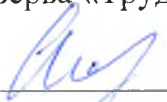


УТВЕРЖДЕНО

УТВЕРЖДАЮ

Протоколом тренерского совета от «28»
декабря 2021 года № 24

Исполняющий обязанности директора ГБУ
НАО «Спортивная школа олимпийского
резерва «Труд»



И.И.Шевелёв

«30» декабря 2021 года



**Государственное бюджетное учреждение Ненецкого автономного округа
«Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»**

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «ТХЭКВОНДО»**

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по
виду спорта тхэквондо, утвержденного приказом Минспорта России
№ 36 от 19.01.2018 года

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – 7 лет и старше.

НАО 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Обозначения и сокращения

Пояснительная записка

I. Нормативная часть

- 1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по тхэквондо
- 1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо
- 1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тхэквондо
- 1.4. Режимы тренировочной работы
- 1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к спортсменам, занимающимся тхэквондо
- 1.6. Предельные тренировочные нагрузки в тхэквондо
- 1.7. Объем соревновательной деятельности
- 1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию
- 1.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки
- 1.10. Объём индивидуальной спортивной подготовки
- 1.11. Структура годичного цикла спортивной подготовки

II. Методическая часть

- 2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований
- 2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок
- 2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов
- 2.4. Требования к организации и проведению врачебно - педагогического, психологического и биохимического контроля
 - 2.4.1. Врачебно-педагогический контроль
 - 2.4.2. Психологический контроль
 - 2.4.3. Биохимический контроль
- 2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки
 - 2.5.1. Материал для этапа начальной подготовки до одного года
 - 2.5.2. Материал для этапа начальной подготовки свыше одного года
 - 2.5.3. Материал для групп тренировочного этапа 1 года
 - 2.5.4. Материал для групп тренировочного этапа 2 года
 - 2.5.5. Материал для групп тренировочного этапа 3 года
 - 2.5.6. Материал для групп тренировочного этапа 4 года

- 2.5.7. Материал для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства
- 2.5.8. Материал и методические рекомендации для групп на этапе ВСМ
- 2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки
- 2.7. Планы применения восстановительных средств
 - 2.7.1. Педагогические средства восстановления
 - 2.7.2. Гигиенические средства восстановления
 - 2.7.3. Медико-биологические средства восстановления
 - 2.7.4. Психологические средства восстановления
- 2.8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним
 - 2.8.1. Теоретическая часть.
 - 2.8.2. План антидопинговых мероприятий
- 2.9. Планы инструкторской и судейской практики
- III. Система контроля и зачетные требования
 - 3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе
 - 3.2. Требования к результатам реализации Программы на этапах спортивной подготовки
 - 3.3. Виды и сроки контроля ОФП, СФП, технико – тактической подготовки
 - 3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки ОФП, СФП, технической и тактической подготовленности занимающихся
- IV. Перечень информационного обеспечения Программы
 - 4.1. Список литературных источников
 - 4.2. Перечень аудиовизуальных средств
 - 4.3. Перечень интернет-ресурсов
 - 4.4. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (приложение).

ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ

В настоящей Программе используются следующие обозначения и сокращения:

- АТФ - аденозинтрифосфорная кислота;
- ВРВС - Всероссийский реестр видов спорта;
- ВСМ - (этап) высшего спортивного мастерства;
- ВТ - всемирное тхэквондо;
- ВТФ - всемирная федерация тхэквондо;
- ЕВСК - Единая всероссийская спортивная классификация;
- ЕКП - единый календарный план;
- ЕКСД - Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих;
- МПК - максимальное потребление кислорода;
- ЭНП - (этап) начальной подготовки;
- ПСП - программа спортивной подготовки;
- ЭССМ - (этап) совершенствования спортивного мастерства;
- СШ - спортивная школа;
- СШОР - спортивная школа олимпийского резерва;
- ТЭ (СС) - тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- УМО - углубленное медицинское обследование;
- ФКиС - физическая культура и спорт;
- ФССП - федеральный стандарт спортивной подготовки;
- ЦНС - центральная нервная система;
- ЦСП - центр спортивной подготовки;
- ЧСС - частота сердечных сокращений.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Тхэквондо - южно-корейское боевое искусство. На сегодняшний день тхэквондо является олимпийским видом спорта. В тхэквондо нет удерживающих захватов, удушающих приемов. Удары в тхэквондо наносятся руками либо ногами в жизненно важные точки тела (туловище и голова).

Тренировка в тхэквондо состоит из четырех частей: пхумсе, кёкпа, хосинсуль и керуги. Пхумсе - технические комплексы без партнера. Кёкпа - разбивание предмета. Хосинсуль - техника самозащиты. Керуги - поединок (включен в программу Олимпийских игр). Соревнования по тхэквондо проводятся по всем четырем дисциплинам.

Среди восточных единоборств, практикуемых в России, тхэквондо пользуется большой популярностью. Тхэквондо представляет собой спортивное единоборство скоростного характера, особенностью структуры движений которого является преобладание техники ударов ногами по отношению к рукам. С 2000 года тхэквондо включено в программу Олимпийских игр. Олимпийский вид спорта тхэквондо, представляет собой ациклический, ситуационный вид спортивно-боевого единоборства. В тхэквондо преобладает техника работы ногами - примерно 70%, на долю работы руками отводится около 30%. Разрешены удары ногами в голову и туловище, а руками только в туловище.

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

Программа спортивной подготовки по тхэквондо (далее - Программа) разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (утв. приказом Министерства спорта РФ от 19.01.2018 №36), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Программа разработана на основании следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении

требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован в Минюсте России 05.04.2016 № 41679);

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

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

5. Приказ Минспорта России « Об утверждении единой всероссийской спортивной классификации от 20 февраля 2017 г. № 108 (с изменениями на 16 февраля 20018 г.);

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

7. Правила вида спорта тхэквондо (ВТФ - пхумсэ и поединки).

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

В настоящей Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годового цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки (НП), тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (ТЭ (СС)), совершенствования спортивного мастерства (ССМ) распределение объемов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса тхэквондистов на различных этапах многолетней подготовки в течении срока реализации Программы (до 8 лет и более). Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки тхэквондистов и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней

физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку в тхэквондо;

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

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

- подготовка из числа занимающихся судей и тренеров по тхэквондо.

Данная Программа охватывает всю систему подготовки спортсменов, а именно:

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

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

Спортивная школа создает необходимые условия для освоения Программы в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по тхэквондо.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

Таблица 1.

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Для спортивных дисциплин: ВТФ – пхумсэ, ГТФ – хьенг, МФТ- -туль			
Этап начальной подготовки	3	7	15-16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	12-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1-6
Для спортивных дисциплин: ВТФ – весовая категория, ВТФ – командные соревнования, ГТФ – весовая категория, ГТФ – поединки, ГТФ – стоп-балл, ГТФ- разбивание досок, ГТФ – специальная техника, ИТФ – весовая категория, ИТФ – туль, МФТ – весовая категория, МФТ – спарринг, МФТ – разбивание досок, МФТ – специальная техника			
Этап начальной подготовки	2	10	15-16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4-8

Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1-6
-------------------------------------	-----------------	----	-----

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

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

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

Таблица 2.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по тхэквондо

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	46,5-49	42-49	36-47	26-41	22-29	20-26
Специальная физическая подготовка (%)	14,5-18,5	15-22	19-29	20,5-34,5	22,5-32	23,25-31
Теоретическая и психологическая подготовка	4-6	5-7	3-5,5	2-4,5	1,5-2,5	1,5-2,5

Участие в спортивных соревнованиях (%)	5,5-6,5	5-7	4-6	3,5-6	4,5 - 6,5	4,5-6
Техническая, тактическая подготовка (%)	23-26,5	21-25	22-29	27-36	36-44	39-45
Инструкторская и судейская практика (%)	0,25-1	0,25-1	0,5-1,5	0,5-1,5	0,5-1	0,5-1

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

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

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

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

Таблица 3.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по тхэквондо

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (Этап спортивной специализации)	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

	До года	Свыш е года	До двух лет	Свыше двух лет	спортивного мастерства	о мастерства
Контрольные	-	2	2	2	2	4
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2
Главные	-	-	1	1	2	2

1.4. Режимы тренировочной работы

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

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

Максимальный состав тренирующихся определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать 4-х часов, при двухразовых тренировках в день – 3-х часов. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового тренировочного плана, определенного данной тренировочной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно- оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового плана каждой группы был выполнен полностью. Основными формами тренировочной работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа кинофильмов, киноколеек, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ
		До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	8	12	18	28	28
Общее количество часов в год	516	624	936	1456	1456

Продолжительность тренировочных занятий в зависимости от этапа подготовки составляет:

- группы на этапе начальной подготовки – 8 часов в неделю;
- группы на тренировочном этапе (период спортивной специализации) – 12-18 часов в неделю;
- группы на этапе совершенствования спортивного мастерства – 28 часов в неделю;
- группы на этапе высшего спортивного мастерства – 28 часов в неделю.

При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющий меньший показатель в данной графе.

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

Основными формами осуществления многолетней подготовки являются:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- болезни центральной-нервной системы;
- патологии физического развития;
- заболевания, сопровождающиеся повышением температуры;

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

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

Сам бланк справки включает в себя следующую информацию:

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

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

Возрастные и психофизические требования к спортсменам. Согласно ФССП по виду спорта «тхэквондо» от 2018 года, возрастом начала занятий тхэквондо в группе на этапе НП по разделу пхумсэ (комплексы формальных упражнений) считается возраст 7 лет. Для занятий по разделу керуги (спортивный поединок) возраст начала занятий в группе на этапе НП должен составлять 10 лет.

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

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

1. Отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм дошкольника развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела.
2. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг 6-7-летнего ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень

возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

3. Резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

4. Проявления в психическом развитии: хочет заниматься интересными делами, умеет сам их находить; стремится к контактам, проявляет доброжелательность в общении с взрослыми и сверстниками, адекватность в поведении, эмоциональную отзывчивость; стремится к освоению нового (информации, игр, способов действия с различными предметами).

5. Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 6-7 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. В 6-8 лет заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 6-8 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей.

6. К 6-7 годам заметно увеличивается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

7. Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 6-8 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 6-7 лет.

8. Особенности физического развития детей младшего школьного возраста обусловлены также значительным увеличением тотальных размеров и изменением пропорций тела, за год длина тела увеличивается в среднем на 4-6 см, масса - на 2-2,5 кг, окружность грудной клетки - на 2-3 см.

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

работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью.

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

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

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

- у детей к 10 годам повышается эффективность самоконтроля и саморегуляции двигательной деятельности
- становится более тонкой дифференцировочная чувствительность и корректировка движений по основным психофизиологическим и психомоторным параметрам управления (время, пространство, усилие, темп, ритм);
- увеличивается и делается отчетливым запоминание и воспроизведение движений по основным параметрам управления двигательными действиями, как в условиях покоя, так и в стрессовых ситуациях;
- в 10-11 лет у детей повышается реактивность и оперативность самооценки своих умственных действий и операций;
- □ становится более совершенным уровень волевого усилия и максимальных моторных проявлений при занятиях физической культурой и спортом;
- по данным многих исследователей в возрасте 10-12 лет стабилизируется психомоторная надежность и работоспособность.

