Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа «Черноголовка»

Принято методическим советом
МАУ СШ «Черноголовка»
протокол №1 от 16.08.2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ СШ «Черноголовка»
_____ С.Н. Аверьянов
приказ от 30.08.2019 г. №52-УЧ/ОД

Программа спортивной подготовки
по виду спорта
«ТХЭКВОНДО»

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта тхэквондо
(приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 36)

Срок реализации программы:
Этап начальной подготовки - 2 года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 4 года
Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничен

г. Черноголовка, 2019 г.

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по тхэквондо (ВТФ) разработана в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 года N 36 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо"»), в соответствии с частью 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст.6242; 2011, N 50, ст.7354; 2012, N 53 (ч.1), ст.7582) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст.3525; 2013, N 30 (ч.2), ст.4112, N 45, ст.5822; 2015, N 2, ст.491, N 18, ст.2711; 2016, N 28, ст.4741), и учитывает положения Устава МАУ СШ «Черноголовка» (далее - СШ).

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

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

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

Настоящая программа спортивной подготовки для СШОР, непосредственно связанна с развитием ТХЭКВОНДО (ВТФ) как вида спорта.

Программа рассчитана на 3 этапа:

- 2 года в группах начальной подготовки (ГНП);
- 4 года в тренировочных группах (ТГ);
- без ограничения лет в группах спортивного совершенствования (ГСС).

Программа является по направленности **- физкультурно-спортивной**, по уровню освоения - **углубленной,** по способу подачи содержания и организации учебного процесса **- комплексной, вертикально - горизонтальной.**

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

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью во-

влечения спортсменов в социально-активные формы деятельности, а именно в тхэквондо.

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

Цель программы: обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по тхэквондо.

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

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

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

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

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

Принцип постепенности - переход **от простого к сложному**. Новый, более сложный технический прием, например, удар на месте, переход к ударам в движении. Освоение нового приема должно проходить в медленном темпе с

постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

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

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

Содержание программы отвечает целям (потребностям) спортсменов, а также социально детерминированным целям. Обе группы целей должны иметь гармонизирующую их общую часть.

Задачи программы:

Программа по тхэквондо ВТФ подготовлена с учетом нормативно - правовых основ, регулирующих деятельность спортивных школ в Российской Федерации, результатов обобщения многолетнего опыта тренеров и анализа данных научных исследований в теории и технологии тренировки тхэквондо ВТФ.

Программа регламентирует тренировку юных тхэквондистов на основных возрастных этапах спортивной подготовки, позволяя организовывать тренировочных процесс, создать условия для решения следующих целей:

1. Укреплять состояние здоровья и повышать уровень физических и психических качеств, занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями.
2. Осуществлять ориентацию тренировочной деятельности тхэквондистов на ускорение овладения техникой и тактикой ведения поединков.
3. Осваивать технику тхэквондо в условиях соревнований при использовании типовых боевых взаимодействий и тактических моделей их применения в соревнованиях.
4. Формировать личностные и психические качества занимающихся, их поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики.
5. Формировать устойчивую мотивацию и вызывать постоянный интерес к занятиям тхэквондо у детей и подростков, заполняя их свободное от общеобразовательной учебы время, одновременно развивая двигательные качества и повышая интеллектуальные способности занимающихся.

Достижение этих важных целей требует от тренеров конкретизации их усилий на всех этапах тренировки, за счет применения четко отобранных тренировочных средств и психических установок, находящихся между собой в гармоничной взаимосвязи.

Анализ практики работы в спортивных школах, в спортивных секциях общеобразовательных школ и в детских секциях спортивных клубов показывает, что занятия тхэквондо целесообразно проводить в рамках постоянных групп, с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на индивидуальных возможностях занимающихся, с учетом их стремления к высшим спортивным достижениям.

Для содержания программы характерно последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий и действий нападения и обороны в условиях их ситуационного

применения в боевых взаимодействиях. В программе изложены способы формирования тактических умений и специализирования соревновательной техники при изложении специальной информации по этапам тренировки. При распределении изучаемых средств ведения соревнований по видам тхэквондо и по квалификационным возрастным категориям учитывалась необходимость постоянного повторения основных ударов руками и ногами, приемов маневрирования и действий нападения и обороны, а также освоения научно-методических терминов при формировании тактических умений.

Применение программы для организации тренировочного процесса требует корректировки при выявлении различий между двигательным и психическим развитием детьми и подростками в динамике освоения отдельных разделов техники и тактики из-за неравномерности их общего развития, а также в связи с началом занятий тхэквондо в разном возрасте.

Девочки, занимающиеся в тхэквондо, осваивают соответствующие средства выполнения пхумсэ и ведения поединков, приведенные в настоящей программе для спортивной подготовки мальчиков.

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

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

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Цели и задачи деятельности спортивных школ

Спортивные школы призваны:

- развивать физическую культуру и спорт;
- осуществлять спортивную подготовку на территории Московской области;
- готовить спортивный резерв для спортивных сборных команд Московской области и Российской Федерации.

Задачи деятельности спортивных школ различаются в соответствии с этапами подготовки. Перевод спортсменов в группу следующего года этапа подготовки производится решением тренерского совета на основании продолжительности занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовке. При невыполнении нормативов спортсмены могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году.

Подготовка юных спортсменов включает в себя несколько уровней. Предварительная подготовка осуществляется в группах начальной подготовки; начальная специализация - в тренировочных группах (1-2 года подготовки); углубленной специализации в избранном виде спорта - в тренировочных группах (3-4 года подготовки); совершенствование спортивного мастерства в группах совершенствования спортивного мастерства.

1.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной

подготовки по виду спорта «тхэквондо».

В соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ при осуществлении спортивной подготовки в СШ устанавливаются следующие этапы:

1) этап начальной подготовки;
2) тренировочный этап;
3) этап совершенствования спортивного мастерства.

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

Основной формой тренировочного процесса является тренировочное занятие - астрономический час длительностью - 60 минут.

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

- этап начальной подготовки до 1 года - 5 часов в неделю;
- этап начальной подготовки св. 1 года - 6 часов в неделю;
- тренировочный этап до 2-х лет - 10 часов в неделю;
- тренировочный этап св. 2-х лет - 18 часов в неделю;
- этап совершенствования спортивного мастерства -28 часов в неделю.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо представлены в таблице 1.

Таблица № 1.

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

Этапы спортивной подготовки	Про должительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Для спортивных дисциплин: ВТФ - весовая категория, ВТФ - командные соревнования.			
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

ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» определяется согласно **Приложению № 1 ФССП** по виду спорта.

Начальная подготовка.

Основная цель занятий групп начальной подготовки - оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих фи-

зических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Возраст занимающихся на начальном этапе: 10-12 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие возраста **десяти лет,** на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки, при наличии справки об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний к освоению программ спортивной подготовки по виду спорта.

Этап начальной подготовки 1 - го года

Минимальный возраст занимающихся 10 лет.

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

Этап начальной подготовки 2 - го года.

Минимальный возраст занимающихся 11-13 лет.

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

Наполняемость группы НП-1г.о. до 30 человек, наполняемость группы НП-2 г.о. до 24 человек. Перевод по годам лиц, проходящих спортивную подготовку на этом этапе, осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Тренировочный этап (ТЭ этап спортивной специализации);

Периоды - начальной специализации и углубленной специализации.

Группы формируются на конкурсной основе из здоровых спортсменов, проявивших способности к тхэквондо, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке, **наполняемость группы** ТЭ до 2-х лет - до 20 человек, ТЭ св. 2х лет - до 16 человек.

Возраст занимающихся - 12-17 лет.

Продолжительность этапа - 4 года.

Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основная цель занятий тренировочных групп - направленность тренировочных занятий на достижение спортивного результата.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Направлен на совершенствование у тхэквондистов техники и специальных физических качеств, на повышение тактической подготовленности.

На этом этапе идет накопление соревновательного опыта и совершенствование психической подготовленности. Одной из главных задач этапа является подготовка тхэквондистов к соревнованиям и успешное участие в них.

Продолжительность этапа не ограничена.

Группы этого этапа формируются из спортсменов, успешно прошедших тренировочный этап подготовки, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта и сдавших нормативы по ОФП и СФП, наполняемость группы до 10

человек.

Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основе индивидуальных планов.

Основная направленность тренировки - ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений, освоение главных разновидностей боевых действий, формирование специальных умений.

Возраст занимающихся - от 14 лет.

Лица, не прошедшие конкурсный отбор на этапах многолетней подготовки, могут продолжать занятия в спортивно-оздоровительных группах.

1.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» определяется в соответствии с приложением № 2,9 **ФССП по виду спорта** (Таблица №2). С увеличением общих годовых объемов часов изменяется соотношение времени на различные виды подготовки по этапам.

Таблица № 2

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

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

1.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «тхэквондо»

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «тхэквондо» определяются в соответствии с **приложением № 3 ФССП** по виду спорта (Таблица №3).

Таблица № 3

Виды спортивных соревнований	**Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований**					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До 1 года	**Свыше 1 года**	**До двух лет**	**Свыше двух лет**		
Контрольные	-	**2**	**2**	**2**	**2**	**4**
Отборочные	-	-	**2**	**2**	**2**	**2**
Основные	-	-	1	**2**	**2**	**2**
Главные	-	-	1	1	**2**	**2**

В таблице представлены виды соревновательных поединков, предназначенные для выявления технической готовности тхэквондистов на определённом этапе. Тренер использует те виды спортивных нагрузок, которые на данный момент, по его мнению, наиболее эффективны. Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсмена и календаря соревнований. Выступления спортсменов на очередных соревнованиях своевременно, и желательно тогда, когда он хорошо подготовлен и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда. Составляя план соревновательной деятельности в число которого входят соревнования разного уровня (для каждого года есть по значимости свои), следует определить их количество, наметить какие виды соревнований и в каком количестве, необходимы для того что бы подготовить спортсменов к каждому из соревнований технически и морально - психологически.

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

1.5. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. *Многолетняя спортивная подготовка* — это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов подготовки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав занимающихся определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой спортивной подготовки, определяющей минимум содержания, максимальным объем тренировочной работы, требований к уровню подготовленности лиц, проходящих спортивную подготовку.

Ответственность за создание условий учебы, тренировки, отдыха лиц, проходящих спортивную подготовку, несут должностные лица спортивной школы.

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного

тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с лицами, проходящих спортивную подготовку, из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке представлены в таблице №4.

Таблица №4

Режимы тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке

Этапы спортивной подготовки (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец тренировочного года
Этап начальной подготовки				
1-й	10	До 30	5	Выполнение нормативов ОФП
2-й	11	До 24	6	
Тренировочный этап				
1-й	12	До 20	10	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП. Выполнение норматива КМС
2-й	13	До 20	10	
3-й	14	До 16	18	
4-й	15	До 16	18	
Этап спортивного совершенствования (СС)				
Без ограничений	14	До 10	28	Выполнение нормативов СФП, ТТП, достижение спортивных результатов Выполнение норматива МС

Условные обозначения:

ОФП - общая физическая подготовка СФП - специальная физическая подготовка; ТТП - технико-тактическая подготовка.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренера.

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

Медицинские требования

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по тхэквондо, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), спортсмены должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки. Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо» и указанных в настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию. Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности лиц проходящих спортивную подготовку, степень их полового созревания.

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

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования. Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь

поражения - все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена. Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 5.

Таблица № 5

Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
1. В тренировочной	тревожность, неуверенность
2. В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
3. В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4. В послесоревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Психофизические требования

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

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

1.7. Предельные тренировочные нагрузки

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

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

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

перестройку.

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

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

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

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

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

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

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

1.7.1. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведётся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Максимальный объём тренировочной нагрузки определен в соответствии с **Приложением №9 ФССП** по виду спорта и представлен в таблице №6.

Таблица №6

Максимальный объём тренировочной нагрузки _____

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этан спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	5	6	10	18	28
Количество тренировок в неделю	3	4	6	9	12
Общее количество часов в год	260	312	520	936	1456
Общее количество тренировок в год	156	208	312	468	624

1.8. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в тхэквондо многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях. Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:

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

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Перечень тренировочных сборов составлен в соответствии с **Приложением №10 ФССП** по виду спорта и представлен в таблице №7.

Таблица №7

№п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы						
1.1	По подготовке к международным спортивным соревнованиям		18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	о подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России		14	18	21	
1.3	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		14	18	18	
1.4	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	По общей физической или специальной физической подготовке		14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2	Восстановительные		До 14 дней			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3	Для комплексного медицинского обследования		До 5 дней но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

2.4	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год			Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5	Просмотровые (для зачисления в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)		До 60 дней		В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

1.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Согласно правилам участия, в соревнованиях по виду спорта тхэквондо (ВТФ), занятия и соревнования должны проходить на площадке Доянг (додянг) из пенополиэтилена (пеносевилена) имеющем следующие характеристики: ковёр из цветных, по всей толщине, с двухсторонним тиснением листов, размерами 1000х1000 мм, толщиной 25 мм, соединяемых между собой по контуру зацепами, типа - ласточкин хвост, позволяющих использовать ковер без покрытия. Размеры листа по осям скрепляющих зацепов типа ласточкин хвост 1000 мм, тиснение с обоих сторон листа (с одной мелкая сетка 5х5 мм глубиной 1,5мм, с другой стороны квадраты 50х50мм с тисненными валками шириной 5 мм глубиной 2 мм расположенными в взаимно перпендикулярных направлениях в смежных квадратах) толщина 25 мм. С Коэффициентом теплопроводности, Вт/мК 0,035-0,046, при водопоглощении не более, 1 % за 24 часа, менее 80см^3/м^2 и Кажущейся плотности, в пределах 90-110 кг/м^3, с твёрдостью 35-40 Шор.

