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений.

Контроль техники осуществляют визуально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность. Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту.

Контроль за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает контроль за тактическим мышлением, за тактическими действиями (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Обычно контроль тактической подготовленности совпадает с контролем соревновательной деятельности.

Оценка **состояния здоровья и основных функциональных** систем спортсмена осуществляется через:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год ;

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

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной тренировки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки.

**4.3. Методические указания по организации тестирования**

Оценка уровня подготовленности спортсмена определяется тестированием. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий выполнения упражнений для всех спортсменов, проходящих спортивную подготовку.

Для обеспечения объективности результатов тестирования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования.

Оценка уровня физической подготовленности спортсменов должна проводиться систематически, это дает возможность сравнивать значения показателей на разных этапах тренировки и в зависимости от динамики приростов в тестах нормировать нагрузку. Эффективность нормирования зависит от точности результатов контроля, которая в свою очередь зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Для исключения влияния различных побочных факторов на результаты тестирования необходимо стандартизировать методику тестирования.

Для этого необходимо соблюдать следующие рекомендации - режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки. Это обеспечит равенство текущих состояний спортсмена, и исходный уровень перед тестированием будет одинаковым:

- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

- тестирование по возможности должны проводить одни и те же люди;

- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;

- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;

- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка. Описание методики выполнения любого теста должно учитывать все эти рекомендации.

**4.4. Методические указания по методам и организации медико - биологического контроля**

Методика контроля медико-биологических показателей спортсмена зависит от задач, условий, наличия аппаратуры, формы обследования, состояния и уровня подготовленности и вида спорта обследуемого. Но при этом во всех случаях сохраняются общие положения комплексной методики врачебного обследования спортсменов, которая включает в себя

: - общий и спортивный анамнез;

- общий врачебный осмотр;

- соматоскопию и антропометрию;

- исследование сердечно-сосудистой системы;

- исследование системы дыхания;

- исследования нервной системы, нервно-мышечного аппарата и анализаторов;

- состояние слуха и острота зрения;

- функциональная проба с физической нагрузкой с исследованием ЧСС и АД, тип реакции, быстрота восстановления, ЭКГ до и после нагрузки;

- клинический анализ крови и мочи.

При первичном анализе обязательно также рентгеноскопия грудной клетки или флюорография. Для того чтобы результаты динамических исследований можно было объективно сравнивать, необходимо соблюдать при всех обследованиях одинаковые или очень близкие условия:

- одинаковая нагрузка;

- достаточный отдых перед обследованием;

- одинаковый промежуток времени между предшествовавшей нагрузкой и исследованием.

Желательно проводить очередное комплексное исследование после дня отдыха или небольшой нагрузки;

- одинаковые промежутки времени между приемом пищи и исследованием;

- одинаковое время суток;

- одинаковые методы исследования.

Это не исключает применения других, более сложных и новых методов исследования, но должен быть определенный круг постоянных относительно простых методов, доступных к использованию в любых условиях для достоверного сравнения состояния спортсмена на этапах тренировочного цикла;

- исключение заболевания, плохого самочувствия, плохого сна перед исследованием, негативизма спортсмена;

- исключение приема медикаментозных средств и восстановителей накануне и в день исследований;

- учет времени года и условий среды;

- аналогичные этапы в различных спортивных сезонах.

Объем и характер методов может сокращаться или увеличиваться в зависимости от условий, времени, специфики каждого конкретного случая. При этом важно, чтобы обследование охватывало основные системы организма и его адаптацию к физическим нагрузкам. При соблюдении одинаковых условий даже простые методы могут быть достаточно информативны. Надо учитывать, что наиболее выраженные изменения основных показателей в процессе динамики тренированности в состоянии мышечного покоя происходят до достижения спортсменом относительно высокого уровня подготовленности.

**5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

Календарный план официальных соревнований и физкультурно-массовых мероприятий МАУДО «ДЮСШ по видам единоборств» (далее – План) влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, План не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов. План формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований. При составлении плана необходимо ориентироваться на принцип первостепенности, который подразумевает соподчиненность физкультурных и спортивных соревнований различного уровня: - уровень физкультурно-спортивной организации (школьный); - городской (районный) уровень; - краевой уровень; - окружной (федеральный) уровень; - Всероссийский уровень; - международный уровень. В системе спортивной подготовки по тхэквондо выделяют контрольные, отборочные, основные и главные соревнования. Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

**6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**6.1. Список литературных источников**

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС.1977, с.207.

2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.

4. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.

5. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981.

6. Мавлеткулова А.С. «Развитие специальных качеств тхэквондистов-юношей» С-П., 2007

7. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов – М.: ФиС, 1982.

8. Сафонкин С.Н. Таэквондо – СПб. ГАФК им. П-6-+.Ф. Лесгафта, 2001г.

9. Сиязев С.В. «Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев» М.,2007

10. Соколов И. С. Основы таэквон-до. – М.: «Советский спорт», 1994. - 256 с. 11. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. – М.: 1988, с.130.

12. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. – М.: ФиС, 1975, с.200. 13. Шулика Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800 с.

14. Энциклопедия Таэквондо перевод 1993г. АО «ТКО», 1988г. By Gen. Choy Hon Hi

15. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб. науч. ст./ Рос. Гос. Акад. Физ. культуры. – М., 2000. – 107с.

**6.2. Список аудиовизуальных средств**

1. Taekwondo video (Видеоролики по теквондо, включая пумсе) Формат: AVI Видео кодек: DivX, Аудио кодек: MP3, Видео: 320х240, 25 кадров/сек. Аудио: 64 Кбит/сек

2. Искусство мощных ударов ногами/The Art of high Impact Kicking Год выпуска: 1981 Вид спорта: Тэквондо Участники: Хванг Джанг Ли Качество: VHSRip Формат: AVI Видео кодек: DivX Аудио кодек: AAC Видео: 624x352 (1.77:1), 23 fps, DivX Codec 4.x ~795 kbps avg, 0.16 bit/pixel Аудио: 32 kHz, MPEG Layer 3, 2 ch, ~64.00 kbps avg 3. 2 DVD - Master Jung's Know-how of Actual Gyeoruge В данный сборник по Тхэквондо входят следующие фильмы: - Базовые удары. - Степы и перемещения. - Стратегия. - Стратегия реального поединка.