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

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

1.6. Предельные тренировочные нагрузки в тхэквондо

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

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

Соревнования в одной весовой категории проводятся в один день, поэтому количество поединков в течение этого дня может достигать до 6 - 7 и более. Все эти условия предъявляют к организму спортсменов, занимающихся тхэквондо, большие требования.

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

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

Физиологическое описание спортивной нагрузки.

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

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

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

3. Нагрузка субмаксимальной анаэробной мощности составляет около 60-75% от максимального анаэробного компонента энергопродукции. Расходуется 40-50 ккал/мин. Длительность такой мышечной деятельности составляет 1-2 минуты. В

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

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

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

Итак, в первом раунде специальной работы тхэквондиста (спарринга) потребление кислорода составляет 70-80% от максимального. Это говорит о том, что системы дыхания и кровообращения за 2 минуты работы спортсмена хотя и достигают довольно высокого уровня работоспособности, но еще не приближаются к максимальным возможностям. Во время поединка роль аэробного энергообеспечения работающих органов тхэквондиста постепенно возрастает. Во втором и третьем раундах уровень кислородного потребления повышается от 80% до 95% от максимально возможного аэробного обмена. Причем незначительное увеличение потребления кислорода от второго к третьему раунду дает основание предполагать, что наращивание интенсивности окислительных реакций в основном приходится на первые два раунда. Поэтому, вероятнее всего, во втором и, безусловно, в третьем раунде кислородное потребление относительно стабилизируется. По всей видимости, эта фаза деятельности тхэквондиста

проходит на фоне наиболее полно развернутых окислительных реакций в организме, а роль аэробного энергоснабжения будет преобладающей. И чем выше уровень утилизации кислорода на этом отрезке боя, тем большая по мощности работа может быть выполнена. Поэтому, совершенствование систем кислородного обеспечения организма тхэквондиста явится одним из условий повышения его работоспособности вообще и решения некоторых частных задач, важнейшей из которых является, как и в боксе, «проблема третьего раунда».

Условия состязаний в поединке таковы, что тхэквондист за время боя имеет возможность отдохнуть в течение двух одномоментных перерывов (после первого и второго раундов). Это время его организм использует для ликвидации кислородного долга, продуктов распада (субстраты молочной кислоты и др.), образовавшихся в результате работы и в дальнейшем затрудняющих сократительную способность мышц. Другими словами, спортсмен хоть и в неполной мере, но восстанавливает запас энергетических ресурсов, так как быстрота ликвидации продуктов распада, т.е. восстановление работоспособности организма, зависит от мощности аэробных реакций. В данном случае, чем выше у тхэквондиста способность к потреблению кислорода, проявляемая как в работе, так и в период восстановления (перерывы между раундами и др.), тем меньше уровень образовавшегося рабочего кислородного долга и тем быстрее скорость его ликвидации в послерабочий период. Это значит, что тхэквондист с высоким потолком аэробного обмена будет начинать очередной раунд с большими потенциальными возможностями.

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблица 5.

Классификация тренировочных нагрузок в тхэквондо

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

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

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

$\text{ЧСС макс.} = 220 - \text{возраст}$

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

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

$\text{РП} = 190 - \text{возраст} - \text{пульс покоя}$.

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

Таблица 6.

Дозирование физических нагрузок по субъективным ощущениям.

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

		выше пояса	ниже пояса
Дыхание	Учащенное ритмичное	Очень быстрое, иногда ртом	Очень быстрое, неритмичное, ртом
Движения	Правильные	Небольшие нарушения	Нескоординированные
Ощущения	Ничего не беспокоит	Усталость, боль в ногах, одышка, тахикардия	Усталость, головная боль, тошнота, головокружение

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

1. Специфичность нагрузки. Отражает степень соответствия данного тренировочного средства условиям соревновательной деятельности в двигательной структуре, в режиме работы моторного аппарата и в механизме его энергообеспечения.

2. Направленность. Характеризует силу воздействия нагрузки на состояние спортсмена с акцентом на развитие того или иного двигательного качества или навыка.

3. Величина. Определяет количественную меру выполненной тренировочной нагрузки той или иной преимущественной направленности на конкретном этапе годичного цикла.

4. Продолжительность, заключающаяся в определении оптимальной длительности применения нагрузок той или иной преимущественной направленности.

5. Интенсивность выражает силу и специфичность воздействия тренировочной нагрузки на организм или меру напряженности выполняемой работы.

6. Характер отдыха и его продолжительность существенно влияют на степень воздействия применяемых в тренировке средств.

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

Таблица 7.

Нормативы Максимального объема тренировочных нагрузок в тхэквондо (согласно ФССП по тхэквондо)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной	Тренировочный этап (этап	Этап ССМ	Этап ВСМ

	подготовки		спортивной специализации)			
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	5	6	10	18	28	28
Количество тренировок в неделю	3	4	6	9	12	12
Общее количество часов в год	260	312	520	936	1456	1456
Общее количество тренировок в год	156	208	312	468	624	624

1.7. Объем соревновательной деятельности в тхэквондо

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

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

В системе спортивной подготовки тхэквондистов, согласно ФССП по тхэквондо, выделяют: 1) контрольные соревнования; 2) отборочные соревнования; 3) основные соревнования; 4) главные соревнования.

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

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

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

4. Главные соревнования. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

Планируя соревновательную практику, необходимо руководствоваться следующими положениями:

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

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

- 1) на технику движений;
- 2) выполнение пхумсе (технического комплекса);
- 3) на самый быстрый удар;
- 4) кёкпа (разбивание предметов).

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

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

Следующие этапы спортивной подготовки: совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, требуют от спортсменов максимальной самоотдачи на соревнованиях, представлять свою страну и регион на всех крупных соревнованиях, участвовать в международных турнирах, ну и конечно пройти квалификацию на Летние Олимпийские Игры (ОИ). Венцом соревновательной деятельности в этих этапах спортсмена будет являться победа на ОИ.

конечно пройти квалификацию на Летние Олимпийские Игры (ОИ). Венцом соревновательной деятельности в этих этапах спортсмена будет являться победа на ОИ.

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

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

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Экипировка для занятий тхэквондо, это основополагающая часть тренировочного процесса в современном Олимпийском Тхэквондо, так как Олимпийской версией являются кёруги (поединки), то без должного инвентаря и экипировки невозможно на сегодняшний день достичь больших спортивных результатов. На этапах начальной подготовки, спортсменам необходимо приобрести целый перечень защитной экипировки и инвентаря.

Форма для занятий тхэквондо – добок; пояс (цвет зависит от уровня занимающегося); защита паха - бандаж (различают мужской и женский); защита ударной поверхности стопы – тренировочные футы; защита кистей рук – перчатки; защита голени; защита предплечья; тренировочная защита головы – шлем; защита для челюст и зубов – капа; тренировочная защита торса - жилет (рисунок №2).

СШОР «Труд» (Далее СШОР) осуществляется материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, начиная с тренировочных групп, в том числе: обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки; обеспечение спортивной экипировкой. Оборудование, инвентарь, спортивная форма и обувь в объеме, необходимом для качественного проведения тренировочного процесса, приобретается в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по тхэквондо (см. приложение №12 ФССП по тхэквондо, таблицы №1-2). Спортивная экипировка передается в индивидуальное пользование спортсменам.



Рисунок №2 – Экипировка для занятий тхэквондо.

В тренировочных группах на этапе спортивной специализации, группах на этапе совершенствования спортивного мастерства и в группах на этапе высшего спортивного мастерства, необходим ряд личной и командной экипировки для проведения качественного тренировочного процесса.

Оборудование и инвентарь, необходимые для проведения тренировочных занятий отражены в таблице №8,9,10.

Таблица 8.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные	штук	2
2.	Гимнастическая стенка	штук	6
3.	Гонг боксерский	штук	1
4.	Доска Информационная	штук	2
5.	Зеркало (0,6х2 м)	штук	6
6.	Лапа тренировочная	штук	16
7.	Макивара	штук	8
8.	Мат гимнастический (2х1 м)	штук	10
9.	Мешок боксерский	штук	8

10.	Напольное покрытие для вида спорта «тхэквондо» (12х12 м)	штук	1
11.	Ракетка двойная для вида спорта «тхэквондо»	штук	16
12.	Секундомер	штук	4
13.	Скамейка гимнастическая	штук	2
14.	Табло информационное световое электронное	штук	2
15.	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	8

Таблица 9.

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Капа боксерская	Штук	16
2.	Костюм для вида спорта «тхэквондо»	Штук	16
3.	Перчатки для вида спорта «тхэквондо»	Пар	16
4.	Протектор-бандаж защитный	Штук	16
5.	Шлем защитный для вида спорта «тхэквондо»	Штук	16
6.	Щитки (накладки) защитные на голень для вида спорта «тхэквондо»	Пар	16
7.	Щитки (накладки) защитные на предплечье для вида спорта «тхэквондо»	Пар	16
Для спортивных дисциплин: ВТФ – пхумсэ, ВТФ – весовая категория, ВТФ – командные соревнования			
8.	Жилет защитный для вида спорта «тхэквондо»	Штук	16
Для спортивных дисциплин: ВТФ – весовая категория, ВТФ – командные соревнования, ГТФ – весовая категория, ГТФ – поединки, ГТФ – стоп-балл, ГТФ-разбивание досок, ГТФ – специальная техника, ИТФ – весовая категория, ИТФ – туль, МФТ – весовая категория, МФТ – спарринг, МФТ – разбивание досок, МФТ – специальная техника			
9.	Футы для вида спорта «тхэквондо»	Пар	16

Спортивная экипировка передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 10.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				К-во	ср. экс	К-во	ср. экс	К-во	ср. экс	К-во	ср. экс

1.	Капа боксерская	Штук	На занимающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
2.	Костюм для вида спорта «тхэквондо»	Штук	На занимающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Обувь для спортивного зала (степки)	Пар	На занимающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Перчатки для виды спорта «тхэквондо»	Пар	На занимающе гося	-	-	1	2	1	1	1	1
5.	Протектор- бандаж защитный	Штук	На занимающе гося	-	-	1	2	1	1	1	1
6.	Шлем защитный для вида спорта «тхэквондо»	Штук	На занимающе гося	-	-	1	2	1	1	1	1
7.	Щитки (накладки) защитные на голень для вида спорта	пар	На занимающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Щитки (накладки) защитные на предплечье для вида спорта «тхэквондо»	пар	На занимающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин: ВТФ – пхумсэ, ВТФ – весовая категория, ВТФ – командные соревнования											
9.	Жилет защитный для вида спорта «тхэквондо»	штук	На занимающ егося	-	-	1	2	1	1	1	1
Для спортивных дисциплин: ГТФ – хьёнг, МФТ – туль, ВТФ – весовая категория, ВТФ – командные соревнования, ГТФ- весовая категория, ГТФ – поединки, ГТФ – стоп-балл, ГТФ – разбивание досок, ГТФ – специальная техника, ИТФ – весовая категория, ИТФ – ком. соревнования, ИТФ – разбивание досок, ИТФ – специальная техника, ИТФ – туль, МФТ – весовая категория, МФТ – спарринг, МФТ – разбивание досок, МФТ – специальная техника											
10.	Футы для вида спорта «тхэквондо»	пар	На занимающ егося	-	-	1	2	1	1	1	1

В соответствии с приказом Минспорта РФ № 325 от 24 октября 2012 г. «Об утверждении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» минимальный уровень обеспечения экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, лиц, проходящих спортивную подготовку, должен составлять: - для групп на этапе спортивного

совершенствования – 70-90% от количества спортсменов - для групп на этапе высшего спортивного мастерства – 90-100%.