Для безопасных тренировок на Додянге и согласно гигиеническим требованиям занимающийся должен быть обут в специализированную мягкую обувь - стэпки.

Спортсмены должны быть одеты в установленную правилами тхэквондо (ВТФ) спортивную форму Добок (Тобок) производства фирмы изготовителя аккредитованной Союзом

Тхэквондо России: DAEDO, ADDIDAS, KHAN, MOOTO. Он закрепляется на спортсмене с помощью специализированного пояса шириной 4-5 см, цвет которого соответствует квалификации спортсмена.

Для защиты опорно-двигательного аппарата, внутренних органов и центральной нервной системы от избыточного механического воздействия спортсмен должен быть одет в защитный жилет на туловище, защитный шлем на голову, накладки и перчатки на руки и на ноги, бандаж защищающий пах. Во рту спортсмена, должна находится предохраняющая зубы капа.

Вся экипировка должна быть утверждена и аккредитована к применению Союзом Тхэквондо России и ВТФ.

Для результативного проведения занятий спортсмены должны быть обеспечены тренировочным инвентарём и экипировкой согласно требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 36) согласно таблицам:

Таблица №8

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки № 8,9,10).

N 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

Обеспечение спортивной экипировкой **Таблица №9**

N 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
8.	Жилет защитный для вида спорта "тхэквондо"	штук	16
9.	Футы для вида спорта "тхэквондо"	пар	16

Таблица №10

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Капа боксерская	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Костюм для вида спорта "тхэквондо"	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Обувь для спортивного зала (степки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Перчатки для вида спорта "тхэквондо"	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
5.	Протектор-бандаж защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
6.	11]дем защитный для вида спорта "тхэквондо"	штук	на запимающе! ос я	-	-	1	2	1	1
7.	Шитки (накладки) защитные на голень для вида спорта "тхэквондо"	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Шитки (накладки) защитные на предплечье для вида спорта "тхэквондо"	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Жилет защитный для вида спорта "тхэквондо"	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
10.	Футы для вида спорта "тхэквондо"	пар	на запимающе! ося	-	-	1	2	1	1

Указанный минимум оборудования и инвентаря при наличии возможностей может быть расширен и усовершенствован в соответствии с ФССП по тхэквондо. Желательно иметь тренажеры.

С целью лучшей организации работы тренеры должны располагать двумя раздевалками, с тем, чтобы занимающиеся разных тренировочных групп раздевались отдельно.

Таблица №11

Электронная экипировка, необходимая для участия в соревнованиях, согласно правилам тхэквондо ВТФ, действующих в настоящее время ____

№ п/	Наименование	Срок эксплуатации
Спортивная электронная экипировка		
1.	Шлем электронный для тхэквондо	3
2.	Электронный жилет для тхэквондо	3
5.	Базовое приёмно-передающее устройство	3
6.	Электронные трансмиттеры в жилет и шлем	3
7.	Сенсорные футы со сканером	3

При организации занятий тхэквондо необходимо помнить, что спортивная школа для спортсменов является не только местом тренировки, но и местом проведения большей части свободного времени. Поэтому в комплекс помещений кроме спортивного зала должно входить фойе, где есть удобная мебель, телевизор, радио, свежие газеты и журналы. Все это способствует успешной воспитательной работе, без чего не может быть высоких спортивных результатов.

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

Требования к количественному составу групп. Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в организации порядком. При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания лиц, проходящих спортивную подготовку;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по тхэквондо приведены в таблице № 12.

Таблица № 12.

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

по виду спорта тхэквондо:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)	Максимальное количество лиц (чел)
Для спортивных дисциплин: ВТФ - весовая категория, ВТФ - командные соревнования.				
Этап начальной подготовки	2	10	15-16	До года- 30
				Свыше. года-24
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10-14	До 2х лет- 20
				Свыше 2х лет- 16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4-8	10

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по тхэквондо приведены в таблице №13

Таблица №13

Качественный состав группы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки			**Требования к уровню подготовки**	
название	**период**	**продолжительность**	**результаты выполнения этапных нормативов**	**спортивный разряд или спортивное звание**
НП	*До одного года*	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для *зачисления* на этап спортивной подготовки	
	Свыше одного года	2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
Т (СС)	*Начальной спортивной специализации (до двух лет)*	1-2 год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* на этап спортивной подготовки	III II и I юношеские разряды;
	Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)	3-4 год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *перевода* (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	III, II и I спортивные разряды
ССМ	*Совершенствования спортивного мастерства*	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для *зачисления* (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки	Кандидат в мастера спорта

1.11. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Индивидуальное занятие представляет собой тренировку одного или нескольких спортсменов одновременно, работающих по своему индивидуальному плану. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. На этапе высшего спортивного мастерства такая форма занятий

является основной. В индивидуальных планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, углубленное медицинское обследование, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

Характерные особенности этапа централизованной подготовки - наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг-партнеров, четко организованное питание и восстановительные процедуры. Это осуществляется только на тренировочных сборах.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов, представленных в приложении № 10 ФССП по виду спорта.

При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки тхэквондистов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

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

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

1.12. Структура годичного цикла подготовки

Планируя тренировочный год, тренер ставит задачи повышения спортивного мастерства и фиксации его результатов в определенные сроки. К этому времени ученик должен достичь спортивной формы- состояния оптимальной готовности к высшим результатам, которое формируется в процессе подготовки.

Отмечено, что спортивная форма проходит три фазы становления: при-

обретение, стабилизация, временная утрата.

В соответствии с фазами становления спортивной формы, тренировочный год тхэквондистов делится, как уже отмечалось, на три периода.

Подготовительный период тренировочного процесса имеет целью повышение функциональных возможностей организма путем применения разнообразных средств тренировочного воздействия, а также разностороннее развитие физических способностей и расширение двигательных навыков и умений.

В **соревновательный период** тренировочного процесса физическая подготовка приобретает характер функциональной подготовки к предельным соревновательным нагрузкам и осуществляется всеми видами подготовки — тактической, физической, технической, психологической. В этот период достигается наивысший уровень спортивной готовности всех систем организма и качеств личности в комплексе.

Переходный период тренировочного процесса характеризуется, прежде всего, снижением объемов специальной физической подготовки; основное содержание занятий составляет общая физическая подготовка, проводимая в режиме активного отдыха. Все мероприятия должны быть направлены на ускорение восстановительных процессов, на накопление «избыточной энергии» для последующего года.

Каждый период подготовки, как и весь год, делится на тренировочные циклы, в которых главную роль играют отдельные тренировочные занятия. Они могут быть сгруппированы в структуры малых и средних циклов тренировки.

Планирование годичной подготовки зависит от многих факторов, главными из которых являются: конкретные цели и задачи подготовки на год, закономерности становления спортивной формы и календарь соревнований. Тхэквондисты достаточно высокого класса участвуют за год в 7—9 соревнованиях, проводя при этом о т 25 до 40 поединков.

В теории спортивной тренировки приняты понятия:

микроцикл, мезоцикл и макроцикл.

Микроцикл—это относительно законченная часть тренировочного процесса, охватывающая несколько дней, как правило не больше недели.

Принято характеризовать микроциклы по структуре и направленности. В тхэквондо структура микроциклов бывает различная—5:2 ,4:1 ,3:1 ,2: 1 (соотношения дней тренировок и отдыха). По направленности микроциклы бывают такие: развивающий, ударный, втягивающий, поддерживающий, разгрузочный, адаптационный, реакклиматизационный, специализированный, контрастный и др.

Мезоцикл — система нескольких последовательно соединенных микроциклов, в ходе которых решается достаточно крупная смысловая задача подготовки. Типичные мезоциклы, включают от 3 до 6 микроциклов.

Макроцикл—это законченный цикл спортивной подготовки, обязательно включающий крупное соревнование или группу соревнований. Макроциклы обычно бывают годовыми или полугодовыми.

Наибольший объем работы тхэквондисты выполняют в подготовительном периоде, а также на этапе предварительной подготовки к турнирным соревнованиям.

Вовремя непосредственной подготовки основной задачей становится

приобретение хорошей скоростной выносливости, что достигается с помощью интервально-переменных методов тренировки (В.А.Геселевич,1974).

Тренировочное занятие на начальном этапе многолетней спортивной подготовки направленно в основном на всестороннее развитие физических и координационных способностей юного спортсмена и носит общефизическую направленность. На последующих этапах все большее значение приобретают специальные способности, и занятие становится более специализированным.

По своей структуре специализированное занятие не отличается от любого тренировочного. В каждом занятии имеются три части — подготовительная (разминка), основная и заключительная. Здесь соблюдаются общие требования, предъявляемые к занятию, причем в первую очередь учитываются возрастные и половые, а затем типологические и индивидуальные различия спортсменов. Выбор объемов тренировочных нагрузок, средств воздействия и формы организации занятий обусловлены общими закономерностями функционирования системы спортивной подготовки.

Построение тренировки в годичных циклах подготовки тхэквондистов определяется задачами годичного цикла; закономерностями развития и становления спортивной формы, календарным планом соревнований.

Планирование годичного цикла для групп начальной подготовки первого года

Задачи годичного цикла зависят от этапа подготовки. Периодизация подготовки в группах начальной подготовки до года носит условный характер. Тренировочный процесс планируется как подготовительный период. При этом основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием средств, характерных для тхэквондо: акробатических, простейших элементов противоборств, игр с элементами единоборств. В планировании подготовки в группах начальной подготовки до года контрольные соревнования по общей физической подготовке проводятся в начале тренировочного года, а по специальной физической подготовке и по уровню технической подготовленности проводятся ближе к концу тренировочного года.

По окончании годичного цикла подготовки спортсмены выполняют нормативы по общей физической подготовке.

Планирование годичного цикла для групп начальной подготовки второго года

В этих группах с ростом общего объема работы выделяются два периода: подготовительный и соревновательный. Базовый этап подготовительного периода характеризуется значительными объемами общей и специальной физической подготовки. Для специального этапа подготовительного периода характерно снижение объемов специальной работы и увеличение объемов технической подготовки. Недельный режим работы предусматривает трехразовые тренировки в неделю по 2 астрономических часа.

В переходный период (6 недель в июле, августе) при работе в спортивно-оздоровительных лагерях значительно увеличивается объем ОФП и СФП. Основной задачей спортивно-оздоровительных лагерей является укрепление здоровья занимающихся и повышение уровня их физической подготовленности.

Планирование годичного цикла подготовки для тренировочных групп первого года

Планирование подготовки в этих группах предусматривает периодизацию, сходную с группами начальной подготовки второго года подготовки. Объемы всех видов подготовки в этих группах значительно увеличиваются. При планировании базового этапа подготовительного периода особое внимание следует уделять соотношению средств общей и специальной физической и технической подготовки. Объемы ОФП и СФП в сумме превосходят объемы технической подготовки. На специальном этапе средства технической подготовки возрастают за счет уменьшения средств ОФП.

На специальном этапе подготовительного периода рекомендуется проведение соревнований для проверки уровня специальной физической и тактической подготовленности. Участие в основных соревнованиях проводится согласно календарному плану.

Планирование годичного цикла подготовки для тренировочных групп от второго года

Планирование работы может осуществляться в виде одноцикловой или двухцикловой периодизации. В данных группах обучаемые проходят углубленную специализированную подготовку. Режим работы увеличивается до 18 часов в неделю (6 раз в неделю по 3 часа).

Планирование годичного цикла подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства

В группы совершенствования спортивного мастерства переходят спортсмены, выполнившие норматив кандидата в мастера спорта, в группы высшего спортивного мастерства - мастера спорта, мастера спорта международного класса, заслуженного мастера спорта. Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена.

Структура годичного цикла становится более сложной и предусматривает более детальное построение процесса подготовки тхэквондистов. Выделены два подготовительных, два соревновательных и переходный периоды. В первом подготовительном периоде выделены следующие этапы: общий (базовый), общий (развивающий), специальный. Во втором подготовительном: общий (развивающий), специальный. Во втором соревновательном периоде выделены следующие этапы: этап развития спортивной формы; этап высшей соревновательной готовности.

В переходном периоде выделены следующие этапы: восстановительный, переходно-подготовительный.

Режим работы увеличивается до 28 часов в неделю (6 дней в неделю по 4тренировочных часа).

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Спортсмены должны входить в зал организованно только с разрешения

тренера и соблюдать дисциплину на занятиях.

Запрещается, самостоятельно без разрешения тренера брать и пользоваться спортивным, специальным или другим инвентарем, выполнять упражнения акробатики, прыжки на додянге, залезать и прыгать вниз со скамеек, стульев, трибун и т.п., «шведских лестниц» и спортивных снарядов.

Упражнения на снарядах допускается выполнять только с разрешения и при страховке тренера, при наличии под снарядом гимнастического мата.

Все команды на тренировке должны выполняться занимающимися быстро, но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая свое место в строю нельзя толкаться, ставить подножки и т.п., чтобы не сбить своих товарищей с ног.