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

Согласно таблице № 1, представленной выше, а также приложениям к Федеральному стандарту по тхэквондо с №5 по №8. Имеются строгие качественные и количественные критерии к группам на этапах спортивной подготовки.

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

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

Наполняемость данных групп, этапа начальной подготовки, согласно таблице №1 составляет от 15 человек занимающихся. На этапе начальной подготовки спортсмены должны провести не менее 3 лет.

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

Согласно приложению №6 к Федеральному стандарту. Наполняемость групп Т(СС)-1 по СС-4 составляет от 12 человек-занимающихся. Цикл спортивной специализации составляет 4 года, и состоит из Т(СС)-1, Т(СС)-2, Т(СС)-3, Т(СС)-4.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ), с возрастом занимающихся от 14 лет. При выполнении требований к физической подготовке и освоения технического мастерства для данного этапа, наполняемость групп составляет от 4 человек.

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

Наивысшая ступень в этапах спортивной подготовке является этап высшего спортивного мастерства (ВСМ). Пройдя все требования к техническому мастерству и физическому самосовершенствованию, занимающиеся от 16 лет продолжают тренироваться на данном цикле без ограничения по времени. Наполняемость группы на этапе ВСМ составляет от 1 человека в группе.

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

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

Кроме групповых тренировочных занятий в группах на этапе начальной подготовки и тренировочных группах на этапе спортивной специализации тренер может проводить индивидуальные занятия по совершенствованию теоретической, физической и спортивно-технической подготовленности.

В спортивных группах на этапе спортивного совершенствования и на этапе ВСМ вся работа строится по индивидуальным планам подготовки, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменами.

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

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методических положений:

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

1.11. Структура годичного цикла спортивной подготовки

Круглогодичность тренировочной деятельности в тхэквондо – одно из определяющих условий её эффективности. Периодизация структуры годичного цикла спортивной подготовки тхэквондистов, её деление на большие циклы, этапы и периоды, а также соотношение их и продолжительность обусловлены тремя основными факторами: необходимостью участвовать в определенных календарных соревнованиях; уровнем подготовленности спортсмена; индивидуальностью развития его спортивной формы.

При планировании тренировочного процесса по тхэквондо в СШОР разрабатываются следующие документы:

По планированию:

- ☐ ☐ план тренировок на 52 недели; ☐
- ☐ ☐ календарь спортивно-массовых мероприятий;

- комплектование спортивных групп на год ;
- расписание занятий (для всех спортивных групп);
- годовой график распределения материала ;
- план теоретической подготовки на год;
- индивидуальный план подготовки спортсмена (ССМ, ВСМ);

По учету:

- журнал учета групповых занятий (для всех спортивных групп);
- протоколы соревнований (для всех спортивных групп).

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю. В тхэквондо по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В) микроцикл.

Мезоцикл - структура средних циклов спортивной тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике тхэквондо средний цикл тренировки содержит от трех до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

Годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. При планировании годичных циклов, в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической, функциональной и технической подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставится задача повышения уровня общей физической и функциональной подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, двигательных навыков; овладения основными элементами техники тхэквондо: стойки, стэповая подготовка, техника защиты и ударов руками и ногами; накопление теоретических знаний. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических и функциональных качеств, совершенствование техники тхэквондо, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные схватки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. В соревновательном периоде основная задача - участие в контрольных, отборочных и основных соревнованиях.

Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности спортсменов, поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировок и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околосуточных биоритмов в жизнедеятельности организма и т.д. Различают следующие типы мезоциклов: втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный и др. Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов. Остановимся на краткой характеристике мезоциклов, их структуре и содержании.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырех объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально-подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности - развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько микроциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях.

Контрольно-подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может

состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных. Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельносоревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы - это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача - восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не только физических, но и нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

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

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

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

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

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

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

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

В таблице 10 приведены объемы видов тренировочной и соревновательной деятельности в тхэквондо в различном соотношении на разных этапах спортивной подготовки в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта тхэквондо.

Таблица 11.

Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	46,5-49	42-49	36-47	26-41	22-29	20-26
Специальная физическая подготовка (%)	14,5-18,5	15-22	19-29	20,5-34,5	22,5-32	23,25-31
Теоретическая и психологическая подготовка	4-6	5-7	3-5,5	2-4,5	1,5-2,5	1,5-2,5
Участие в спортивных соревнованиях (%)	5,5-6,5	5-7	4-6	3,5-6	4,5 - 6,5	4,5-6
Техническая, тактическая подготовка (%)	23-26,5	21-25	22-29	27-36	36-44	39-45
Инструкторская и судейская практика (%)	0,25-1	0,25-1	0,5-1,5	0,5-1,5	0,5-1	0,5-1

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

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

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

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

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

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

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

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

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

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

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

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

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

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

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

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

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);

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

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го юношеских спортивных разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов). Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей. Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий. Начиная с возраста 9-10 лет, можно планировать выполнение норм юношеских разрядов, для спортсменов 13-14 лет – норм I-го спортивного разряда и Кандидата в мастера спорта (КМС - это спортивный разряд), для спортсменов 15 лет и старше - Мастера спорта.

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

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

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

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

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

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

5. Надежность показателей – определяется соответствием результатов тестирования реальным изменениям в уровне того или иного качества или свойства у спортсменов в условиях оперативного, текущего и этапного контроля. Надежность тестов – это степень совпадения результатов при повторном тестировании одних и тех же спортсменов в одинаковых условиях.

Главная роль в непосредственном контролировании процесса спортивной подготовки, её содержания и путей достижения спортивных результатов принадлежит тренеру. Этим объясняется особое положение педагогического контроля тренировочного процесса.

2.4.1. Врачебно-педагогический контроль

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

Врачебно-педагогический контроль проводится в форме текущих обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнения.

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

Врачебно-педагогический контроль – это планомерный процесс получения информации о физическом состоянии занимающихся тхэквондо. Полноценный контроль требует от тренера специальных знаний и умений, обеспечивающих правильное наблюдение, анализ и оценку действий занимающихся, выявление недочетов в собственных действиях, определение степени пригодности и эффективности средств, методов и организационных форм работы в конкретных соревновательных условиях и тренировочных ситуациях. На этой основе возможно устранение замеченных недостатков или же предупреждение их на последующих занятиях.

Содержание педагогического контроля:

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

Виды педагогического контроля: 1) хронометрирование деятельности занимающихся на занятии; 2) определение физической нагрузки во время занятия; 3) контрольные испытания; 4) педагогические наблюдения за тренировочным процессом.

К методам педагогического контроля относятся: анкетирование занимающихся и тренеров-преподавателей; анализ рабочей документации тренировочного процесса; педагогические наблюдения во время занятий и соревнований, регистрация функциональных и других показателей, характеризующих деятельность занимающегося тхэквондо непосредственно на занятиях; тестирование различных сторон спортивной подготовленности.

Главное во врачебно-педагогическом контроле тхэквондистов - оценить интегральное состояние спортивной подготовленности занимающихся, которая складывается из 6 компонентов: уровень здоровья и адаптированности к нагрузкам, функциональная, физическая, техническая, тактическая и морально-волевая подготовленность.

2.4.2. Психологический контроль

Психологический контроль в спорте – это использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии тхэквондо (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

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

- 1) особенности проявления и развития психических процессов;
- 2) психические состояния (актуальные и доминирующие);

- 3) свойства личности;
- 4) социально-психологические особенности деятельности.

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

Методы исследования психической подготовленности

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

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

3. Коэффициент эмоциональной устойчивости в поединке (**Кэуп**) - оценивается в количественных характеристиках, на основе экспертных оценок эмоциональной устойчивости в экстремальных условиях спортивного поединка. Если спортсмен способен грамотно реагировать на экстремальные условия боя, то в протокол оценки ставится один балл, если нет, - то «0» баллов, в случае, когда в раунде не было экстремальных ситуаций, ставится знак «-». Баллы в протоколе проставляются в каждом раунде. Затем, путем суммирования всех баллов выводится общая оценка за весь поединок по каждому виду экстремальных ситуаций боя и высчитывается коэффициент устойчивости к экстремальной ситуации (**Куэс**) - это отношение правильной оценки реагирования к количеству всех экстремальных ситуаций, которые возникли во время спортивного поединка, умноженное на 100%.

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

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

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

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

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

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

- K_n - коэффициент настойчивости - настойчивость;
- K_c - коэффициент смелости – смелость;
- K_i – коэффициент инициативности – инициативность;
- $K_{ц}$ – коэффициент целеустремленности – целеустремленность.

$$K_{вк} = (K_n + K_c + K_{ц} + K_i) / 4$$

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

2.4.3. Биохимический контроль

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

При помощи биохимического контроля можно определить следующие параметры:

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

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

1. Лактат – показатель интенсивности нагрузки, критерий для определения анаэробного порога, режимов тренировки, дозирования нагрузки.

2. Глюкоза – показатель мобилизации углеводных энергоресурсов, критерий общего состояния организма.

3. Мочевина – конечный продукт белкового обмена, характеризует соотношение катаболических (энергодающих) и анаболических (восстановительных) процессов, отражает суммарную величину выполненной нагрузки.

4. Креатинин – конечный продукт реакций энергообмена азотсодержащих веществ. В покое концентрация креатинина в крови характеризует общий уровень тренированности мышц.

5. Активность ферментов. Наиболее информативным показателем является общая активность фермента креатинфосфокиназы (КФК), так как позволяет судить о степени напряжения мускулатуры во время тренировочных и соревновательных нагрузок, уровне тренированности и скорости восстановления мышечной системы. Активность ферментов аланинаминотрансферазы –отражает скорость восстановления метаболизма в печени и сердце.

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

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

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

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

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

2.5.1. Материал для этапа начальной подготовки до одного года.

Теоретический материал.

Физическая культура и спорт (2 часа):

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

Оборудование и инвентарь (2 часа):

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

Краткий обзор истории и развития единоборств (2 часа):

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

Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание спортсмена (3 часа)
Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ).

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка в развитии интеллекта и боевого мышления.

Психологическая подготовка: регуляция эмоций и развитие внимания

Спортивные ритуалы.

Правила соревнований (2 часа)

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

Практический материал

Общая физическая подготовка

Прыжки, бег и метания.

Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.

Прикладные упражнения.

Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.

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

Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг).

Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).

Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.

Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.

Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.

Лыжный спорт.

Плавание.

Практический материал

Общая физическая подготовка (ОФП)

Упражнения на гибкость:

1. Силовые упражнения.

2. Упражнения на расслабление мышц.

3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

4. Упражнения в парах

Упражнения для развития ловкости:

1. Ползание.

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

3. Подскоки вверх на заданную высоту;

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

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

6. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге

7. прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя

8. Кувырки вперед, назад.

9. Кувырки через левое, правое плечо.

10. Стойка на лопатках

11. Вставание со стойки на руках в положение мостик

12. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед

13. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах.

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

15. Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья)

16. Подвижные игры и эстафеты.

Быстрота:

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

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

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

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

Упражнения для развития быстроты.

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и площадки меньшим размером.

2. Эстафеты.

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

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

5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.

6. Бег с ускорением.

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

Скоростно-силовые упражнения:

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

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

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

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

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

Существует несколько способов определения ведущего, а применяют их в зависимости от условий занятий, характера игры и количества игроков. Тренер может назначить ведущим одного из игроков на свое усмотрение, коротко обосновав свой выбор. Ведущего также могут избрать сами игроки. Однако для этого необходимо, чтобы они хорошо знали друг друга. Можно назначить ведущего и по результатам предшествующих игр. Этот выбор стимулирует учеников добиваться лучших результатов. Часто применяют жеребьевку в виде

счета. Роли ведущего могут быть разнообразные и оказывать содействие формированию организаторских привычек и активности. В командных играх и эстафетах соревнуются между собой две большие команды, а распределение игроков на команды может осуществляться тренером одним из следующих способов:

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

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

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

Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:

- наблюдение за действиями учеников,
- устранение ошибок,
- коллективных приемов,
- пресечение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам,
- регулировка нагрузок,
- стимулирование необходимого уровня эмоциональной активности на протяжении всей игры.

Направляя игровую деятельность, тренер помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь самостоятельности и творческой активности игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя, как лучше действовать в той или другой ситуации. Важно своевременно исправлять ошибки. Объяснять ошибку нужно коротко, демонстрируя правильные действия. Если этих приемов недостаточно, применять специальные упражнения, в отдельности анализируя ту или другую ситуацию. Ответственный момент в руководстве подвижными играми - дозирование физической нагрузки. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления учеников необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность. Регулируя физическую нагрузку в игре, тренер может использовать разнообразные приемы:

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

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

2.5.2. Материал для этапа начальной подготовки свыше одного года

Теоретический материал.

Физическая культура и спорт (2 часа):

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

Оборудование и инвентарь (2 часа):

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

Краткий обзор истории и развития единоборств (2 часа):

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

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

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

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

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

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

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

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

Правила соревнований (2 часа):

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

Практический материал

Общая физическая подготовка (ОФП)

Упражнения на гибкость

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

Упражнения для развития ловкости

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

Подскоки вверх на заданную высоту;

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

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

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

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

Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах.

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

Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).

Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон.

Подвижные игры и эстафеты.

Понятие «быстрота» включает в себя три элемента.

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

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

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

Упражнения для развития быстроты.

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

2. Эстафеты.

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

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

5. Бег с максимальной или вариативной частотой движений.

6. Бег с ускорением.

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

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

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

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

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

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

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

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

Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

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

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

Реагирование выполнять с максимально возможной быстротой.

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

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

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

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

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

Выполнять реагирования из разных исходных положений.

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

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

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

Сила:

Упражнения на перекладине;

Упражнения на брусьях;

Упражнения с лёгкими отягощениями;

Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола);

Упражнения с сопротивлением партнёра;

Выносливость;

Кроссовый бег;

Лыжи;

Плавание;

Спортивные игры.

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

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

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

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

Организация занимающихся без партнера в движении. Усвоение приема по заданию тренера. Методические приемы изучения основ техники ТХЭКВОНДО (ВТФ).

Изучение базовых стоек.

Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.

Передвижение в базовых стойках.

В передвижении выполнение базовой программной техники.

Боевые дистанции.

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

- техники захвата на месте;

- удары на месте;

- удары в движении;

- приемы защиты на месте;

- приёмы защиты в движении.

Сдача нормативов. Соревнования.

В течение года провести не менее 5 соревнований по общей физической подготовке:

октябрь – Первый старт

декабрь – Призы Деда Мороза

февраль – День Защитника Отечества

май – День Победы

июнь – спартакиада в спортивном лагере по разным видам спорта

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

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

Специальная подготовка:

- Методы организации занимающихся при разучивании действий

тхэквондистов новичков

- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.

Спарринг.

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

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

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

- приёмы защиты в движении.

Технико-тактическая подготовка

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

Инструкторская и судейская практика

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

Сдача контрольных переводных нормативов.

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

2.5.3. Материал для групп тренировочного этапа 1 года

Теоретический материал

- Физическая культура и спорт.
- Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.
- Краткий обзор развития ТХЭКВОНДО (ВТФ).
- История первых соревнований по ТХЭКВОНДО (ВТФ).
- Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР, РФ, регионах, родном городе.
- Краткие сведения о строении и функциях организма человека
- Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат – костная и мышечная система. Анализаторы. Сердечно-сосудистая система.
- Гигиенические знания и навыки закаливания, режим и питание тхэквондиста.
- Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале ТХЭКВОНДО (ВТФ). Использование естественных факторов природы: солнца, воздуха и воды в целях укрепления здоровья и закаливания. Гигиена и питание.

- Морально-волевая, интеллектуальная и эстетическая подготовка Тхэквондиста о поведение спортсмена. Спортивная честь. Культура и интересы юного тхэквондиста. Этика поведения спортсмена. Уважение оппонентов, рефери и судейский аппарат.

Правила соревнований

- Весовые категории для юношей. Программа соревнований.

Правила проведения соревнований.

- Оборудование и инвентарь

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

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег.

- Прикладные упражнения. Упражнения в парах.

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

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

- Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.

- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брус).

- Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.

- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.

- Подвижные игры и эстафеты.

- Лыжный спорт.

- Плавание и ныряние.

- Прогулки на природе.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов:

- Организация занимающихся без партнера на месте.

- Организация занимающихся с партнёром на месте.

- Организация занимающихся без партнера в движении.

- Организация занимающихся с партнёром в движении.

- Усвоение приема по заданию тренера.

- Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т.п.)

- Условный бой по заданию.

- Вольный бой.

- Спарринг.

Методические приемы изучения основ техники тхэквондиста

- Изучение базовых стоек тхэквондиста.

- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки

- Боевая стойка тхэквондиста.

- Передвижение в базовых стойках.

- В передвижении выполнение базовой программной техники.

- Перемещения в боевых стойках.

- Боевые дистанции.

Методические приемы изучения техники ударов, защит и контрударов:

- Изучение ударов на месте.

- Изучение ударов в движении.

- Изучение приемов защиты на месте.

- Изучение приёмов защиты в движении.

Технико-тактическая подготовка

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

Инструкторская и судейская практика

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

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

Теоретический материал для групп тренировочного этапа 1 года.

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

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

2. История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ):

История зарождения ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, России. Первые соревнования тхэквондистов в России. Международные соревнования тхэквондистов с участием российских спортсменов. В 1992 году создан Союз ТХЭКВОНДО (ВТФ) России, президентом которой избран Сергей Федулов. С 1993 года штаб-квартира Союза ТХЭКВОНДО (ВТФ) находится в Москве, в Олимпийском комитете России. Союз ТХЭКВОНДО (ВТФ) России зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ в 1992 году, объединяет спортивные организации более 67 субъектов Российской Федерации (около 1200 клубов).

3. Краткие сведения о строении и функциях организма:

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

4. Гигиенические знания и навыки:

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

5. Врачебный контроль, самоконтроль:

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

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

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

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

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

7. Правила соревнований:

Форма тхэквондиста. Защитная экипировка тхэквондиста. Продолжительность боя. Команды рефери на доянге. Жесты рефери на доянге. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация. Нарушения правил: ситуации.

8. Оборудование и инвентарь:

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

Практический материал для групп тренировочного этапа 1 года.

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фальтрек» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200 метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные

и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения). Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

2. Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития быстроты, гибкости, координации, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, гирями, на боксёрском мешке. Специальные упражнения для укрепления суставов. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание. Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах. Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Боевая стойка тхэквондиста. Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо. Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию. Методические приемы изучения техники ударов, защит, контрударов. Изучение ударов руками и ногами: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений. Изучение ударам снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу. Изучение боковых ударов, простым атакам и контратакам, защитные действия. Изучение защитных действий. Блоки. Контрудары. Изучение ударов ногами: удар боковой, круговые удары ногой, махи вперед, в сторону, назад. Изучение имитационных упражнений ТХЭКВОНДО (ВТФ): отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

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

- Внутренние соревновательные факторы;
- Частота пульса;
- Усталость и её фон;
- Утомляемость;
- Работоспособность;
- Настрой на поединок;

-Состояние готовности – самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).

- Внешние соревновательные факторы-
- Последствия ударов по корпусу и голове;
- Действия соперника;
- Присутствие болельщиков, зрителей, журналистов;
- Судейские действия;
- Часовые пояса;
- Питание;
- Времена года.

Летний лагерный сбор: после окончания тренировочного процесса в школе желательно проведение летнего лагерного сбора. Основная задача: объём общей физической и специальной физической подготовок. Схема микроцикла 3 дня рабочих, 1 день восстановительный, 2 дня рабочих, 1 день восстановительный. Своевременное выполнение распорядка дня, соблюдение режима, требований к внутренней дисциплине в сочетании с традициями образовательного учреждения сразу выявят недостатки в нравственном и морально-волевом воспитании отдельных занимающихся. В процессе адаптации к нагрузкам и жизни в спортивном лагере будут формироваться необходимые личностные качества.

2.5.4.Материал для групп тренировочного этапа 2 года

Теоретический материал.

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

2. Краткая история развития ТХЭКВОНДО (ВТФ). Развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в России. ТХЭКВОНДО (ВТФ) как форма проявления силы, ловкости. Возникновение ТХЭКВОНДО (ВТФ) и развитие в Мире. Возникновение и развитие ТХЭКВОНДО (ВТФ) в СССР. Руководство федерации: Президент Союза Тхэквондо России, мастер спорта, вице-президент Европейского Союза тхэквондо (ВТФ), член исполкома Всемирной Федерации Тхэквондо Ключников Евгений Юрьевич, почётный президент Шаманов Владимир Анатольевич. Место и значение ТХЭКВОНДО (ВТФ) в Российской системе физического воспитания. Основные направления и разделы в родном городе.

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

4. Гигиенические знания, навыки, закаливания, режим и питание тхэквондиста. Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви. Уход за кожей, волосами, зубами и ногтями. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Особенности питания при занятиях ТХЭКВОНДО (ВТФ). Значение витаминов в питании спортсмена. Личная гигиена: гигиена сна, ухода за

кожей, волосами, ногами и ногтями; гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур(умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция.) Самоконтроль за самочувствием.