Тренер обязан организовать правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой сердечно-сосудистой и нервной системы, мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

Общеразвивающие и специально-подготовительные упражнения проводятся с соблюдением необходимого интервала и дистанции между занимающимися спортсменами.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) занимающиеся должны соблюдать достаточные интервалы и дистанцию, чтобы не было столкновений и соударений.

Спортсмены должны строго соблюдать указания тренера по выполнению технического действия, начало и окончание упражнения, спарринга выполнять только по команде тренера-преподавателя.

При объяснениях тренером-преподавателем упражнений и заданий, ученики обязаны внимательно слушать, запрещено отвлекаться, мешать своим товарищам, а также прерывать и комментировать объяснения тренера- преподавателя.

При отработке приемов в парах, каждый ученик должен быть осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить травму своему партнеру.

При возникновении малейшей боли при проведении приема, необходимо дать знать об этом своему партнеру. В этом случае партнер обязан немедленно прекратить выполнение приёма.

Не допускается проведение запрещённых правилами технических действий.

Спортсменам, не занятым в поединках, следует находиться за площадкой, лицом к её центру.

Запрещено проходить между спортсменами на площадке, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приёмов, независимо стоят ли они в позе готовности или для поклона.

Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно для него слишком тяжелое, он может попросить тренера-преподавателя снизить для него нагрузку.

При малейшем недомогании ученик должен поставить в известность тренера-преподавателя.

Все ученики всегда должны немедленно сообщать тренеру-преподавателю, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.

Запрещается приходить на занятия, при заболевании простудным или инфекционным заболеванием.

Условия, окружающие спортсмена вокруг во время тренировочных занятий должны соответствовать нормам, принятым для СШ в настоящее время.

Тренировочное занятие является структурной единицей тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность выполняемой может достигать значительных, но не максимальных величин.

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

Структура тренировочного занятия имеет три части:

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

- организацию занимающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания занимающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;
- осуществление общей разминки организма занимающихся для повышения работоспособности сердечнососудистой, дыхательной ими ной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения;
- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения тхэквондо (акробатические, махи и другие).

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

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

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

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки тхэквондистов зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую

общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей занимающихся.

Организационные формы проведения занятий:

- ***Групповая*** — создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами, усиливается их взаимодействие, взаимопомощь.
- ***Индивидуальная*** — занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям.
- ***Самостоятельная*** — занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

Эффективность тренировки тхэквондистов во многом определяется уровнем соответствия ее содержания конкретным теоретическим и методическим положениям, отражающим современные требования к структурным закономерностям ее построения и особенности соревновательной деятельности.

1. Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса. Овладение техникой и тактикой ведения поединка является основным содержанием тренировки тхэквондистов, так как спортивные достижения в конечном итоге определяются технической и тактической подготовленностью. В свою очередь тренированность тхэквондиста проявляется в выборе адекватных ситуациям тактических намерений, специализированности двигательных действий, уровне тактических знаний и умений.

2. Планомерное улучшение (стабилизация) состава средств ведения поединков на основе учета базовых соревновательных действий нападения и обороны. Формирование состава средств ведения поединков является частью технико-тактического совершенствования тхэквондистов, направленной на улучшение количественных соотношений между объемами применения разновидностей действий. Кроме того, необходимо регулирование деятельности тхэквондистов в соревнованиях на основе срочных оценок.

3. Постоянное специализирование проявлений двигательных и психических качеств, функциональной подготовленности. Ускорение процесса овладения средствами ведения поединков и повышения результатов в соревнованиях взаимосвязаны с уровнем психических и двигательных качеств. Ведь применение разновидностей действий в поединках требует от участников проявлений быстроты, ловкости и выносливости. Кроме того, важное место принадлежит зрительно-моторным реакциям, вниманию, памяти и мышлению. Поэтому постоянное применение упражнений, направленных на специализирование качеств и навыков тхэквондистов, ускоряет освоение действий в тренировках и их успешное применение в соревнованиях.

4. Индивидуализация состава действий, тактических моделей ведения поединков. Оснащение тхэквондиста средствами ведения поединков наиболее целесообразно на основе учета склонностей к проявлениям определенных двигательных и психических качеств, особенностям тактики при подготовке и применении действий. Поэтому улучшение количественных соотношений между разновидностями действий и тактическими моделями ведения поединка по индивидуальным показателям тренируемых позволяет ускорить формирование

наиболее эффективного стиля соревновательной деятельности.

5. Создание резервных функциональных возможностей у тхэквондистов для обеспечения надежности их выступлений в главных соревнованиях годичного цикла. Технико-тактическое совершенствование оказывает разнообразное воздействие на двигательную и психическую сферы тхэквондистов. Поэтому установки на достижение функциональной подготовленности реализуются на основе определенных соотношений между объемами и видами нагрузки, позволяющих адаптировать состояние занимающихся к деятельности в условиях высокой двигательной напряженности. Однако в целях обеспечения надежности выступлений целесообразно проводить моделирование нагрузок, несколько превышая соревновательные. Тем самым создаются у тренируемых резервные
функциональные возможности.

6. Последовательное доминирование одного из видов подготовки при сопряженной тренировки техники и тактики соревновательной деятельности. В тхэквондо как и во всех видах спортивных единоборств тренировочный процесс постоянно связан с имитационным моделированием различных аспектов ведения соревновательных поединков, в зависимости от педагогических задач в большей степени тренируется один из них при постоянном сохранении структуры соревновательной деятельности. Упражнения, используемые при овладении техникой и тактикой тхэквондо, оказывают разнообразное воздействие на спортсмена. Так, выполнение атаки с максимальной скоростью предъявляет требования к технике и одновременно специализированности быстроты, а многократное выполнение этого действия с максимальной скоростью направлено на повышение уровня выносливости и волевых проявлений. В то же время использование тренером (партнером) различных сигналов совершенствует восприятие и осмысливание информации, двигательные реакции. Поэтому применение упражнений с многофакторными характеристиками обеспечивает разносторонность подготовленности занимающихся.

7. Ранжирование соревнований в годичных циклах тренировки. В тренировке тхэквондистов соревнования различного ранга являются обязательной частью всей системы подготовки, что определило их практически круглогодичное использование. Вместе с тем, учитывая различную значимость результатов соревнований и степень воздействия на двигательную и психическую сферы спортсменов, целесообразно их ранжирование по уровню квалификации участников и расположению в годичном цикле. Все это позволяет облегчить достижение подготовленности, а затем и психического восстановления после соревнований.

8. Учет тренировочных эффектов при выборе разновидностей упражнений и их последовательности. Тренировке тхэквондистов присуща многокомпонентность построения занятий при объективных различиях между эффектами воздействия отдельных средств. Поэтому, подбирая тренировочные упражнения, следует учитывать их взаимовлияние на двигательную и психическую сферы занимающихся. Например, использование баскетбола и футбола в значительных количествах в начале занятий (во время разминки) на определенное время ухудшает точность пространственных и временных оценок спортсменов в

последующих поединках. Вместе с тем перед проведением поединков хороший эффект дают специализированные упражнения с лапами и бой с тенью.

9. Повышение сложности, объемов и интенсивности упражнений в многолетней тренировке по возрастным этапам подготовки юных тхэквондистов. Уровень требований к двигательным и психическим компонентам подготовленности тхэквондистов возрастает по годам спортивной подготовки, а также по мере повышения их квалификации. Наблюдается и увеличение количества соревнований. Все это приводит к качественным изменениям в составе приемов и тактических умений, вызывая необходимость повышения объемов, интенсивности и сложности упражнений.

10. Комплектование состава спарринг-партнеров с учетом различий между ними по уровню квалификации, индивидуальным технико-тактическим и личностным характеристикам. Техникотактическое совершенствование тхэквондистов включает применение установок на проведение тренировочных поединков. При этом важным является выбор спарринг-партнеров в целях активного воздействия на процесс овладения отдельными разделами тактики. В свою очередь, разнообразие тренировочных партнеров облегчает ведение поединков с неизвестными противниками, так как ускоряет приспособление к их манерам и формирует психологические установки на достижение побед в официальных турнирах.

11. Превалирование в тренировках разновидностей педагогических воздействий, адекватных возрастным и половым особенностям тхэквондистов, их квалификации. В тренировке юных тхэквондистов, особенно на этапе начальной специализации (11-14 лет), ощущается необходимость постоянного использования игровых методов и упражнений с партнером. На этапах же углубленной тренировки (15-16 лет) и спортивного совершенствования (17-19 лет) увеличиваются объемы парных упражнений, тренировочных поединков и других соревновательных упражнений. Кроме того, выбор разновидностей педагогических установок при освоении действий должен определяться достигнутым уровнем специализированности двигательных и психических качеств, учетом сенситивных периодов их развития.

Учет основных принципов построения тренировки, особенно при выборе упражнений и нормировании нагрузок, позволит интенсифицировать специализирование соревновательной деятельности тхэквондистов, ускорит повышение их квалификации.

МЕТОДЫ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Общепринятые в теории спорта методы тренировки двигательных качеств, занимающихся (повторный переменный и др.) и методы овладения двигательными действиями (расчлененный, целостный и др.) не в полной мере позволяют обеспечить повышение квалификации тхэквондистов. Объясняется это, прежде всего, постоянно меняющимся составом действий и разнообразием тактических ситуаций в бою, что требует от спортсменов специализированности двигательных качеств и психических функций. Поэтому в тренировке тхэквондистов необходимо постоянное совмещение задач овладения способами ведения поединка и разнообразия требований к их двигательной и психической сферам.

Таким образом, методы технико-тактического совершенствования тхэквондистов, используемые самостоятельно и в различных сочетаниях, обеспечивают:

- овладение отдельными действиями и их комбинациями;
- усложнение условий выбора действий и реализации тактических намерений;
- создание ситуаций для подготовки и применения действий в отдельном спарринге и в динамике поединка.

1. Повторение действий в заданных ситуациях. Серийное выполнение наиболее часто применяемых действий и комбинаций в известной тренируемому до начала упражнения ситуации позволяет создавать прочные и специализированные навыки ударов и передвижений. Усложнение упражнений достигается разнообразием стартовых положений и дистанций перед началом нападений и обороны, конкретизацией требований к отдельным компонентам выполнения движений, в частности:

- длине;
- быстроте;
- ритму и др.

Наибольшие потребности в использовании подобных упражнений возникают при обучении новым действиям для стандартизации двигательных компонентов их выполнения. Необходимы они также в начале каждого годичного цикла, а также после вынужденных перерывов в тренировках.

2. Нормирование количества (продолжительности) серий выполняемых действий. Поединок тхэквондистов состоит из нескольких отдельных частей, в каждой из которых они интенсивно действуют до нанесения или получения укола, или удара. Участники наступают или обороняются, маневрируют, вынужденные сохранять боевую стойку и действовать без перенапряжения мышц. Поэтому повторение действий непрерывными сериями, продолжительностью до 1-2 минут, позволяет моделировать в тренировках специфику требований к нагрузкам на двигательную и психическую сферы занимающихся.

3. Сочетание альтернативных действий при специализировании реагирований. Созданием ситуаций для сложного реагирования и условий возникновения помех от ложных движений и передвижений противников формируется "чувство поединка", "чувство удара" и "чувство дистанции". Осваивается применение действий с альтернативным выбором и действий с переключением. Кроме того, тренируется предвосхищение длины атак и момента действий в неожиданно возникающих оборонительных поединках.

С альтернативным выбором целесообразно применять действия однородные по двигательной структуре, несмотря на присущие им противоположные тактические задачи.

4. Произвольное чередование взаимозаменяемых действий в заданных ситуациях. Передача функций выбора действия от тренера к спортсмену позволяет использовать для тактической подготовки в индивидуальном уроке и парных упражнениях самостоятельные действия обучаемых. Перед упражнением тренер лишь называет типовую ситуацию и действие противника, а спортсмен в произвольной последовательности чередует самостоятельно выбранные действия.

5. Усложнение идеомоторных представлений при выборе и применении действий. Избежать переплетений с руками и ногами противника удается за счет представления о направлениях его перемещения, а также предвосхищая дистанционные и моментные параметры. Построение упражнений предусматривает первоначально самостоятельный выбор и применение спортсменом разновидностей двухтемповых атак на основе анализа действий разведки, а затем и информации тренера об установке противника на применение определенного действия. Аналогично совершенствуются комбинации защит с ответом против заданных атак с финтами или с сериями ударов.

6. Самостоятельный выбор и вербальная установка спортсмена на применение действий. Наибольшая часть атак и оборонительных
действий выполняется преднамеренно. Вместе с тем выбор их разновидности и принятие решения о начале выполнения в условиях поединка затруднены из-за раздвоенности поиска на выбор нападения и противодействие нападению противника. Имеет место и отвлечение внимания и мышления спортсмена на оценку подготавливающих действий противника, сохранение дальней дистанции и др. Поэтому передача спортсмену инициативы выбора ситуации, ускорит принятие и реализацию обучаемым тактических решений и увеличит объемы применения преднамеренных действий.

7. Моделирование тактических сюжетов с вероятностным составом и последовательностью действий в поединке.
В соревнованиях крайне сложно точно предугадать конкретное действие противника, но предположить два или три его намерения можно с большой вероятностью успеха практически перед каждым поединком. Следовательно, совершенствуя тактические сюжеты, начинаемые подготавливающим действием или преднамеренной атакой (защитой) и завершаемые одним из предполагаемых действий, удается в определенной мере воссоздать условия тактической борьбы. Успешно действуя в каждом поединке, учитывая возможные противодействия противника, удается значительно повысить адекватность тактических решений в реальных ситуациях соревнований.

8. Моделирование вероятностной последовательности применения действий в бою.
В каждом бою предстоит провести от пяти до девяти результативных действий, при подготовке которых тактическое мышление спортсмена строится с учетом оценки эффективности тактических намерений в предыдущем поединке. Поэтому нередко можно предугадать тактическое намерение противника при выборе последующего действия, основываясь на типовой схеме:

- после контратаки обычно последует применение защиты и ответа;
- после защиты противник использует контратаку:
- ожидая контратаку, применит простую атаку;
- ожидая защиту, применит атаку с финтами.

Подобная оценка тактического мышления тхэквондиста позволяет построить тренировку действий на основе одноразового чередования их альтернативных разновидностей.

9. Регулирование уровня напряженности упражнений, экстремальности ситуаций. Управляя напряженностью действий спортсмена на основе подбора упражнений (тренировочных партнеров, систем проведения боев), удается ускорять перенос освоенных в тренировках действий и тактических умений в условия поединка, повышать надежность тактических решений в соревнованиях.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРИЕМОВ МАНЕВРИРОВАНИЯ

Формирование у спортсменов эффективной системы применения приемов маневрирования, включает совершенствование процесса овладения способами передвижений и их комбинациями в условиях варьирования пространственно-временными параметрами их выполнения. При этом, крайне важна постановка самостоятельных тактических задач и использование определенных ситуаций и упражнений, приближающих условия тренировочных занятий к обстановке соревнований.

Стандартизация двигательных структур выполнения передвижений, достижения необходимого уровня специализированности зрительных реакций, регулирующих параметры точности выполнения движений, достигается серийным выполнением приемов маневрирования и их комбинаций с установками на максимальную длину и быстроту, экономичность и сохранение типовой координации движений, в том числе на фоне усталости.

Изменения состава приемов маневрирования целесообразно осуществлять в трех направлениях:

— улучшить соотношение между объемами применения в поединках приемов маневрирования и предатаковых подготовок;

— увеличить или сократить применение отдельных разновидностей передвижений;

— освоить определенные комбинации приемов маневрирования и предатаковых подготовок.

Наиболее эффективным способом увеличения объемов нападений является их широкое применение в подготавливающих целях, как изолированно от других средств, так и в различных комбинациях. Кроме того, используются возможности превращения комбинаций нападений в действительные атаки при возникновении критической (сближенной) дистанции в ситуациях неожиданного применения противником защиты или контратаки. В свою очередь, начиная нападение или возвращаясь назад после его выполнения, спортсмен должен быть готов к применению защиты и ответа (контратаки) для противодействия атаке на подготовку или ответной атаке со стороны противника.

Концентрируя усилия на совершенствовании отдельного приема маневрирования, следует учитывать возможности определенных взаимосвязей с другими приемами. Так как применение комбинаций приемов маневрирования создает у противника дифференцировочные реагирования. В обороне маневрирование применяется и как провоцирование противника на невыгодное наступление, так и для осуществления защиты против его действий.

Обучение маневрированию в тхэквондо как целенаправленному перемещению спортсменов и отдельных частей их тела по отношению к противнику или додянгу направлено на создание благоприятной ситуации начала атаки.

Тактическое значение маневрирования заключается в том, что оно позволяет не только выжидать благоприятную ситуацию, но и целенаправленно создавать ее. Это можно осуществить за счет создания желаемых или предпочтительных направлений передвижения, влияя на установки противника или вынуждая его выполнять движения в направлении, благоприятном для последующих действий.

В наступательной и оборонительной стратегии доминирующим видом маневрирования является прямолинейное. Боковое маневрирование занимает второе место, так как при его выполнении необходимо не только обеспечивать контроль дистанции, но и одновременно осуществлять уход с линии атаки и с линии удара. При добавлении к прямолинейному и боковому маневрированию базовых приемов вертикального маневрирования возникает гармоничная система разнообразных сложных приемов маневрирования.

Вертикальное маневрирование используется квалифицированными спортсменами как в наступательной (с добавлением прямолинейного маневра), так и в оборонительной стратегии (с добавлением прямолинейного и бокового маневра).

Для формирования умений и устойчивых навыков при освоении оборонительного маневрирования в тхэквондо следует делать упор на постоянное чередование прямолинейного и бокового маневра.

Каждый вид маневрирования обладает определенной тактической сущностью, которая реализуется в поединке. Основными тактическими характеристиками прямолинейного маневрирования являются: сокращение длины дистанции до противника (для вхождения в ударную зону), разрыв длины дистанции (уход из ударной дистанции противника) и сохранение длины дистанции (для поддержания взаимодействия с противником и продолжения боевых действий). Атаковая или контратаковал длина дистанции определяется как используемыми приемами маневренного нападения, так и разновидностями ударов - ближней или дальней ногой.

Для бокового маневрирования тактический смысл заключается в обыгрывании противника с уходом с линии атаки; с уходом с линии атаки и разрывом дистанции, а также с уходом с линии атаки и сокращением дистанции. Хотя тактическую основу бокового маневрирования составляет уход с линии атаки, в качестве дополнительного компонента может использоваться дистанционное обыгрывание.

Вертикальное маневрирование представляет собой изменение положения о.ц.т. в вертикальной плоскости относительно поверхности пола. Осуществляется подъемом вверх и подседанием вниз. По отношению к противнику характер движений может быть синхронным - одновременное движение обоих спортсменов вверх-вниз и асинхронным, когда движения спортсменов находятся в противофазе. При асинхронном взаимодействии в нижнем положении возникает благоприятная стартовая позиция для проведения возможной атаки, а в верхнем - для вызова или провоцирования атаки противника. Дополнительные маневры включают в себя переход от вертикального маневрирования к прямолинейному и боковому.

Для каждого вида маневрирования существует свой устойчивый состав базовых движений.

Для прямолинейного маневрирования - это шаг вперед, шаг назад, под-

шагивание, отшагивание, подскок, отскок, скачок и бег и т.д.

Для бокового маневрирования - шаг в сторону, отскок в сторону, подскок, выпад в сторону, скачек в сторону.

Для вертикального маневрирования - короткий подъем вверх, подседа- ние, подпрыгивание вверх и т.д.

Сами по себе прямолинейное, боковое, вертикальное передвижения становятся маневрированием, когда включают в себя конкретные тактические механизмы достижения успеха. Одни механизмы достижения успеха присущи только одному виду маневрирования, другие могут применяться в других видах маневрирования.

1. Изучение механизмов достижения успеха в прямолинейном маневрировании. Механизмы достижения успеха могут быть общими для обоих видов стратегий или могут относиться только к одной из стратегий. При передвижении вперед, при передвижении назад, при схождении, при схождении-расхождении, при поддержании длины дистанции. основными механизмами достижения успеха являются следующие:

- использование момента постановки ноги противника на опору (при шаге вперед, при шаге назад);
- использование момента нахождения противника на опорной ноге (при проведении атаки - неожиданное преследование противника набеганием или скачком);
- использование момента начала шага вперед или назад (дальней или ближней ногой) или отшагивания;
- создание спровоцированного приближения противника является контролируемым вытягиванием противника на себя (осуществляется вхождением в ударную зону противника в момент отсутствия у него атаковой заря- женности и замедленного отступления);
- вызов у противника преждевременного движения на маневре (осуще- ствляется при выполнении противником сближения за счет медленного от- ступления от него);
- вызов у противника преждевременного проведения удара (осуществляется с помощью раскрытия ударной поверхности или провоцированием благоприятной для удара дистанцией);
- проваливание противника представляет собой замедленное уклонение от удара, вызывающее у противника желание дотянуться до ударной поверхности;
- создание предсказуемого (спровоцированного) отступления противника представляет собой натиск с интенсивным проведением угроз, заставляющий противника отступать, и неожиданный переход к атаке преследованием;
- использование момента постановки противником ноги на опору после удара возникает в ситуации, когда противник стремится дотянуться до ударной поверхности или он не выполняет закрытие атаки.

2. Изучение механизмов достижения успеха в вертикальном маневрировании. Тактическая сущность вертикального маневрирования проявляется в демонстрации начала атаки подседанием и возвращение в исходное положение и приподнимание вверх на носках или небольшой отрыв от пола для провоцирования противника на атаку. Использование для атаки начала движения вверх, эта

ситуация благоприятна по причине того, что противник для проведения активной защиты вынужден остановить инерцию движения вверх, он проигрывает в проведении своевременной защиты.

При применении вертикального маневрирования (атакующий «степ», провоцирующий «степ», наступательно - выжидательный «степ») основными являются следующие механизмов достижения успеха:

- использование для атаки начала движения противника вверх;
- провоцирование атакующего противника на начало атаки при движении вверх;
- провоцирование противника на атаку в момент его движения вниз;
- переход от синхронного движения вверх-вниз к атакующему асинхронному движению;
- переход от синхронного движения вверх-вниз к провоцирующему асинхронному движению;
- усыпление бдительности повтором угрозы проведения атаки легким подседанием и вхождением в стартовую заряженность создает возможность неожиданной атаки в момент ослабления внимания у противника;
- маскировка контратакового старта при постоянной угрозе создания опасной ситуации, вхождения в стартовую заряженность легким приседанием. Должно соотноситься по времени с началом движения противника вверх.

3. Изучение механизмов достижения успеха в боковом маневрировании. Тактической сущностью бокового маневрирования является уход с линии атаки. Его можно разделить на три основных способа: уход в сторону, уход по диагонали вперед и уход по диагонали назад, передвижение диагональ вправо - диагональ влево. Основные механизмы достижения успеха в боковом маневрировании:

- вызов у противника необходимости в восстановлении линии атаки;
- создание переключения от сокращения дистанции противника к восстановлению линии атаки;
- создание противохода в параллельных плоскостях при сближении с противником;
- вхождение в закрытую зону (со стороны спины противника);
- раскачивание противника и сближение с ним во встречных направлениях.

Методика изучения основных приемов бокового маневрирования в отличие от прямолинейного и вертикального маневрирования выполняется спортсмиенами индивидуально, а сочетание бокового маневрирования с прямолинейным может выполняться как индивидуально, так и в парных упражнениях.

Перемещение в сторону представляет собой начальный маневр. Он заключается в выполнении ухода в сторону, влево и вправо с включением тактических компонентов в структуру передвижения.

Короткое перемещение в сторону - продолжение предыдущего маневра с включением раскачивания. Выполняется двумя движениями в одну сторону и двумя - обратно.

Повторная диагональ направлена на освоение «диагонали вперед» и «диагонали назад». При выполнении движения по диагонали в одну сторону, сопровождающимся уходом в другую сторону при восстановлении линии атаки противником. Уход в сторону может осуществляться также движением по

диагонали назад при активном наступлении противника.

Повторная диагональ с раскачиванием. И.п.: ноги на ширине плеч, руки перед собой. 1) Импульс начала движения вправо. 2) Импульс начала движения влево. 3) Шаг по диагонали вперед в сторону. 4) Импульс вправо, импульс влево, шаг назад.

При усложнении маневрирования даже на одно движение, спортсмен должен понимать тактические возможности, которые можно извлечь из каждого проводимого движения. Поэтому обучение маневрированию идет с обязательным освоением тактической сущности боевых взаимодействий.

4. Совмещение приемов маневрирования в тхэквондо. Необходимость совмещения маневров объясняется тем, что проведение спортсменом двух маневров позволяет создать у его противника сложные реагирования, такие как дилеммно-дифференцировочное реагирование при взаимоисключающем выборе между альтернативными действиями и дифференцировочное реагирование с характеристиками переключения и торможения при перестройке или прекращении движений, в то время как сам спортсмен находится в простом реагировании. Разность во времени создает явное преимущество спортсмену, проводящему маневрирование.

Тактические характеристики прямолинейного, вертикального и бокового маневрирования могут определенным образом совмещаться между собой, и в результате спортсмены могут создавать сложное маневрирование. Так, если в прямолинейном маневрировании главным является движение вперед- назад, то неожиданное изменение противником направления движения на боковое (вправо или влево) вызывает сложности для продолжения атаки. Также сложности может вызвать переход от вертикального движения к боковому или прямолинейному. Поэтому в наступательной стратегии совмещение маневров благоприятно для атакующего, а в оборонительной вынужденное совмещение обороняющимся двух маневров часто вызывает отрицательный результат. Следствием этого является то, что атакующий стремится создать для обороняющегося такие условия для проведения защитного маневра, чтобы совмещение обороняющимся маневрирования вызывало затруднение для проведения эффективных действий (одно движение усложняет выполнение другого). При использовании провоцирующего маневрирования совмещение маневров благоприятно в оборонительной стратегии.

При применении приемов маневрирования важно учитывать установленный факт, что эффективность маневрирования возрастает при совмещении в отдельных тактико-технических структурах различных способов его проведения.

Усложнение маневрирования происходит в ситуациях, когда один из спортсменов действует наступательно, а второй - оборонительно. Для тхэквондо можно выделить две основных группы совмещения приемов. Первую группу образуют способы совмещения приемов прямолинейного и бокового маневрирования. Вторую группу - совмещения вертикального, прямолинейного и бокового маневрирования.