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

6. Правила соревнований:

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

7. Оборудование и инвентарь

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

Практический материал

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения;
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости;
- Упражнения на равновесие и точность движений;
- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы;
- Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности

плечевого пояса;

- Упражнения на формирование правильной осанки;
- Лазание, перелазание, переползание;
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки);
- Упражнения на гимнастической стенке;
- Упражнения с отягощениями;
- Упражнения с сопротивлением;
- Упражнения с грузом;
- Метания набивного мяча, теннисного мячика;
- Упражнения для укрепления положения "моста";
- Упражнения на скорость;
- Упражнения на общую выносливость;
- Легкоатлетические упражнения;
- Спортивные и подвижные игры;
- Плавание;
- Лыжи;
- Туристические походы;

Специальная подготовка.

- Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов;

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

Методические приемы изучения основным положениям и движениям тхэквондиста:

- Изучение и совершенствование стоек тхэквондиста;
 - Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий;
 - Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий;
 - Боевая стойка тхэквондиста;
 - Передвижение с выполнением программной техники;
 - Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.
- Методические приемы изучения техники ударов, защит и контрударов:
- Изучение ударов и простых атак;
 - Изучение двойных ударов на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
 - Изучение двойных ударов в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
 - Изучение защитных действий и простых атак и контратак.
 - Защитные действия, с изменением дистанций.
 - Контрудары. Контратаки.

По технической подготовке.

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

По психологической подготовке.

Проверка процесса формирования волевых качеств.

По тактической подготовке.

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

По теоретической подготовке.

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По результату участия в соревнованиях.

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

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

2.5.5. Материал для групп тренировочного этапа 3 года

Теоретический материал.

1. Физическая культура и спорт. Физическая культура в системе народного образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и

внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, детские юношеские спортивные школы. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких результатов в спорте. Особенности специальной физической подготовки.

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

Заслуженные мастера спорта: Иванова Наталья (72 кг, г. Иркутск, тренер Алексей Палкин) – Чемпион Европы 1998, 2002 г., серебряный призер Чемпионата Мира 1997г., Обладатель Кубок Мира 2002 г., Серебряный призер Олимпийских Игр 2000 г. Коняхина Мария (+72 кг, г. Москва, клуб «Алекс», тренер Александр Ефремов) – Двукратная призёрка Чемпионата Мира 1999 г., 2001 г., Чемпионка Европы 2000 г., Победитель Кубка Европы 1997 г. Призёрка Чемпионата Европы 1998 г. Бронзовая призёрка Универсиады 2005г. Призёрка Чемпионата Мира среди студентов 2002г. Назарова (Зенкина) Екатерина (67 кг, г. Смоленск, клуб «Торнадо», тренер Борис Зенкин) – серебряный призер Кубка Мира -1998 г., Двухкратная Чемпионка Европы - 1998 г., 2000 г., Бронзовый призёр Чемпионата Европы -2004 г. Носкова Светлана (51 кг, г. Нижний Новгород, тренер Герман Тян) – Двухкратная Чемпионка Европы -1994 г., 2000 г. Магомедов Сейфулла (54 кг, г. Махачка, тренер Исмаилов Исмаил) – Бронзовый призёр Чемпионатов Мира 2001 г., 2005г.; Серебряный призёр Чемпионата Европы 2005 г, Чемпион Европы 2006г.

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

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

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

6. Правила соревнований

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

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

Практический материал:

Общая физическая подготовка

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

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов:

- Организация занимающихся спортсменов без партнера в одношереножном строю;
- Организация занимающихся спортсменов без партнера в двухшереножном строю;
- Усвоение приема по заданию тренера;
- Условный бой, формальные упражнения «пумсэ»;
- Тренировка на снарядах;
- Бой по заданию;
- Спарринг;

Методические приемы изучения основных положений и движений тхэквондиста:

- Изучение стоек тхэквондиста;
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий;
- Боевая стойка тхэквондиста;

- Передвижение с выполнением программной техники;
- Боевые дистанции.

Методические приемы изучения техники ударов, защит и контрударов:

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

По технической подготовке.

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

По психологической подготовке.

- Проверка процесса формирования волевых качеств.

По тактической подготовке.

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

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

По теоретической подготовке.

- Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По результату участия в соревнованиях.

- Принять участие в пяти основных соревнованиях календарного плана спортивной школы. Провести не менее 20 соревновательных поединков. Участвовать в соревнованиях. В каждом соревновании выиграть:
- Все поединки – отлично;
- 70-80% – хорошо;
- 50-60% – удовлетворительно;

2.5.6. Материал для групп тренировочного этапа 4 года

Теоретический материал.

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР, России и в Вашем регионе. Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая спортивная классификация. Принципы физической подготовки тхэквондиста. Международные связи спортсменов. Успехи спортсменов-тхэквондистов России на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу. Перспективы развития единоборств в родном городе, регионе, России.

2. История развития ТХЭКВОНДО (ВТФ)

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

специалисты Союза тхэквондо России, заслуженные тренеры России. ТХЭКВОНДО (ВТФ) и успехи тхэквондистов и единоборцев родного города.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма

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

4. Гигиенические знания и навыки.

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

5. Врачебный контроль, самоконтроль.

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

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

7. Правила соревнований

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

8. Оборудование и инвентарь

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

Практический материал.

1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. Тренировка на

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

2. Специальная физическая подготовка тхэквондиста

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

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

Методические приемы изучения техники ударов, защит, контрударов.

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

Технико-тактическая подготовка.

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

Инструкторская судейская практика.

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

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

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.

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

По технической подготовке:

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

27 секунд – отлично,
до 29 секунд – хорошо.

По тактической подготовке:

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

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

По психологической подготовке:

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

По общему результату участия в соревнованиях:

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

По теоретической подготовке.

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

По инструкторско-судейской практике.

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

4. Гигиенические знания и навыки.

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

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

Правила и приемы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

5. Врачебный контроль, самоконтроль.

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

Частота и ритм дыхания, потоотделение.

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

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

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

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

7. Правила соревнований.

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

8. Оборудование и инвентарь.

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

Практический материал

1. Общая физическая подготовка

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

2. Специальная физическая подготовка тхэквондиста

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса,

упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах. Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями. Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

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

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

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы изучения техники ударов, защит, контрударов.

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

Изучение тройных ударов ногами.

Изучение ударов ногами из различных положений по корпусу и простых атак одиночными ударами.

Изучение боковых и круговых ударов, простых атак и контратак, защитные действия. Изучение защитных действий при ударах ногами в 83 верхний, средний и нижний уровни. Контрудары на опережение, после блокирующих действий. Защита уходами с линии атаки.

Технико-тактическая подготовка.

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

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

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

Инструкторская судейская практика.

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

Сдача контрольных переводных нормативов. Соревнования.

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

По технической подготовке:

Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок по воздуху:

- 27 секунд – отлично,
- до 29 секунд – хорошо,
- до 32 секунд – удовлетворительно.

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

По тактической подготовке:

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

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

По психологической подготовке:

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

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

По общему результату участия в соревнованиях:

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

По теоретической подготовке:

Ответить на вопросы по пройденному материалу.

Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий.

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

Существуют следующие виды набивки: набивка и укрепление кистей, предплечий, рук и укрепление стопы, голени, бедра – набивка ног, набивку мышц туловища. Все физические качества имеют способность утрачиваться и со временем могут совсем ослабнуть, если их не поддерживать. После достижения результатов в укреплении ударных поверхностей, суставов и частей тела, такое воздействие необходимо раз в 5 дней, с включением набивочных упражнений в разминку. Минимальное время для развития нужных качеств – это шесть месяцев ежедневных занятий. Все упражнения выполняются с концентрацией внимания на тренируемой части тела и дыхания. После вдоха необходимо сконцентрировать внимание на месте воздействия и медленно выполняйте выдох, мысленно пропуская воздух через тренируемую поверхность тела.

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

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

Рассмотрим упражнения для тренировки пальцев и других частей верхних конечностей:

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

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

3. Упор лёжа на кистях в положении кисти вовнутрь. Время упора от 5 до 40 секунд, с интервалами отдыха 8-10 секунд, выполнять от 3 до 8 повторений. После уверенных упоров переходите на отжимания. Со временем усложните отжимания и добавьте выход из положения кисти вовнутрь, руки согнуты в отжимание на прямые руки в упор лёжа на кулаках. Методические указания: количество отжиманий рассчитывайте исходя из этапа подготовки. Например: в предсоревновательном этапе – упражнения применять только в разминке до лёгкой усталости. Можно чередовать в переходном этапе с другими силовыми упражнениями на руки. Изменять скорость выполнения и количества повторений. Для развития специальной быстроты выполнять по 10-15 секунд с 1 минутой паузой отдыха. От 5 до 10 повторений.

4. Упор лёжа на кистях в положении кисти вывернуты наружу. Особенность постановки кистей это широкая постановка рук. При выполнении устойчивой

стойки можно переходить к отжиманиям в этом положении. Время воздействия на кисть от 3-5 секунд до 40-50 секунд. Время отдыха 1 минута и 3-5 повторений. Методические указания: по истечению двухмесячного срока это упражнение можно выполнять в разминке в сочетании с упражнением № 3. До усталости.

5. Прыжки на кулаках в упоре лёжа на прямых руках.

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

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

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

7. Упор лёжа на кулаках с партнёром на плечах.

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

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

9. В парах удары предплечьем по предплечью. С замахом из-за головы в положение снаружи во внутрь. То же в положении изнутри наружу. Методические указания: сила воздействия постепенно возрастает. Количество ударов от 10 до 20 с лёгким контактом. Постепенно контакт усиливается. Упражнение включается в разминку. Желательно выполнить 3-4 подхода, с усилением контакта в последнем повторении. Включать в тренировку не чаще одного раза в неделю.

2. Укрепление и развитие ударных поверхностей ног.

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

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

раз в день оказывать воздействие на надкостницу. 2-3 минуты будет вполне достаточно.

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

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

2.5.7. Материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

Теоретические занятия.

Физическая культура и спорт в России являются неотъемлемой частью в развитии и становлении детей, юношей и молодежи. Особую ценность физическая культура и спорт представляет для подготовки юношей и молодежи для службы в Вооруженных Силах России. Физическая культура и спорт приносят большую пользу для здоровья, моральных и волевых качеств человека. Сборная команда России одна из сильнейших команд Европы. Регулярно российские спортсмены занимают призовые места в общекомандном зачёте на чемпионатах и первенствах Европы. В настоящее время сборная России сильнейшая в Европе. Успешное выступление сборных команд России на международной арене во многом стало возможным благодаря успешной тренерской работе в регионах страны.

ТХЭКВОНДО (ВТФ) продолжает развиваться. Открываются новые спортивные школы и секции. Сейчас ТХЭКВОНДО (ВТФ) занимаются более чем в 70 регионах России. Режим, гигиена, закаливание и питание имеют большое значение для тхэквондиста. Основные требования к режиму – рациональное чередование работы и отдыха. Вставать следует не позднее 7 часов. Особо надо учитывать то, что на протяжении дня работоспособность человека меняется. Плавно повышаясь, она достигает высокого уровня в 10-13 часов, а также с 16 до 20 часов. Следовательно, после подъема нагрузка не должна быть большой, достаточно лишь проводить утреннюю гимнастику, притом без отягощений. Ложиться спать желательно до 23 часов. Непременным условием хорошего сна является тишина и покой.