Процесс совершенствования приемов маневрирования осуществляется в парных упражнениях, когда спортсмены моделируют различные способы маневрирования. Один из спортсменов создает условия и ситуации для другого

спортсмена, изучающего определенный маневр.

5. Содержание изучения способов совмещения прямолинейного и бокового маневрирования в конфликтных ситуациях при сближении противника и при взаимосближении. Совмещение прямолинейного и бокового маневрирования достигается с помощью комбинаций, основанных на движениях вперед-назад и уходов в сторону и по диагонали.

Соединение базовых движений прямолинейного и бокового маневрирования значительно увеличивает наступательный и оборонительный потенциал спортсмена. Расширение тактических возможностей бокового маневрирования достигается посредством включения в него базовых движений прямолинейного, к которым относятся: для движений вперед - шаг вперед, подшаг, подскок, а для движения назад - шаг назад, отшагивание, отскок. К типовым комбинациям приемов маневрирования можно отнести следующие сочетания:

- «короткий уход влево, уход вправо»;
- «уход вправо, теснение по диагонали влево»;
- «сближение вперед, уход вправо»;
- «разрыв дистанции, уход вправо»;
- «уход по короткой диагонали влево, теснение по диагонали вправо».
- «короткое сближение, короткий уход по диагонали вправо, теснение по диагонали влево»;
- «теснение по короткой диагонали влево, уход по диагональ вправо»;
- «сближение, уход вправо, теснение по короткой диагонали влево».

6. Содержание изучения способов совмещения прямолинейного и бокового маневрирования в конфликтных ситуациях при сохранении длины дистанции. Использование стремления противника к сохранению длины дистанции позволяет неожиданно переходить от прямолинейного маневрирования к боковому, осуществляя сближение и отступление к выполнению ухода в сторону и ухода в сторону диагональю или теснение противника диагональю вперед. Выполнение диагонали вперед-назад позволяет «раскачивать» противника создавая сложные условия проведения маневра. Основными механизмами достижения успеха являются: использование момента постановки противником ноги на опору, использование момента начала шага, вызов у противника преждевременного движения на маневре или выполнение удара и постановки ноги противника на опору после удара. В боковом маневрировании главным является создание переключения от сокращения дистанции противника к восстановлению линии атаки, например:

- «раскачивание по диагонали вперед-влево, теснение по диагонали вправо»;
- «теснение по короткой диагонали влево, уход по диагонали вправо, теснение по диагонали влево»;
- «раскачивание по диагонали вперед-влево, короткий уход по диагонали влево, теснение по диагонали вправо»;
- «раскачивание по диагонали вперед-влево, уход влево»;
- «раскачивание по диагонали вперед-влево, короткий уход по диагонали влево, теснение по диагонали вправо»;
- «раскачивание по диагонали вперед-влево, короткий уход вправо, уход влево»;

- «уход вправо, уход по диагонали влево, теснение по диагонали влево»;
- «короткое сближение, уход по диагонали вправо, уход влево».

7. Совмещение приемов прямолинейного и бокового маневрирования против преследования. Маневр преследование противника при отступлении и маневр вытягивание противника на атаку (на удар) относятся к различным стратегиям ведения поединка. Однако они имеют общую тактическую сущность при противопоставлении этих маневров совмещенному проведению прямолинейного и бокового маневрирования.

При преследовании атакующим бойцом отступающего противника, задачей атакующего является догнать противника или остановить его. А для защищающегося бойца, использующего совмещенное применение прямолинейного маневрирования в отступлении и провоцировании противника на преследование и атаку, главным является проваливание противника на маневре или ударе и уход с линии атаки или одновременный разрыв дистанции с уходом в сторону.

Обучение совмещенному проведению прямолинейного и бокового маневрирования против маневра «преследование» осуществляется в парах, когда по заданию тренера один спортсмен осуществляет преследование, а второй выполняет основные маневры. В данных условиях один спортсмен отрабатывает технику и тактику преследования, а второй противостоит его действия.

При освоении маневра вытягивание противника на сближение, атакующий спортсмен должен реализовать благоприятные ситуации начала атаки, создаваемые ему противником и опережать его на отступлении, а провоцирующий спортсмен проваливать противника или использовать другие механизмы достижения успеха и проводить встречные атаки, контратаки или ответные атаки, например:

- «вытягивание на себя и теснение по диагонали вправо»;
- «уход по диагонали вправо-влево-вправо»;
- «вытягивание на себя, раскачивание по диагонали назад-влево с теснением по диагонали вправо»;
- «уход по диагонали влево-вправо, уход влево, теснение по диагонали вправо»;
- «короткое сближение, вытягивание на себя, уход по диагонали влево, уход вправо»;
- «уход по диагонали влево-вправо, короткий уход вправо, уход влево».

8. Содержание изучения способов совмещения прямолинейного и бокового маневрирования против вертикально-прямолинейного маневрирования. При разучивании этого маневрирования подыгрывающий спортсмен применяет «степ» вверх-вниз с переходами вперед-назад, тем самым при разучивании предлагаемых маневров с помощью движения вперед и назад усложняется тактическая сущность маневрирования. Движение вперед позволяет сближаться с противником и проводить атаку, а движение назад - дополнительно защищаться, вытягивать и проваливать противника. В маневрах против «степа» вверх-вниз добавляются тактические компоненты изменения линии атаки с теснением или защитой, а также с проваливанием противника на движение вперед, например:

- «короткий уход вправо, теснение по диагонали влево»;
- «короткий уход вправо, уход влево, теснение по диагонали вправо»;
- «вытягивание на себя, уход по диагонали влево, уход вправо»;

- «сближение, уход по диагонали влево, уход вправо»;
- «раскачивание уходом вправо - влево, теснение по диагонали вправо»;
- «вытягивание сближением, уход вправо».

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Объем соревновательных нагрузок и его соотношение с объемом тренировочных нагрузок изменяется в многолетнем тренировочном цикле подготовки 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. Объем соревновательных нагрузок связан не столько с задачами по периодам и этапам спортивной подготовки, сколько с уровнем подготовленности.

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

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

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

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

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

Например, для преодоления большого внешнего сопротивления нужна, прежде всего, соответствующая мышечная сила; для преодоления короткого расстояния за возможно меньший отрезок времени - быстрота; для продолжительного и эффективного выполнения какой-то физической работы - выносливость; для выполнения движений с большой амплитудой необходима гибкость; для рациональной перестройки двигательной деятельности в соответствии с изменением условий окружающей среды, в которых она проходит,

необходима ловкость, а для сохранения рационального положения тела нужна координация. Многочисленные данные спортивно-педагогических и физио-биологических наук позволяют сегодня разрабатывать эффективную методику развития физических качеств с учетом половых и возрастных особенностей людей. Знание психологических, физиологических и биохимических предпосылок дифференцированного и комплексного проявления физических качеств - важная составная часть профессиональной подготовки специалиста по физической культуре, что дает возможность методически грамотно определять педагогические задачи, обоснованно подбирать физические упражнения, рационально регулировать нагрузку и отдых в процессе занятий.

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

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

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

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

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

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

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

В онтогенезе человека наиболее тесная положительная взаимосвязь между физическими качествами приходится на детский и подростковый возраст. По достижении половой зрелости она уменьшается, а с полным биологическим

развитием может приобретать отрицательный характер. Характер взаимосвязи между физическими качествами зависит также от уровня физической подготовленности.

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

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

Основные принципы построения тренировки.

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

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

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

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

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

Сила - развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.

Выносливость - развитие общей выносливости.

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

Гибкость - можно выделить три разновидности упражнений:

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

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

Ловкость - акробатические, гимнастические упражнения, спортивные, подвижные игры.

Сила - упражнения с отягощением массой собственного тела, прыжковые упражнения, упражнения в преодолении сопротивления партнера или

дополнительного сопротивления.

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

2. Отбор адекватных методов выполнения упражнения.

Гибкость - повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный.

Быстрота - соревновательный, игровой метод.

Ловкость - повторный, интервальный, равномерный, круговой, комбинированный и игровой метод.

Сила - интервальный и комбинированный.

Выносливость - повторный, переменный, равномерный, интервальный, игровой и соревновательный.

3. Определение места упражнений в отдельном занятии..

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

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

Быстрота - рекомендуется проведение в начале занятия после разминки.

Ловкость - начало и конец занятия.

Сила - начало занятия.

Выносливость - целое занятие или в конце тренировки.

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

Гибкость - ежедневно в течение семи недель развития двигательного качества.

Быстрота - две недели работы, одна неделя отдыха.

Ловкость - постоянно.

Сила - раз в три, четыре дня.

Выносливость - два раза в неделю.

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

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

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

Ловкость - на протяжении всего учебного тренировочного периода.

Сила - раз в неделю. При проведении тренировочных сборов направленного характера ежедневно на разные мышечные группы в течение 14-20 дней.

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

5. Определение общей величины тренировочных нагрузок и их динамики

в соответствии с закономерностями адаптации к тренировочным воздействиям.

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

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер должен ставить посильные, выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Структура достижения цели в системе планирования спортивных результатов.

Прогнозирование - Планирование - Тренировка – Результат (тест) - Корректировка

Прогнозирование.

В многолетнем планировании подготовки тхэквондистов, большую роль играет прогнозирование изменение правил соревнований. Последние изменение в правилах тхэквондо, значительно изменили расстановку сил в стане тхэквондистов.

Также большую роль сыграет борьба с допингом, на первый план выйдет чистота выполнения спаррингов, при равенстве физических кондиций, преимущество будут иметь высокорослые тхэквондисты. Чем чище будут организмы тхэквондистов от допинга, тем больше на двигательные действия будут оказывать влияния биоритмы спортсменов. В этой ситуации на первый план выйдут специалисты по расчетам биоритмов, и прогнозированию двигательных действий на день соревнований.

Биоритмы.

- планетарные: Планетарные ритмы действуют одинаково для всех живущих на земле.
- суточные: Суточные биоритмы действуют на все живое одинаково.
- индивидуальные: биоритмы начинают отчет со дня рождения,

Данные об индивидуальных биологических ритмах можно получить с помощью компьютерных программ.

В процессе колебаний биоритмов могут возникнуть ситуации, когда все показатели циклов совпадут на верхнем пике амплитуды. В этот период спортсмен может проявить максимум своих возможностей. Зная индивидуальный ритм спортсмена, можно прогнозировать его состояние и время высших спортивных возможностей. Естественно, что в период совпадений биоритмов на нижнем пике не может быть речи о высоких спортивных результатах. При учете индивидуальных биоритмов следует учитывать их наложение на колебания планетарного биоритма, увеличивающего или снижающего их эффект.

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

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух	Свыше двух лет		
Контрольны	-	2	2	2	2	4
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2
Г лавные	-	-	1	1	2	2

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

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

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

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

- основные задачи и контрольные задания, стоящие в текущем году;
- исходный и планируемый уровень всех сторон подготовки;
- концепция общей структуры годичного цикла подготовки: сроки периодов, их взаимосвязь, определение подготовительных, отборочных и главных соревнований;
- основные показатели тренировочных и соревновательных нагрузок, их динамика по периодам тренировочного процесса;
- основные формы и условная дозировка направленного восстановления.
- Тренировочный процесс осуществляется в течение всего календарного года. Продолжительность учебного года составляет 12 месяцев с максимальным объемом работы, рассчитанным на 52 недели тренировочных занятий.

Многолетняя подготовка — это единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

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

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

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

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

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

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

Таблица № 14

Требования к изучению двигательных умений и навыков <u>в специализации ТХЭКВОНДО (ВТФ) по годам подготовки</u>

№	груп-па	технические навыки	тактические навыки	Кол-во поедин- со-ревно-вании
1	ГНП -1	Фронтальные перемещения в боевой стойке, смена стойки; Базовые стойки, удары и защиты руками; Махи и удары ногами в боевой стойке на месте; комбинации из ударов ногой с ударом рукой; Удержание равновесия стоя на одной ноге(конечые целевые положения ударов: ап-чаги, толё-чаги, йёоп-чаги). Одиночные удары ногами в движении: прямой (ап чаги), боковые (толё чаги, йёоп чаги).	Поддержание дистанции; базовые защиты от одиночных ударов ногами и руками; Одношаговый, двух-шаговый спарринг; Освоение базовых формальных комплексов (пхумсэ 1-2);	1-3 (не обяз-но)
2	ГНП-2	Боковые перемещения в боевой стойке, удары и защиты руками; Махи и удары ногами в боевой стойке на месте; комбинации из ударов ногой с ударом рукой. одиночные удары ногами в движении: прямые (ап чаги, миро чаги), боковые (толё чаги, йёоп чаги, ап хурё чаги), сверху вниз (ней- рё чаги).	Сближения и разрыв дистанции; Смещения, уходы с линии атак с защитой и ударом; Понимание разрешённых и открытых секторов для атаки и контратаки; вхождение в клинч. Бой «с тенью» в лёгком темпе по заданию. Освоение базовых формальных комплексов (пхумсэ 3-4); Нанесение одиночных ударов точно в цель по неподвижной и подвижной цели;	3-4
3	ТГ-1	Подготовка атак; закрытие атак; удары ногами с вращения (твит чаги, том толё чаги, хурё чаги); защита от ударов ногами с вращения; Точность и изменение длинны удара.	Совершенствование чувства дистанции; защита от ударов ногами с разных дистанций с переходом в контратаку; клинч; защита от ударов ногами с вращения. Освоение базовых формальных комплексов (пхумсэ 5-6);	4-5

4	ТГ-2	Подготовка атак; закрытие атак; Совершенство техники ударов с вращением; в комбинации с ударами рук и ног; атаки ногами в разные уровни;	Поединки с разными соперниками со сменой темпа нанесения ударов; изменение темпа поединка. Изучение правил соревнований по Керуги. Освоение базовых формальных комплексов (пхумсэ 7-8);	4-5
5	ТГ-3	Подготовка атак; закрытие атак; «Финты», обманные движения; перемещения с ударами рук и ног; техника комбинаций. Удары ногами в разные уровни, переводы;	Выработка чувства соперника; совершенствование чувства дистанции; чувство перемещения по площадке; чувство положений	5-6
			звеньев тела; чувство удара. Анализ поединка. Определение сильных и приоритетных к развитию индивидуальных характеристик спортсмена.	
6	ТГ-4	Техника поединка в контрольных стартах; бои по заданию; совершенствование техники ближнего боя, боя на средней дистанции, боя на дальней дистанции.	Выработка оптимальной индивидуальной тактической модели ведения боя; Анализ соперников; Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство положение звеньев тела; силовой характер поединка; темповой характер поединка; игровой характер поединка; анализ соревновательных факторов.	Не ограничено
7	ГССМ	Совершенствование индивидуальной техники ударов и защит руками и ногами; Устранение выявленных индивидуальных технических недоработок; расширение технико-тактического арсенала спортсмена.	Совершенствование индивидуальной тактики; Изучение соперников и построение плана боя с известными соперниками;	Не ограничено

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

В процессе подготовки важно осуществлять систематический контроль деятельности, поведения и состояния здоровья тхэквондистов. Существенное значение приобретает контроль за массой тела спортсмена в соревновательный период.

Педагогический контроль

Педагогический контроль в подготовке тхэквондистов необходимо применять для установления взаимосвязи между тренировочными и соревновательными нагрузками и результатами, достигнутыми в

соревнованиях.

1) показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях;

2) показатели тренировочных и соревновательных воздействии.

3) показатели состояния условий соревнований.

Эти направления контроля реализуются с помощью педагогия биологических, психологических, социологических и других мети тестов. Выделяют следующие группы тестов.

1. Тесты, проводимые в покое. К ним относят показатели физии развития (длину и массу тела, толщину кожно-жировых складок, и обхваты рук, ног, туловища и т.д.). В покое также измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой систем. В группу входят и психологические тесты.

2. Стандартные тесты, когда всем спортсменам предлагается выполнить одинаковое задание. Например, комплекс контрольных упражнений по ОФП.

3. При выполнении тестов, в которых нужно показать максимально возможный двигательный результат, измеряют значения биомеханических, физиологических, биохимических и других показателей (силы, проявляемые в тесте: ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат). Особенность таких тестов — необходимость высокого психологического настроя, мотивации на достижение предельных результатов.

Исходя из задач управления подготовкой тхэквондистов, различают следующие виды контроля:

- *Оперативный контроль* — используется тренером и другими специалистами, участвующими в подготовке спортсмена, в отдельном тренировочном занятии. Направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки (качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом, настрой и поведение спортсменов в сложных условиях соревновательной и тренировочной деятельности).
- *Текущий контроль* — связан с тренировочными и соревновательными микроциклами и направлен на изучение следовых процессов после выполнения нагрузок различной направленности, усвоение или совершенствование технико-тактических навыков.
- *Этапный контроль* — связан с продолжительными циклами тренировки: периодами, этапами макроцикла. Направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных в спортивных результатах и показателях тестов, отражающих общий уровень подготовленности спортсмена и ее отдельных сторон.

Контроль за соревновательными и тренировочными воздействиями

Контроль за соревновательными воздействиями имеет два направления:

1. Контроль за результатами соревнований в циклах подготовки такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годичном) цикле подготовки и динамику результатов

2. Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Врачебный контроль

Основными задачами врачебного контроля являются:

• определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов для занятий;

• систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом детско-юношеской спортивной школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периода. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи. Обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек).

В случае необходимости, по медицинским показателям, организуются дополнительные консультации у других специалистов. К занятиям допускаются юные спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Углубленное обследование спортсмена проводится совместно с врачом, тренером, в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы занимающихся. Такие наблюдения играют в большинстве решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса. Заключение по результатам углубленного обследования содержит оценку состояния здоровья и физического развития, биологический возраст и его соответствие паспортному, уровень функционального ^стояния, рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей юного спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок физическим и функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными нагрузками. Результаты тестирования оцениваются по уровню эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния юного спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки. Могут проводиться занятия восстановительного характера. Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию. Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный

результат.

Для определения физической работоспособности в условиях кабинета используются различные модели физических нагрузок. Наиболее распространено определение работоспособности по тесту PWC|.

Текущий контроль проводится: 1) либо по заранее намеченному плану; 2) либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания; 3) либо по заявке тренера. Его цель —выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл). Минимальный комплекс включает измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограммы и адаптации к дополнительной нагрузке.

Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества спортсменов. В этом случае врач проводит на занятиях наблюдения за внешним видом спортсмена, который дает представление о степени утомления, проводит хронометраж занятий, изучает физиологическую кривую тренировки, при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные, необременительные методы исследования (подсчет ЧСС, измерение АД).

Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Врачебный контроль предусматривает также медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после перенесенной болезни или травмы, врачебно-педагогические наблюдения с использованием дополнительных нагрузок, спортивную ориентацию и отбор, санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок и соревнований, контроль за питанием и использованием восстановительных средств и мероприятий.

Контроль за состоянием здоровья тхэквондистов и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия. Для этого необходимо изучить представленные показатели утомления (таблица №15) и научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Таблица №15

Внешние признаки утомления при выполнении физических нагрузок

Признаки усталости	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение или побледнение
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке

Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивания	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошнота

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносится коррекция в планы тренировок.

Задачи, виды и организация биохимического контроля

В спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

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

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;

этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;

углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;

обследование соревновательной деятельности (ОСД).

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена — одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру, педагогу или врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

Организация и проведение психологического контроля

Психолог осуществляет контроль над деятельностью спортсменов.

В практике спорта принято выделять три вида контроля - этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом психологического контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Психологический контроль связан в первую очередь с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности и др.

Центральной проблемой учета психологических аспектов организации управления и контроля тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. Современный спорт характеризуется высокой интенсивностью и большими объёмами физических нагрузок. Под влиянием нагрузок, их объёма, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена

могут работать в режимах: самовосстанавливаемости, восстанавливаемостии и невосстанавливаемости функциональных возможностей.

Субъективные и объективные признаки психических состояний

Субъективные признаки. Характеристика субъективных признаков во многом определяется мотивами деятельности, и, особенно при состоянии адекватной мобилизации, ряд отрицательных признаков может или не замечаться, или скрываться.

В течение первых фаз изменений работоспособности в ощущениях человека доминируют положительные мотивы: стремление к деятельности, чувство соревнования, определенное чувство ответственности за выполнение действий. По мере перехода к последующим фазам возникает постепенное смещение мотивов в сторону охраны индивидуума. Появляется нежелание работать, стремление переключиться на более простые формы деятельности и т.п. Для крайних фаз и, особенно для переутомления, характерно появление мотива ненависти к работе, иногда с переориентацией объекта ненависти на орудие труда либо на окружающих.

По мере продолжения работы, даже при наличии фазы компенсации, и особенно при последующих фазах, как правило, возникает чувство усталости. Появляются боли, чувство онемения в конечностях, мышцах шеи, шум в голове, давление в висках, возникает головная боль и ряд зрительных нарушений. При выраженных явлениях утомления возникают ощущения перебоев в сердце, нехватки воздуха.

Объективные признаки состояния. При любом виде утомления детальное исследование может выявить изменение в характере функционирования любой системы организма - сердечно-сосудистой, двигательной, центральной нервной, пищеварительной, выделительной и др.

Однако следует отметить, что основными при физической работе признаны мышечная и двигательная системы, а также системы, обеспечивающие выполнение физической нагрузки - дыхательная и сердечно-сосудистая. Среди психофизиологических и психологических характеристик - показатели сенсомоторики (латентный период двигательной реакции, критическая частота мелькающих раздражителей, изменение порога ощущений на световые и слуховые раздражители).

Помимо контроля над психическими состояниями, производится контроль над психологической подготовленностью. Поскольку психологическая подготовленность спортсменов постоянно изменяется, она подлежит количественной и качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. В целом психологическая подготовленность предусматривает такие основные направления как: формирование мотивации занятий спортом; воспитание волевых качеств; аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка; совершенствование быстроты реагирования; совершенствование специализированных умений; регулировка психической напряженности; выработка толерантности к эмоциональному стрессу; управление стартовыми состояниями.

Принципиальное значение в этом случае приобретают способы определения подготовленности спортсменов. В процессе контроля психической

подготовленности оценивают следующее: личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта (способность к лидерству, мотивация в достижении победы, умение концентрировать все силы в нужный момент, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.); стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях; объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций; способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям); степень совершенства различных восприятий (визуальных, кинестетических) параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации; возможность анализаторной деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

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

Освоение тхэквондо ВТФ занимает длительное время из-за большого числа приемов выполнения ударов руками и ногами, передвижений и возможных боевых взаиморасположений, взаимовоздействий, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от тхэквондистов. Обучение детей и подростков двигательным действиям в условиях вариативной неопределенности в конфликтных ситуациях имеет существенные особенности, связанные с развитием уровня их двигательной и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности освоения многих разделов тхэквондо. Необходимо также учитывать динамику развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристику и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления в спортивной деятельности. Поэтому при построении многолетней тренировки, в целях систематизации содержания подготовки юных тхэквондистов, целесообразно разделить его на возрастные ступени, в том числе первых двух на части в случае раннего начала регулярных занятий (10 лет).

При распределении содержания тренировки тхэквондистов по годам подготовки, следует иметь в виду, что оно апробировано со спортсменами всех возрастов, включая и взрослых. Изменение содержания и последовательности изучаемого материала заключается в том, что спортсмены, начавшие заниматься позже, а также имеющие больший двигательный опыт, осваивают технику и тактику тхэквондо в более короткие сроки. При этом они могут «пропускать» упрощенные варианты подготавливающих и боевых действий и их двигательного состава, а также подготовительных движений при обучении детей.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года (10 лет)

*Минимальный возраст занимающихся **10 лет.***

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

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

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

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

ТЕХНИКА ПХУМСЕ (комплексные упражнения)

Пхумсэ на 8 гып

ТЭГУК ИЛЬ ДЯНГ

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

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

1	Левая ап соги	Слева арэ макки
2	Правая ап соги	Справа момтон бандэ джируги
3	Правая ап соги	Справа арэ макки
4	Левая ап соги	Слева момтон бандэ джируги
5	Левая ап куби	Слева арэ макки и справа момтон баро джируги
6	Правая ап соги	Влево момтон ан макки
7	Левая ап соги	Вправо момтон баро джируги

8 Левая ап соги Справа момтон ан макки
9 Правая ап соги Слева момтон баро джируги
10 Правая ап куби Справа арэ макки, а затем слитно момтон баро джируги
11 Левая ап соги Слева ольгуль макки
12 Ап чаги правой ногой, правая ап соги Справа момтон бандэ джируги
13 Правая ап соги Справа ольгуль макки
14 Ап чаги левой ногой, Левая ап соги Слева момтон бандэ джируги
15 Левая ап куби Слева арэ макки
16 Правая ап куби Справа момтон бандэ джируги и кихап

Пхумсэ на 7 гып

ТЭГУК И ДЯНГ

Символ диаграммы тэгук и дянг означает радость и веселье. Человек в радостном расположении духа (не следует путать с шутником) внутренне непоколебим, при встрече он одним своим поведением вселяет в людей отвагу, уверенность в своих силах. Такой человек обладает большой внутренней силой, однако, не торопиться ее быстро расходовать. Он использует свою силу спокойно, уравновешенно, но энергично.

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

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

кихап

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СПАРРИНГ

Основные стойки, приемы передвижения

Основные стойки:

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

Основные передвижения и маневрирование:

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

Техника ударов руками и ногами

Джумок (прямые удары рукой) используются в основном для проведения ударов в туловище при вхождении в клинч, для демонстрации активности и отвлечения противника от намерения проводить активные действия. Удары руками используются в сериях и комбинациях. С места на сближение противника, этот удар применяется как контратакующий при проведении удара ближней и дальней рукой. Отшагивая назад удары руками применяются в первую очередь для закрытия атаки и во вторую как предатаковая подготовка для скрытия удара ногой.

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

Объемы освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций представлены в таблице 16.

Таблица № 16

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

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

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

Долео чаги (боковой удар ногой вперед) является лидирующим ударом в

тхэквондо. Удар долео чаги чаще выполняется ближней ногой с подскоком, при выполнении дальней ногой, ударная нога ставится вперед со сменой стойки.

Тренировочные задания

Имитация ударов руками и ногами.

Имитация ударов руками: (фиксируя конечное положение рук).

Имитация ударов ногами (фиксируя конечное положение ног).