К питанию тхэквондиста предъявляются большие требования. Рацион тхэквондиста должен полностью покрывать энергетические затраты организма. В период интенсивных тренировок тхэквондист должен получать в сутки с пищей 65-70 ккал на 1 кг веса. Особое внимание следует уделять на присутствие в пище белков. Суточная норма белков должна составлять 2,4-2,5 на 1 кг веса, причем белки должны распределяться примерно поровну как животного, так и растительного происхождения. Жиры и углеводы также должны присутствовать в определенной пропорции: жиров 2,0-2,1 на 1 кг веса, углеводов 9,0-10,0 на 1 кг веса. Наиболее ценные продукты питания для тхэквондиста: нежирное мясо, рыба, творог, сыр, яйца, сливочное масло, овсяная и гречневая каша.

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

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

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

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

Для тренировки тхэквондистов используются различные снаряды, и каждый из них имеет свое назначение. Тяжелые мешки служат для отработки одиночных ударов или комбинаций из ударов, при таких нагрузках развиваются силовые параметры удара, легкие мешки служат для выработки чувства дистанции, отработки перемещения на ногах в сочетании с ударами. Пневматические, наливные груши служат для отработки точности ударов, скорости. Набивные и наливные груши особо ценные для отработки нижних, боковых ударов, в сочетании с отработкой точности ударов. Настенные подушки, как правило, используются для отработки силы удара и правильного технического исполнения. Для отработки технически правильного выполнения ударов, их комбинаций в сочетании с защитой, точности ударов используются лапы и макивары. Отсутствие снарядов приводит к получению травм, к отсутствию чувства удара и дистанции.

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

При обсуждении подготовки к предстоящему бою надо учесть такие факторы, как психологический настрой на бой. Если соперник неизвестен, произвести разведку, чем выявить манеру его поединка, увидеть его сильные и слабые места и, исходя из этого, правильно построить тактический рисунок боя. Изучать особенности соперника методом обсуждения при тренировочных и соревновательных спаррингах. Использовать видео, фото и другие материалы для

анализа тренировочной и соревновательной деятельности. После проведенного боя необходимо разобрать итог боя: выявить ошибки и методы их устранения, разобрать тактическое построение боя, отметить сильные и слабые стороны соперника и разобраться, как противостоять сильным сторонам и как надо использовать его слабые стороны. При разборе поединка учесть особенности перемещений, качество нанесенных действий и рассмотреть более рациональные варианты технических действий, и определить причины их отсутствия.

Практические занятия.

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

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

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

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

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

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

Совершенствование технико-тактического мастерства:

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

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

- Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

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

- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.

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

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

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

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

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

- Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

- Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боёв к главному соревнованию.

Соревнования и спарринги для тхэквондистов высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5. В соревнованиях ограничено число раундов;

6. Время, в течение которого спортсмен может оценить возникшую соревновательную ситуацию, принять самостоятельное решение, лимитировано и часто чрезвычайно мало (в тренировке ему может помочь тренер);

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

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

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

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

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

- самостоятельно регулировать состояние нервно- психического напряжения.

В процессе профессионального развития спортсмена происходит формирования его общественно-политических и моральных убеждений, его мотивации достижений, стержневых черт характера. При этом, важно помнить, что непосредственно влияют на процесс формирования всех этих компонентов как личности тренера, так и социальная среда спортсмена. В этом плане поддержка тренера повышает эффективность профессионально-личностного становления спортсмена.

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

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

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

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

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

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

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

- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою;
- приобретение готовности к волевым максимальным и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;
- умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою.

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

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

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

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

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

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

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

Ориентирование на доянге. Ведя напряженный бой, маневрируя, атакуя, контратакуя противника и защищаясь от его ударов, тхэквондист должен уметь в любой момент определить свое положение на доянге относительно его углов и сторон: атаки намного эффективнее, если противник в это время находится в неудобном положении (например, в углу).

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

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

Чувство удара. Важнейшим качеством тхэквондиста является чувство удара, связанное с восприятием быстроты и учетом момента соприкосновения ударной

поверхности с целью. Тхэквондист должен научиться наносить удары различной силы, быстроты и длины и из разных исходных положений.

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

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

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

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

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

В ТХЭКВОНДО (ВТФ) требуется умение максимально сосредоточить свое внимание на одном объекте – противнике. Следует отметить, что все упражнения для развития быстроты реакции одновременно улучшают внимание тхэквондиста, так как требуют распределить внимание на двух, практически одновременных моментах: появлении раздражителя (удара противника) и начале собственного ответного действия.

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

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

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

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

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

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

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

Теоретические занятия

Динамика развития ТХЭКВОНДО (ВТФ) в мире, Европе, России и в регионах. Восстановительные средства в тренировочном процессе. Значение бани, бассейна, отдыха на природе. Важную роль в личной гигиене тхэквондиста играет баня, оказывающая также закаливающий эффект.

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

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

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

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

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

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

Практические занятия.

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

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

Необходимо овладеть новыми разнообразными двигательными навыками.

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

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

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

2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

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

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

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общепсихологических воздействий и развития личности, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта и психологических свойств и качеств занимающихся, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Сущностью психологической подготовки спортсменов, занимающихся тхэквондо, можно считать улучшение индивидуальных психологических предпосылок для преодоления психологических дисгармоний (моторно-двигательных и психофизиологических), соответствие высоким требованиям

соревновательной деятельности спортсменов и достижение такого состояния, когда психоэмоциональное равновесие тхэквондиста в экстремальных условиях будет неизменным или сможет быстро и эффективно восстанавливаться. Так же необходимо формировать уверенность в своих силах и возможностях для достижения побед в предстоящих соревнованиях.

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

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

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

Психологическая подготовка к предстоящему соревнованию по тхэквондо определяется следующими задачами:

1. Осознание особенностей и задач предстоящего соревнования.
2. Осознание сильных и слабых сторон противника и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей.
3. Проверка и доведение до совершенства способности владеть требуемыми двигательными навыками с учетом их психологической структуры.
4. Возбуждение активного стремления к победе (установки на победу) в предстоящем соревновании.
5. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы в соревновании.
6. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных соревнованием.
7. Возбуждение готовности к максимальным волевым напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования.

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

Рекомендации по психологической подготовке к соревнованиям:

- ознакомление спортсменов с фотографиями различных соревнований по тхэквондо;
- просмотр документальных кино- и видеоматериалов соревновательного характера;
- наблюдение спортсменами соревнований совместно с комментариями тренера по ходу боев (тренер при этом делает акцент на проявлении морально-волевых качеств победителей и призеров соревнований);

- проведение практических занятий в своем спортивном зале, соответствующих реальным соревновательным условиям;
- организация товарищеских встреч с тхэквондистами других школ (сначала на своей территории, затем с выездом);
- моделирование соревновательных условий (максимальное приближение внешних и внутренних условий тренировочных занятий к реальным соревновательным);
- систематическое, с постепенным повышением уровня сложности и трудности, стимулирование соревновательных побуждений и мыслей, психоэмоциональных переживаний и морально-волевых решений и прочее;
- целенаправленное и последовательное моделирование психических процессов, состояний и трудностей: мотивационных и познавательных, эмоционально-волевых и психомышечных.

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

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

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

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

2.7. Планы применения восстановительных средств

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

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

необходимость планомерного применения современных и эффективных средств восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Кроме того, восстановительные процессы в организме спортсменов представляют важнейшие психофизиологические процессы, суть которых заключается в том, что после мышечной деятельности происходят обратные изменения в работе тех функциональных систем, которые обеспечивали выполнение данной физической нагрузки. Все эти изменения, наблюдающиеся в этот период в организме, объединяются понятием "восстановление". При этом восстановление после тренировочных нагрузок означает не только возвращение организма к исходному или близкому к нему уровню. Поэтому прогрессирующее развитие тренированности спортсмена является результатом того, что следовые реакции, происходящее в организме после отдельных тренировочных нагрузок, не устраняются полностью, а сохраняются и закрепляются необходимыми изменениями функциональных систем организма спортсменов, возникающие в восстановительном периоде, которые служат основой повышения тренированности. В соответствии с этим оптимальное сочетание процессов утомления и восстановления является физиологической основой постоянной и долговременной адаптации организма к физическим и спортивным нагрузкам. Поэтому применение различных восстановительных средств и методов в процессе тренировок и после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов.

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

2.7.1. Педагогические средства восстановления.

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

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

3. Оптимальное планирование различных тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

4. Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

5. Систематическое применение тренировок в горных условиях, в целях повышения спортивной работоспособности и ускорения восстановительных процессов.

6. Оптимальное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, периодов пассивного и активного отдыха, применения эффективных восстановительных средств и методов.

7. Обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким применением восстановительных средств, активного отдыха с переключением на

другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

8. Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных. Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма между отдельными сериями упражнений в процессе тренировки;
- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии;
- использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе;
- выполнение упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;
- применение упражнений и специальных средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;
- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок - эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (ЧСС - 105-120 уд/мин) и комплекс специальных упражнений;
- после тренировки обязательно применяются восстанавливающие гидропроцедуры и другие восстановительные средства.

2.7.2. Гигиенические средства восстановления.

Основными гигиеническими факторами, обеспечивающими укрепление здоровья, повышение работоспособности и быстрее восстановление, являются рациональный суточный режим, личная гигиена, полноценное и сбалансированное питание, закаливание, оптимальные санитарно-гигиенические условия быта и тренировки спортсменов и т. п. Вместе с этим имеется еще ряд вспомогательных гигиенических средств, которые за счет благоприятного воздействия на различные органы и системы организма увеличивают работоспособность и стимулируют восстановительные процессы.

Эффективность влияния гигиенических восстановительных средств на спортивную работоспособность зависит от времени их применения. В тех случаях, когда необходимо обеспечить срочное восстановление работоспособности (например, между утренней и вечерней тренировками), рекомендуется применять средства восстановления сразу же после тренировок. Если желательно иметь высокую работоспособность на следующий день, то средства восстановления

лучше применять через 6—9 ч после занятий или соревнований. Когда тренировки и соревнования заканчиваются поздно вечером, восстановительные средства лучше применять в утренние часы после подъема.

При длительном применении одних и тех же восстановительных средств организм спортсмена сравнительно быстро адаптируется к ним, что ведет к заметному снижению их эффективности. Поэтому рекомендуется менять дозировку восстановительных процедур, создавать различные комбинации из них или же заменять новыми средствами. Применение специальных комплексов из различных восстановительных средств позволяет повысить эффективность восстановительных мероприятий.