Простейшие серии ударов и комбинации ударов.

Действия нападения и обороны

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

Имитация атаки применяется для освоения основной структуры ударов и развития необходимых двигательных качеств не создавая для новичков условия повышенного травматизма (таблица 17).

Таблица № 17

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

Атака на сближения осуществляется, когда противник несколько раз выполняет одну и ту же подготовку в типичных ситуациях, или однообразно осуществляет натиск на противника (таблица 18).

Таблица № 18

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года

Минимальный возраст занимающихся ***-11 лет***

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

ТЕХНИКА ПХУМСЕ (комплексные упражнения)

Пхумсэ на 6 гып

ТЭГУК САМ ДЯНГ

Знак тэгук сам дянг - пламя. В результате развития цивилизации человеку

удалось укротить огонь. Он светит людям в темноте и прогоняет страх, дает тепло и чувство безопасности. Когда солнце светит на безоблачном небе, в нас пробуждается вера и надежда. Разрушающая же страсть вырывающегося из бушующего вулкана огня вселяет в нас страх и ужас.

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

1 Левая ап-соги Слева арэ-макки

2 Ап-чаги правой ногой Правая ап-куби Дубон-момтон-джируги (начинать с правой руки)

3 Правая ап-соги Справа арэ-макки

4 Ап-чаги левой ногой Левая ап-куби Дубон-момтон-джируги

5 Левая ап-соги Справа сонналь-мокчиги

6 Правая ап-соги Слева сонналь-мокчиги

7 Правая двит-куби Слева хансонналь-момтон-макки

8 Левая ап-куби Справа момтон-баро-джируги

9 Левая двит-куби Справа хансонналь-момтон-макки

10 Правая ап-куби Слева момтон-баро-джируги

11 Левая ап-соги Справа момтон-ан-макки

12 Правая ап-соги Слева момтон-ан-макки

13 Левая ап-соги Слева арэ-макки

14 Правая ап-куби Момтон-дубон-джируги

15 Правая ап-соги Справа арэ-макки

16 Ап-чаги левой ногой Левая ап-куби Момтон-дубон-джируги

17 Левая ап-соги Слева арэ-макки и справа момтон-баро-джируги

18 Правая ап-соги Справа арэ-макки и слева момтон-баро-джируги

19 Ап-чаги левой ногой Левая ап-согиАрэ-макки-момтон-баро-джируги

20 Ап-чаги правой ногой Правая ап-соги Арэ-макки-момтон-баро-джируги быстро и слитно с использованием Кихап

Пхумсэ на 5 гып

ТЭГУК СА ДЯНГ

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

1 Правая двит-куби Слева сонналь-макки

2 Правая ап-куби Слева батансон-нулло-макки, справа сонкут- чируги

3 Левая двит-куби Справа сонналь-макки

4 Левая ап-куби Справа батансон-нулло-макки, слева сонкут-чируги

5 Левая ап-куби Джебипум-сонналь-мокчиги

6 Ап-чаги правой ногой Правая ап-куби Слева баро-джируги

7 Йоп-чаги левой ногой Левая ап-куби

8 Йоп-чаги правой ногой Левая двит-куби Справа сонналь-макки

9 Правая двит-куби Слева баккат-пальмок-момтон-макки

10 Ап-чаги правой ногой и вернуть ее назад в исходное положение Правая двит-куби Справа момтон-ан-макки

11 Левая двит-куби Справа баккат-польмок-момтон-макки

12 Ап-чаги левой ногой Левая двит-куби Слева момтон-ан-макки

13 Левая ап-куби Джебипум-сонналь-мокчиги

14 Ап-чаги правой ногой Правая ап-куби Справа дун-джумок-апе-чиги

15 Левая ап-соги Слева момтон-ан-макки и справа момтон-баро- джируги

16 Правая ап-соги Справа момтон-ан-макки и слева момтон-баро-джируги

17 Левая ап-куби Слева момтон-ан-макки и затем (быстро) мом-тон-дубон-джируги

18 Правая ап-куби Справа момтон-ан-макки, потом момтон-дубон-джируги (быстро) и кихап

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СПАРРИНГ

Основные передвижения и маневрирование:

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

Техника ударов руками и ногами

Джумок (прямой удар рукой):

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

Ап чаги (прямой удар ногой вперед):

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

Объемы освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций (таблица 19)

Таблица № 19

№ п/п	Наименование типичных стартовых ситуаций	Джумок	Ап чаги	Нерио чаги	Долео чаги	Итого:
1.	С места на стоящего противника			5	5	10
2.	С места на сближение противника	5	5	10	10	20
3.	С шагом вперед	5	5	5	5	20
4.	С подскоком		5	5	5	15
5.	Из «степа» (с места)		5	5	5	15
6.	С отскоком			5	5	10
	Итого:	10	20	35	35	100

Нерио чаги (прямой удар вперед сверху):

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

Долео чаги (боковой удар ногой вперед):

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

Действия нападения и обороны

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

Имитация атаки применяется для: демонстрации активности перед судьями; удержания инициативы; разведки намерений противника; подготовки к атаке. А также как защитное действие против намерений противника проводить атаку (таблица 20).

Таблица № 20

Имитация атак	Объемы в %.
Применяемые одиночные удары:	
прямой удар ближней ногой;	10

боковой удар ближней ногой;	15
боковой удар дальней ногой.	15
Применяемые комбинации:	
прямой удар ближней ногой - боковой удар дальней ногой;	20
боковой удар ближней ногой - боковой удар дальней ногой;	20
боковой удар дальней ногой - боковой удар ближней ногой.	20
Итого:	100

Атака в защиту применяется для подготовки последующих атак, для выработки у противника устойчивой защитной реакции для применения комбинаций и для пробивания защиты противника (таблица 21).

Таблица № 21

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

Атака из «степа» выполняется при обыгрывании противника по ритму для создания неожиданного атакового старта. Применяется против противника, маневрирующего в «степе» (таблица 22).

Таблица № 22

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

боковой удар ближней ногой в туловище + прямой удар сверху в голову ближней ногой ;	10
боковой удар ближней ногой + боковой удар дальней ногой;	10
Итого:	100

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

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

Таблица № 23

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

Тактические компоненты выполнения действий

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

Закрытие блоком или уклоном после неудавшейся атаки.

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

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

Выполнение ложной атаки для применения защиты.

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

Тактические знания и качества

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

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

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

Тактические установки на применение: атаки в открытый сектор;

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

Типовые реакции противников на начало атак и защит.

Атакующий и защитный характер ведения поединка и способы выбора

действий нападения и защиты, а также тактических компонентов противодействия противникам. Необходимость постоянного выполнения маневрирования, подготавливая или ожидая начало нападений. Постоянный контроль дистанции до противника, с преобладанием применения атак, как наиболее результативный способ нападения. Обязательный характер применение действий обороны: защит и ответных атаки в ситуациях неожиданного проведения атак противником. Распределение внимания как на подготовку собственной атаки, так и на возможную атаку или встречную атаку противника. Применение отводящих блоков на удары противника эффективнее выполнять с одновременным уклоном.

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

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

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

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

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

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

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (этап спортивной специализации)

Минимальный возраст занимающихся 12 лет

Продолжительность этапа - до 4 года

Основная направленность тренировки - ознакомление с основными разновидностями спарринга, комплексных упражнений, освоение главных разновидностей боевых действий, формирование специальных умений.

В первые два года (12-13 лет) осваивается техника пхумсе, увеличивается количество приемов передвижений, формируются специальные умения, основанные на проявлении реакции различения и выбора применения обусловленных действий. Затем, в течение двух лет (14-15 лет) осваиваются базовые боевые действия, и проводится адаптация занимающихся к условиям соревнований.

Большее внимание уделяется овладению базовыми техническими приемами нападения и защиты, позволяющими вести поединок в условиях ограниченных

правил соревнований. Осуществляется повышение функциональных возможностей юных тхэквондистов для ускорения подготовки основам техники и тактики.

На занятиях с подростками 12-13 лет сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений. Они позволяют в групповых занятиях снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп.

Необходимо учитывать, что в возрасте 12-14 лет начинается пубертатный период у занимающихся, изменяется баланс нервных процессов в сторону возбуждения. У занимающихся может наблюдаться снижение двигательной памяти при выполнении сложно координационных движений, возможно также у 13-14-летних занимающихся снижение показателей точности нанесения ударов в ситуациях с меняющимися моментными и дистанционными характеристиками выполнения нападений в условиях тренировочных и соревновательных поединков.

В возрасте 12 лет у занимающихся еще недостаточно развито предвосхищение дистанционных перемещений и выбора момента начала выполнения действий. Затруднена двигательная реакция с выбором из 2-х сигналов и, в особенности, в реакциях с торможением и переключением. Это связанно с не достаточным проявлением внимания и с трудностью его концентрации и удержания на объекте. При этом имеет место и слабый самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допущенных ошибок в упражнениях с тренером или партнером.

Поддержание у подростков уже с 12 лет проявления волевых усилий, в соответствии с проявлением их мотивацией к выполнению действий нападения и обороны, для повышения результатов тренировок. Детям 12 лет свойственна повышенная импульсивность в поведении, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только в условиях определенного интереса и повышенной увлеченности. При этом динамика нервных процессов, связанная с половым созреванием, выражается проявлением излишней смелости, снижении выдержки и самообладания.

Содержания двигательной подготовки направлено на повышение уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Также важны и упражнения на проявления ловкости в связи с постепенно повышающимися требованиями к координационным способностям. Необходимо уделять внимание развитию силы мышц ног и рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок именно с 12 до 14 лет, поэтому следует применять прыжковые упражнения с имитацией ударов.

В упражнениях на быстроту усилия акцентируются на ее проявления в максимальном темпе движений, нарастание которого проходит интенсивно до 13-14 лет. В свою очередь значительный прирост скорости движений отмечен в возрасте 12 лет.

ТЕХНИКА ПХУМСЕ (комплексные упражнения)

Пхумсэ на 4 гып

ТЭГУК О ДЯНГ

Символ тэгук о дянг - ветер, но также и мягкость, нежность. Штормы, бури и ураганы опасны, мягкие же ветра приносят семена, опыляют растения, разгоняют тучи. Так как штормы бывают редко, то природа ветра преимущественно мягкая и

добрая. Однако для ветра характерно не только созидание, но и разрушение. Соответственно природе ветра приемы тэгук о дянг спокойны и мощны. Пумсэ очень ритмично и сдержанно. Спокойствие и ритмичность нарушаются все же в некоторых позициях демонстрацией внешней силы, что подчеркивает природу ветра.

1 Левая ап-куби Слева арэ-макки

2 Слева ме-джумок-чиги

3 Правая ап-куби Справа арэ-макки

4 Справа ме-джумок-чиги

5 Левая ап-чаги Момтон-ан-макки

6 Ап-чаги правой ногой Правая ап-куби Справа дун-джумок-апе- чиги, затем слева момтон-ан-макки

7 Ап-чаги левой ногой Слева ап-куби Слева дун-джумок-апе-чиги, затем справа момтон-ан-макки

8 Правая ап-куби Справа дун-джумок-апе-чиги

9 Правая двит-куби Слева хансонналь-макки

10 Правая ап-куби Справа палькуп-чиги

11 Слева двит-куби Справа хансонналь-макки

12 Левая ап-куби Слева палькуп-чиги

13 Левая ап-куби Слева арэ-макки, справа момтон-ан-макки

14 Ап-чаги правой ногой Правая ап-куби Справа арэ-макки, слева момтон-ан-макки

15 Левая ап-куби Слева ольгуль-макки

16 Йоп-чаги правой ногой Правая ап-куби Слева палькуп- пьоджок-чиги

17 Правая ап-куби Справа ольгуль-макки

18 Йоп-чаги левой ногой Левая ап-куби Справа палькуп-пьо-джок-чиги

19 Левая ап-куби Слева арэ-макки, справа момтон-ан-макки

20 Ап-чаги правой ногой Правая коа-соги Справа дун-джумок-апе- чиги и кихап

Пхумсе на 3 гып

ТЭГУК ЮК ДЯНГ

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

1 Левая ап-куби Слева арэ-макки

2 Ап-чаги правой ногой Правая двит-куби Слева баккат-пальмок-момтон-макки

3 Правая ап-куби Справа арэ-макки

4 Ап-чаги левой ногой Левая двит-куби Справа баккат-пальмок-момтон-макки

5 Левая ап-куби Справа джебипум-хансонналь-ольгуль-макки

6 Дольо-чаги правой ногой Джучум-соги

7 Левая ап-куби Слева баккат-пальмок-ольгуль-макки, справа момтон-баро-джируги

8 Ап-чаги правой ногой Правая ап-куби Слева баро-джируги

9 Правая ап-куби Справа баккат-пальмок-ольгуль-макки и справа момтон-баро-джируги