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

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

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

Восстановительные средства в подготовке спортсменов рекомендуется применять в зависимости от объема и интенсивности нагрузок. После выполнения большого объема тренировочной работы целесообразно применять средства восстановления общего воздействия (парная баня, гидропроцедуры, общий массаж). После выполнения локальной тренировочной работы предпочтительны восстановительные средства местного воздействия (местный ручной массаж, баровоздействие, местное прогревание). После интенсивных упражнений желательно использовать контрастные водные ванны и спокойное лежание в теплой ванне.

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

2.7.3. Медико-биологические средства восстановления.

В современной системе подготовки спортсменов широко используются различные медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности. Они включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию и др. Различные фармакологические средства применяются в следующих целях: улучшения восстановительных процессов после значительных тренировочных и соревновательных нагрузок; повышения устойчивости и сопротивляемости организма; профилактики перенапряжений, а также лечения различных

заболеваний. Эти препараты способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

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

В качестве медико-биологического средства восстановления работоспособности в тхэквондо применяются следующие группы фармакологических веществ:

1. Витаминные комплексы: аэровит, декамеvit, тетравит, комплевит, квадевит, глутамевит, ундевит, гексавит. Коферменты: кокарбоксилаза, пиридоксальфосфат, кобамамид, липоевая кислота и т.д.

2. Препараты пластического действия, рибоксин (инозин-Г, инозин), оротат калия, метилурацил, фосфаден, кобамамид, карнитин, пиридоксальфосфат, Лив-52, легален и др.

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

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

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

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

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

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

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии.

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

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

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

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

В качестве инновационной технологии медико-биологического восстановления в настоящее время применяют динамическую электронейростимуляцию (ДЭНАС-терапия), которая способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов. При электростимуляции под воздействием электрических импульсов возникают тетанические сокращения мышечных волокон с последующим их расслаблением, повышается сократительная способность мышц, улучшаются условия для лимфо- и кровотока, проявляется обезболивающее действие.

2.7.4. Психологические средства восстановления.

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

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

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

4. Психофизиологические воздействия: массаж, тонизирующие движения, произвольная регуляция ритма дыхания, воздействие холодом, фармапрепаратами естественного происхождения (например, элеутерококк),

двигательные и мимические упражнения из группы "гимнастика чувств".

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

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

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

Таблица 12.

Примерный план применения восстановительных средств

Средства и мероприятия	Срок реализации
Педагогические средства восстановления	
- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; - «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);	В течение всего периода реализации Программы с учетом развития индивидуальных адаптационных процессову занимающихся тхэквондо
Психологические средства восстановления	

- аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	В течение всего периода реализации Программы с учетом индивидуального психического состояния спортсменов, занимающихся тхэквондо.
Медико-биологические средства восстановления	
1. рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; - соответствует климатическим и погодным условиям. 2. физиотерапевтические методы: - массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); - аппаратная физиотерапия; - бани	В течение всего периода реализации Программы с учетом особенностей формирования индивидуального функционального состояния спортсменов, занимающихся тхэквондо.

2.8. «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним».

2.8.1. Теоретическая часть.

В соответствии с ч. 2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а так же не использование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата,

могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а так же о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации совсем необходимым материалам и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

2.8.2. План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение В регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4.Антидопинг	«Играй	Ответственный	По	Проведение

нговая викторина	честно»	за антидопинговое обеспечение в регионе	назначению	викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ¹		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на Образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
6.Родительс кое собрание	«Роль родителей в процессе формирова ния антидопинго вой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского Собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться Сервисом по проверке препаратов на сайте РАА«РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение№2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения№3и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
7.Семинар Для	«Виды нарушений	Ответственны й за	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за

	тренеров	Антидопинг овых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирова ния антидопинго вой культуры»	антидопингово е обеспечение в регионе		антидопинговое обеспечение в регионе
Гренирово чный этап	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия(приложе ние.№1) Обязательное предоставление Отчета о проведении мероприятия: сценарий/програм ма, фото/видео.
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса –это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на Образовательный курс: https://newrusada.t riagonal.net
	3.Антидопи нговаявикт орина	«Играй честно»	Ответственны й за антидопингово е обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для Спортсмен ов и тренеров	«Виды нарушений Антидопинг овых правил» «Проверка	Ответственны й за антидопингово е обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать соответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

		лекарственн ых средств»			
	5.Родитель скоессора ние	«Роль родителей в процессе формирован ия антидопинго вой	Тренер культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского Собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться Сервисом по проверке препаратов на сайте РАА«РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение№2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение№5и №6). Обязательное предоставление краткого описательного отчета(независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото
Этап соверш енствов ания спорт ивног о масте рства,	1.Онлайно бучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса –это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на Образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Этап высшего спортивн ого мастерств а	2.Семинар	«Виды нарушений Антидопинг овых правил»	Ответственны й за антидопингово е обеспечение в регионе	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

		«Процедура допинг-контроля»	РУСАДА		
		«Подача запроса на ТИ»			
		«Система АДАМС			

¹Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

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

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

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

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

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

Выпускники спортивной школы должны получить звания «спортсмен-инструктор» и «судья по спорту». С этой целью на этапе углубленной специализации следует провести семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают экзамен по теории и практике, который

оформляется соответствующим протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по спортивной школе.

Инструкторская и судейская практика в течение всего тренировочного периода позволяет подготовить помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных схватках и соревнованиях. Кроме того, проводятся зачетные занятия. При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике навыкам борьбы на этапе начальной подготовки, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

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

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

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

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

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

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

В группах на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства занимающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

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

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

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

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

В таблице 13 приведен примерный план реализации инструкторской и судейской практики по тхэквондо.

Таблица 14

Примерный план инструкторской и судейской практики

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

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Критериями успешной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по данной Программе могут являться удачные результаты соревновательной деятельности, а также эффективное прохождение аттестации на цветные и черные пояса в тхэквондо, которые по положению проходят два раза в год. Кроме того, об успешной подготовке спортсменов по настоящей Программе, свидетельствует положительная динамика оценок по критериям освоения технико-тактических действий (таблица №15), а также положительные оценки за нормативы комплексного контроля по каждому из этапов спортивной подготовки, представленных ниже в таблицах №16-19.

Таблица 15.

Критерии освоения технических и тактических действий

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

3.2. Требования к результатам реализации Программы на этапах спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

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

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

Основным видом контроля для получения информации о состоянии спортсмена является комплексный контроль, в ходе которого оценивается оперативное, текущее или этапное состояние тхэквондиста, определяется эффективность применяемых средств и методов тренировки, в соответствии с установленными контрольными нормативами, для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений. В связи с этим используют следующие виды комплексного контроля: 117

- анализ соревновательной деятельности;
- контроль тренировочных и соревновательных нагрузок;
- контроль физической подготовленности;
- контроль технической подготовленности;
- контроль тактической подготовленности.

Для анализа соревновательной деятельности тхэквондистов используют следующие методы: 1) наблюдения;2) фото, видеосъемка;3) стенографическая регистрация;4) статистический анализ показателей соревновательной деятельности;5) построение фактических и планируемых моделей соревновательной деятельности и др.

Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок осуществляется за: 1) специализированностью упражнений;2) сложностью упражнений;3) направленностью упражнений;4) величиной нагрузки; 5) соревновательными нагрузками.

Контроль физической подготовленности тхэквондистов включает измерения уровня развития скоростных, силовых координационных качеств выносливости и физической работоспособности, ловкости, гибкости, равновесия и т.п. Для осуществления данного контроля используется комплекс контрольных испытаний, который представлен в таблицах приложения 1 и 2. Контроль технической подготовленности тхэквондистов заключается в оценке того, что умеет делать спортсмен и как он выполняет освоенные движения. Основными показателями в

контроле технической подготовленности являются:1) объём техники;2) разносторонность техники;3) эффективность техники;4) освоенность техники.

Контроль тактической подготовленности тхэквондистов заключается в оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в спортивных соревнованиях. Данный контроль оценивает:

1) тактические действия;2) тактическое мышление.

Одной из эффективных организационных форм комплексного контроля является тестирующая тренировка, которая одновременно позволяет обеспечить контроль и совершенствование физической подготовленности спортсменов. При этом необходимо выбрать минимальное количество показателей, с помощью которых можно получить максимум полезной информации и использовать её в управлении процессом подготовки тхэквондистов.

Контрольные испытания и спортивные нормативы по этапам и годам спортивной подготовки, сроки проведения контроля. Лица для зачисления на этапы спортивной подготовки проходят контрольные испытания, им необходимо выполнить нормативы. Занимающиеся тхэквондисты в организации, осуществляющей спортивную подготовку для продолжения занятий на следующих этапах спортивной подготовки, сдают спортивные нормативы, по окончании тренировочного года, этапа подготовки.

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки ОФП, СФП, технической и тактической подготовленности

Требования, выполнение которых дает основание для зачисления в группы на этапе начальной подготовки, а также требования, выполнение которых дает основание для перевода лица на следующий этап спортивной подготовки, установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду тхэквондо и приведены в таблицах № 16-19

Таблица 16

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивных дисциплин: ВТФ – пхумсэ, ГТФ – хьёнг, МФТ - туль		
Скорость	Бег 30 м (не более 6,2 с)	Бег 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3х8 м (не более 7,4 с)	Челночный бег 3х8 м (не более 7,6 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза открыты. Удержание равновесия (не менее 15 с)	
	И.П. – стоя спиной к мячам. Движение с касанием трех мячей, расположенных на расстоянии 3 м, по сигналу (не более 10 с)	
	Динамическое равновесие. Из И.П. – стоя вдоль	

	гимнастической скамейки, 4 поворота в И.П. (не более 14 с)	
	Статокинетическая устойчивость. После выполнения 5 поворотов вокруг своей оси в наклоне, пройти по коридору в 30 см на расстояние 10 м (не более 5 заступов за линии обозначенного коридора)	
Выносливость	Бег 6 мин (без учета расстояния)	Бег 6 мин (без учета расстояния)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с колен (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 12 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (касание пола пальцами рук)	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: ВТФ – Весовая категория, ВТФ – командные соревнования, ГТФ – весовая категория, ГТФ – поединки, ГТФ – стоп-бэлл, ГТФ – разбивание досок, ГТФ – специальная техника, ИТФ – весовая категория, ИТФ – ком. соревнования, ИТФ – разбивание досок, ИТФ – специальная техника, ИТФ – туль, МФТ – весовая категория, МФТ – спарринг, МФТ – разбивание досок, МФТ – специальная техника		
Скорость	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 3x8 м (не более 6,5 с)	Челночный бег 3x8 м (не более 6,7 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с)	
Выносливость	Бег 2000 м (без учета времени)	Бег 1500 м (без учета времени)
	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 34 с)	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 46 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см)	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см)
	Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 17

**Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)**

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивных дисциплин: ВТФ – пхумсэ, ГТФ – хьёнг, МФТ - туль		
Скорость	Бег 30 м (не более 5,2 с)	Бег 30 м (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 3х8 м (не более 6,5 с)	Челночный бег 3х8 м (не более 6,7 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с)	
Выносливость	Бег 2000 м (без учета расстояния)	Бег 1500 м (без учета расстояния)
	Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 34 с)	Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 46 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 22 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	Наклон вперед из	Наклон вперед из

	положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см)	положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см)
	Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для спортивных дисциплин: ВТФ – Весовая категория, ВТФ – командные соревнования, ГТФ – весовая категория, ГТФ – поединки, ГТФ – стоп-балл, ГТФ – разбивание досок, ГТФ – специальная техника, ИТФ – весовая категория, ИТФ – ком. соревнования, ИТФ – разбивание досок, ИТФ – специальная техника, ИТФ – туль, МФТ – весовая категория, МФТ – спарринг, МФТ – разбивание досок, МФТ – специальная техника		
Скорость	Бег 30 м (не более 5 с)	Бег 30 м (не более 5,2 с)
Координация	Челночный бег 3х8 м (не более 6,3 с)	Челночный бег 3х8 м (не более 6,5 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 30 с)	
Выносливость	Бег 2000 м (не более 9 мин)	Бег 2000 м (не более 11 мин)
	Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 20 с)	Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 30 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 24 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз,	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз,

	кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см)	кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см)
	Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 18.

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивных дисциплин: ВТФ – пхумсэ, ГТФ – хьёнг, МФТ - туль		
Скорость	Бег 100 м (не более 13 с)	Бег 30 м (не более 14,5 с)
Координация	Челночный бег 3х8 м (не более 5,9 с)	Челночный бег 3х8 м (не более 6,1 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 30 с)	Бег 800 м (не более 3 мин 10 с)
	Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 16 с)	Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 25 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 24 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 28 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 26 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 740 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)
Гибкость	Продольный шпагат (не более 5 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 0 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 10 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 5 см от линии паха)

Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Таблица 19.

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Для спортивных дисциплин: ВТФ – пхумсэ, ГТФ – хьёнг, МФТ - туль		
Скорость	Бег 100 м (не более 12,8 с)	Бег 30 м (не более 14,3 с)
Координация	Челночный бег 3х8 м (не более 5,8 с)	Челночный бег 3х8 м (не более 6 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин 20 с)	Бег 800 м (не более 3 мин)
	Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 10 с)	Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 20 с)
Сила	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 26 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 29 раз)	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 27 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 250 см)	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 770 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 620 см)
Гибкость	Продольный шпагат (не более 5 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 0 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 10 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 5 см от линии паха)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Обязательная техническая программа представлена в пунктах 2.5.1-2.5.8 данной Программы.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4.1. Список литературных источников

1. Матвеев, Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 240 с.
2. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации - Приказ Минспорта России № 325 от 24 октября 2012 г.
3. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Озолин Н.Г. // Теория и практика физ. культуры. - 1996. - № 8. - С. 55-56.
4. Павлова, В.И. Развитие координационных способностей юных тхэквондистов моделированием соревновательной деятельности / В. И. Павлова, М. С. Терзи, Д. А. Сарайкин // Вестник Челябинского государственного педагогического университета, №12.2/2013. – Челябинск, 2013. – С. 288-295.
5. Павлова, В.И. Соотношение объема аэробной и анаэробной тренировочной нагрузки в соответствии со спецификой энергетических аспектов работоспособности в ациклических видах спорта (На примере тхэквондо) / Павлова В.И., Сигал М.С., Терзи М.С. // Теория и практика физ. куль
6. Павлова, В.И. Физиологические и психофизиологические особенности сенсомоторной адаптации у единоборцев разных квалификаций / В.И. Павлова, Д.А. Сарайкин, М.С. Терзи // Фундаментальные исследования. – 2014. - №6, Ч.7. – С. 1412-1417.
7. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. — К.: Олимпийская литература, 2015. — Т. 1. — 680 с.
8. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. — К.: Олимпийская литература, 2015. — Т. 2. — 770 с.
9. Сарайкин, Д.А. Физиологическое обоснование организации спортивной тренировки у юных тхэквондистов / Д.А.Сарайкин, М.С.Терзи // Вестник Южно-Уральского государственного университета. - №24 (200). – Челябинск, 2010. – С. 32-33.
10. Терзи М.С. Физиологические предпосылки сохранения и укрепления здоровья у единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2014. – Т.14, №3. – С. 26-32.
11. Терзи, М. С. Биомеханическая оптимизация технико-тактических действий единоборцев (на примере тхэквондо) / М. С. Терзи, Д. А. Сарайкин, В. И. Павлова, Ю. Г. Камскова // Физическая культура, спорт, туризм: научно-методическое сопровождение: сб. матер. Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием; 15–16 мая 2014 г.; г. Пермь, Россия / ред. кол. : Е.В. Старкова (глав. ред.), Т.А. Полякова (науч. ред.); Перм. гос. гуманит.-пед. ун-т. – Пермь: Астер, 2014. С. 315-318.
12. Терзи, М. С. Моделирование тренировочного процесса юных спортсменов на начальном этапе подготовки в тхэквондо // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной

физической культуры / – Челябинск: Уральская Государственная Академия Физической Культуры, 2002. – Вып.5. – Ч.2. – С. 178-184.

13. Терзи, М. С. Физиологические особенности адаптивных процессов у подростков в тхэквондо / М.С. Терзи, В. И. Павлова, Н.В. Мамылина // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Физическая культура и личность» 28-29 октября 2004. – Оренбург: издательство ОГПУ, 2004. – С. 198-200.

14. Терзи, М. С. Частотно-резонансная диагностика в формировании адаптации спортсменов к нагрузкам современного спорта / М.С. Терзи, А.И. Автухович, Д.А. Сарайкин, А.Ю. Фролов, Н.А. Захарова // Материалы II Международной научно-практической конференции, Том 2, посвященный 75-летию ЧГПУ. - Челябинск, 2008. - С.379.

15. Терзи, М.С. Физиологическое обоснование функциональной подготовки в тхэквондо / М. С. Терзи // Учебное пособие. – Челябинск, ЗАО «Цицеро», 2012. – 65 с.

16. Терзи, М.С. Динамическая электронейростимулирующая терапия спортивного травматизма / М. С. Терзи, В. И. Никитина // Учебно-методическое пособие. – Челябинск: ООО «Гармония», 2009. – 80 с.

17. Терзи, М.С. Динамическая электронейростимуляция в профилактике спортивного травматизма единоборцев / М.С.Терзи, Д.А.Сарайкин // Материалы Международной научно-практической конференции «Алдамжаровские чтения – 2011». – Костанай, 2001. – С.438-443.

18. Терзи, М.С. Индивидуализация тренировочного процесса тхэквондистов на основе диагностики функционального состояния сердечно-сосудистой системы / М.С.Терзи, Д.А.Сарайкин // Материалы Международной научно-практической конференции «Алдамжаровские чтения – 2011». – Костанай, 2001. – С.458-462.

19. Терзи, М.С. Психологическая подготовка юных тхэквондистов / М. С. Терзи // Вестник Челябинского государственного педагогического университета, №12.2/2013. – Челябинск, 2013. – С. 308-314.

20. Терзи, М.С. Психофизиологические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности тхэквондистов разных квалификаций / М. С. Терзи // Вестник Челябинского государственного педагогического университета, №12/2013. – Челябинск, 2013. – С. 307-314.

21. Терзи, М.С. Психофизиологические детерминанты спортивного мастерства единоборцев / М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова, Ю.Г. Камскова // Теория и практика физической культуры. – Москва, 2014. - №12. – С. 66-70.

22. Терзи, М.С. Реактивность динамики индикаторов функционального состояния сердечнососудистой системы юных тхэквондистов на предсоревновательном этапе тренировочного процесса /М. С. Терзи, Д. А. Сарайкин // Вестник Челябинского государственного педагогического университета, №12.1/2011. – Челябинск, 2011. – С. 349-360.

23. Терзи, М.С. Сенсомоторная адаптация у единоборцев разных квалификаций / М.С. Терзи, В.И. Павлова, Д.А. Сарайкин // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Актуальные проблемы подготовки и сохранения здоровья спортсменов». - Челябинск: УралГУФК, 2013. – С. 367-370.

24. Терзи, М.С. Состояние уровня провоспалительных цитокинов у подростков – тхэквондистов в тренировочном процессе и при спарринге / Сарайкин

Д.А., Павлова В.И., Терзи М. С. // Инновационные технологии в подготовке спортсменов: материалы научно-практической конференции (электронная книга в формате PDF). – М.: ГКУ «ЦСТиСК» Москомспорта, 2013. – С. 73-74.

25. Терзи, М.С. ТХЭКВОНДО (ВТФ): теория и практика аттестации на ученические пояса / М. С. Терзи // Учебно-методическое пособие. – Челябинск: СДЮСШОР «Корё», 2010. – 108 с.

26. Терзи, М.С. Физиологическое обоснование концепции оптимизации технологии функциональной подготовки единоборцев разных квалификаций (на примере тхэквондо) / М.С. Терзи // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2014. – Т.14, №1. – С. 113-117.

27. Терзи, М.С. Физиологическое обоснование спортивной тренировки в тхэквондо / М. С. Терзи // Учебное пособие. – Челябинск: СДЮСШОР «Корё», 2009. – 104 с.

28. Терзи, М.С. Функциональный профиль восстановительных реакций кардиореспираторной системы после соревновательных нагрузок в тхэквондо/ М.С. Терзи, Д.А. Сарайкин, В.И. Павлова // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды: материалы V Международной научно-практической конференции г.Челябинск, 2-3 октября 2014. – Челябинск: ЧГПУ. – 2014, С.388 – 391.

29. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: Учебник для СДЮСШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю. А. Шулика [и др.]. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2016. – 800 с.

30. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (ред. от 02.07.2013)

31. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо – Приказ Минспорта России № 20 от 19 января 2018 г.

32. ЧойСунг Мо, Глебов, Е.И. Тхэквондо: основы олимпийского спарринга/ Серия «Мастера боевых искусств». - Ростов-н/Дону: «Феникс», 2018.-320с.

33. Шубский, А.О. Тхэквондо WTF / А. О. Шубский. - М.: «Издательство ФАИР», 2016. – 336 с.

4.2. Перечень аудиовизуальных средств

1. Тхэквондо: пхумсэ ВТФ (WTF standard Taekwondo Poomsae) 1-8 Jang [Учебно-методический фильм], 2016. – 5 DVD.

2. Sang H. Kim Taekwondo - Complete Kicking / Тхэквондо - Полный Курс Ударов Ногами [Учебно-методический фильм], 2012. – 2 DVD.

3. Тхэквондо: Обучение ведению спарринга в ВТФ [Учебно-методический фильм], 2000. – 3 DVD.

4.3. Перечень интернет-ресурсов

1. Сайт федерации тхэквондо России. – Режим доступа: <http://tkdrussia.ru/>

2. Сайт Челябинской областной федерации тхэквондо. – Режим доступа: <http://taekwondo174.ru/>

3. Сайт всемирной федерации тхэквондо. – Режим доступа: <http://www.worldtaekwondo.org/>

4.4. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий разрабатывается и корректируется специалистами организации, реализующей программу спортивной подготовки, ежегодно в соответствии с федеральным стандартом по виду спорта на очередной календарный год.