10 Ап-чаги левой ногой Левая ап-куби Справа баро-джируги

11 Пьонхи-соги Арэ-хечьо-макки

12 Правая ап-куби Слева джебипум-хансонналь-макки

13 Дольо-чаги левой ногой с кихап Джучум-соги

14 Правая ап-куби Справа арэ-макки

15 Ап-чаги левой ногой Левая двит-куби Справа баккат-пальмок-момтон-макки

16 Левая ап-куби Слева арэ-макки

17 Ап-чаги правой ногой Правая двит-куби Слева баккат-пальмок-момтон-макки

18 Правая двит-куби Сонналь-макки

19 Левая двит-куби Сонналь-макки

20 Левая ап-куби Слева батансон-момтон-макки, справа момтон-баро-джируги

21 Правая ап-куби Справа батансон-момтон-макки, слева момтон-баро-джируги

Пхумсэ на 2 гып

ТЭГУК ЧИЛЬ ДЯНГ

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

1 Слева бом-соги Справа батансон-момтон-макки

2 Ап-чаги правой ногой Левая бом-соги Слева момтон-ан-макки

3 Правая бом-соги Слева батансон-момтон-макки

4 Ап-чаги левой ногой Правая бом-соги Справа момтон-ан-мак- ки

5 Правая двит-куби Сонналь-арэ-макки

6 Левая двит-куби Сонналь-арэ-макки

7 Левая бом-соги Справа батансон-момтон-ан-макки Справа дун-джумок-апе-чиги

8 Правая бом-соги Слева батансон-момтон-ан-макки Слева дун-джумок-апе-чиги

9 Моа-соги Бо-джумок

10 Левая ап-куби Бандэ-макки, затем баро-гави-макки

11 Правая ап-куби Бандэ-макки, затем баро-гави-макки

12 Левая ап-куби Момтон-хечьо-макки

13 Муруп-чиги правой ногой Правая коа-соги

Ду-джумок-мом-
тон-джочьо-джируги

14 Правая ап-куби Отгоро-арэ-макки

15 Правая ап-куби Момтон-хечьо-макки

16 Муруп-чиги Левая коа-соги Ду-джумок-момтон-джочьо-
джируги

17 Левая ап-куби Отгоро-арэ-макки

18 Левая ап-соги Слева дун-джумок-ольгуль-баккат-чиги

19 Пьоджок-чаги правой ногой Джучум-соги Справа палькуп-
пьоджок чиги

20 Правая ап-соги Справа дун-джумок-ольгуль-баккат-чиги

21 Пьоджок-чаги левой ногой Джучум-соги Слева палькуп-
пьоджок-чиги

22 Слева хансонналь-момтон-йоп-макки

23 Джучум-соги Справа джумок-йоп-джируги с кихап

Пхумсэ на 1 гып

ТЭГУК ПХАЛЬ ДЯНГ

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

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

1 Правая двит-куби Слева Справа момтон-баро-джируги

2 Дубальдан-сон-ап-чаги с кихап

3 Правая ап-куби Справа момтон-бандэ-джируги

4 Правая ап-куби Осантул-макки: справа ан-пальмок-ольгуль-баккат-макки, слева арэ-макки

5 Левая ап-куби Справа джумок-даньо-ток-джируги

6 Левая ап-куби Осантул-макки: слева ап-пальмок-ольгуль-баккат-макки, справа арэ-макки

7 Правая ап-куби Слева джумок-даньо-ток-джируги

8 Правая двит-куби Сонналь-маккиМомтон-баро-джируги
Левая ап-куби

9 Ап-чаги правой ногой Правая бом-соги Справа батансон-момтон-макки

10 Левая бом-соги Сонналь-макки

11 Ап-чаги левой ногой Левая ап-куби Справа момтон-баро-джируги

12 Левая бом-соги Слева батансон-момтон-макки

13 Правая бом-соги Сонналь-макки

14 Ап-чаги правой ногой Правая ап-куби Слева момтон-баро-

баккат-пальмок-годуро-макки

Левая ап-куби Слева мом-

джируги

15 Правая бом-соги Справа батансон-момтон-макки

16 Левая двит-куби Годуро-арэ-макки

17 Ап-чаги левой ногой Твио-ап-чаги с кихап Правая ап-куби Справа момтон-ан-макки Момтон-дубон-джируги

18 Правая двит-куби Слева хансонналь-макки

19 Левая ап-куби Справа палькуп-чиги, затем дун-джумок-оль-гуль-апе-чиги Момтон-бандэ-джируги

20 Левая двит-куби Справа хансонналь-макки

21 Правая ап-куби Слева палькуп-чиги и затем дун-джумок-оль-гуль-апе-чиги Момтон-бандэ-джируги

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СПАРРИНГ (таблица 24)

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

Таблица № 24

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

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

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

Примерные тренировочные задания:

Атака нерио чаги с места на стоящего противника.

Атака на подготовку нерио чаги с места на сближение противника.

Встречная атака долео чаги (нерио чаги) с шагом.

Встречная атака йоп чаги после подтягивания с опережением противника.

Атака долео чаги после подшагивания

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

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

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

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

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

Встречная атака йоп чаги отшагивая в сторону.

Контратака атака доллео чаги отшагивая назад просле проваливания противника.

Действия нападения и обороны

Атака в защиту применяется для остановки или перехвата инициативы. Атакой в защиту осуществляется остановка нападения - одиночным прямым ударом в туловище и одиночным ударом в голову (таблица 25).

Таблица № 25

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

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

Атака из «челнока» выполняется созданием неожиданным сокращением дистанции: шагом ближней ногой, шагом с подшагиванием (дальней

ногой), подскоком, шагом с подскоком (дальней ногой). Применяется против противника, находящегося на месте или медленно передвигающегося по до- янгу. Сближению с противником предшествует ложный короткий импульс движения назад, что позволяет вызвать противника на остановку или на начало сближения. Успешность атаки зависит от своевременного распознавания предстоящей защиты противника и атакующий успевает нанести удар или серию ударов за счет быстрого сближения (таблица 26).

Таблица № 26

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

Атака из «степа» - увеличение вариативности выполнения (таблица 27)**.**

Таблица № 27

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

Атака после бокового маневра выполняется после проваливания противника вперед с уходом в сторону; с вытягиванием противника на себя и одновременным теснением по диагонали и проведением ударов; проваливание

противника с движением по кругу с уходом в противоположную сторону и

Таблица № 28

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

набеганием на поворот противника (таблица 28).

Атака на ложную атаку применяется против противников, пренебрегающих упреждающими защитами, когда атакующий выполняет защиты- подготовки с

Таблица № 29

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

перехватом инициативы (таблица 29).

Атака серией против серий (темповой перебой) Выполняется в основном боковым ударом вперед с акцентом на быстроту с дальнейшим переходом на ближнюю дистанцию и выход из атаки (таблица 30).

Таблица №30.

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

Тактические умения Действуя наступательно. *Преднамеренно*:

удерживать дальнюю и среднюю дистанцию в парных упражнениях и в спарринге;

атаковать противника, находящегося в определенной стойке на средней дистанции;

атаковать комбинациями и сериями ударов;

применять простые атаки в открывающийся сектор при сближении противника;

медленно отступающего; реагирующего конкретной защитой.

Разведывать:

намерение противника применить определенную защиту для применения комбинации ударов.

длину отступления назад для применения атаки с набеганием. Используется замедленное и укороченное сближение.

Маскировать начала атаки:

передвижениями вперед и назад, и демонстрацией угроз начала проведения удара;

медленным сближением или отступлением, замедленным выполнением ложной атакой.

Вызывать:

преждевременные защиты для раскрытия поражаемых поверхностей; простые атаки для применения контратак. Используя раскрытия поражаемой поверхности.

Различать и выбирать:

маневрировать для создания начала атаки или для отступления от атак.

Переключаться: от атаки к защите;

от применения одной защиты к другой; от отступления к простой атаке; от простой атаки к простой повторной атаке; от удара в туловище к удару в голову и наоборот.

Предвосхищать:

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

Действуя оборонительно.

Преднамеренно защищаться: от простых атак;

от контратак, выполняемых стоя на месте.

Преднамеренно встречно атаковать противника, совершающего: угрозу применения удара, серии ударов; медленно приближающегося;

защищаться от простых атак с ударами в туловище и голову и наносить ответные удары;

Преднамеренно:

контратаковать после защиты уклонением.

опережать встречной атакой с уходом с линии атаки, применяя вызовы со сближением для проведения встречных атак;

применять защиты блокировкой или уклонением с выбором;

противодействовать контратакам простыми атаками и сериями ударов.

Разведывать.

защиты для применения контратак и серии атак:

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

намерения наступления преследованием и выбираемого удара, и поражаемой поверхности для применения защиты, и ответной атаки (контратаки). Выполняется с отступлением и ложной защитой.

Намерения проведения определенного удара в голову или туловище для применения защиты и ответной атаки. Используя раскрытие поражаемой поверхности, замедленные сближения и отступления.

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

Различать подготавливающие и реальные сближения для применения атак на подготовку.

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

Переключаться:

от защиты к атаке с комбинацией ударов; от

защиты к атаке серией ударов

от атаки серией ударов к защите против контратаки с отступлением; от атаки на подготовку к применению защиты и ответной атаки.

Тактические знания и практические навыки

Знать:

последовательность проведения соревнований.

права участника соревнований; обязанности

участника соревнований.

последовательность приглашение для выступления на соревнованиях. как

своевременно и точно выполнять команды судей.

Понимать команды тренера при выполнении упражнений общей разминки, упражнений на тренажерах.

Самостоятельно проводить:

разминку на тренировках и соревнованиях;

упражнения для совершенствования боевых стоик, приемов и комбинаций передвижений;

повторять изученные действия в парных упражнениях.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Минимальный возраст занимающихся 14 лет (при присвоении разряда кандидат в мастера спорта России)

Продолжительность этапа - не ограничен

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

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ СПАРРИНГ

Объемы освоения базовых ударов из типовых стартовых ситуаций (таблица 31).

Таблица №31.

№ п/п	Наименование типичных взаи-морасположений	Джумок	Ап чаги	Йоп чаги	Двит чаги	Хурио чаги	Доллео чаги	момдолео	Нерио чаги	Итого:
1.	С шагом			5					5	10
2.	После подшагивания				5				5	10
3.	С места со скольжением			5			5			10
4.	С подскоком		5				5			10
5.	Из «степа» (с шагом, с подскоком, с подшагом и т.д.)				5		5	5		15
6.	После смены стойки (с шагом).					5	5			10
7.	После поворота 180 градусов				5					5
8.	После разворота 360 градусов							5		5
9.	Отшагивая назад								5	5
10.	Отшагивая в сторону			5	5					10
11.	С отскоком		5			5				10
	Итого:		10	15	20	10	20	10	15	100

Действия нападения и обороны

Атака с места с опережением защиты применяется, когда противник ожидает удар в другую поражаемую поверхность или проводится на предполагаемый противником удар. Также, когда противник ожидает одиночного удара, а проводится серия ударов или более длинная серия ударов.

Атака в защиту применяются дополнительно как подготавливающие действия и используются все удары руками и ногами. Защита противника лучше всего пробивается одиночным прямым ударом ногой и ударом с разворота в туловище и голову.

Повторная атака применяется при возможности использовать инерцию первой атаки для непрерывного продолжения второй атаки.

Атака из «челнока» применяется при преднамеренном варьировании длины дистанции.

Атака после бокового маневра совершается после проваливания противника или на противника, совершающего удар с проносом**.**

Атака на взаимосближение - имеют широкое применение в бою, так как в них используется движение противника вперед, и задачей атакующего является не допустить обмена ударами.

В современном тхэквондо атаки против атак входят в арсенал практически всех спортсменов. Их проведение связано с возможностью обыгрывания противника при взаимных атаках сериями.

Атака с опережением удара применяется ударом рукой против удара ногой, ударом ближней ногой против удара дальней ногой, ударом ногой с одновременным перекрытием траектории опережаемого удара.

Встречная атака определяется уходом от прямолинейного столкновения с противником и сопровождается применением. Часто выполняется встречная атака ударом руки в туловище.

Контратака против одиночного удара выполняется, когда защитными действиями контратакующий спортсмен создает необходимую паузу после проведения серий или комбинаций и запаздывает с выходом из атаки.

Ответная атака на возвращение проводится на спортсмена, не успевшего или не проводящего закрытие атаки. Ответная атака серией выполняется после атаки противника, когда он остается в ударной зоне и запаз - дывает с закрытием атаки или сам начинает проводить серию ударов.

Тактические умения

Действуя наступательно:

Преднамеренно:

маневрировать для захвата инициативы.

атаковать противника, совершающего подготовку демонстрацией угроз;

атаковать медленно отступающего или быстро сближающегося противника;

атаковать противника реагирующего определенной защитой.

Разведывать:

длину отступления назад для применения атаки набеганием. Используется замедленное и укороченное сближение;

намерения противника применять определенные защиты для выполнения комбинаций или серии атак. Используются ложные повторные атаки в определенный сектор или серии атак;

длину и быстроту отступлений и сближений противника для применения повторных атак и атак на подготовку;

намерение противника применять определенные защиты.

Маскировать:

атаки, используя медленное сближение, или отступление;

атаки на подготовку и контратаки, используя длинное отступление, ложную защиту или ложную угрозу, или ложную атаку;

атаки, используя демонстрацию начала удара.

Различать:

подготавливающие сближения и реальные атаки для применения атак на подготовку.

Переключаться:

от защиты к атаке комбинаций ударов;

от защиты к атаке серией ударов;

от атаки одним ударом к серии ударов;

от атаки серией ударов к защите и ответной атаки или контратаки с отступлением;

Предвосхищать:

количество ударов и быстроту атак для нападения на отступающего противника;

момент выполнения защит; количество угроз и длину сближения.

Применять манеры в поединке:

ударное нападение;

маневренное нападение, владея инициативой перемещения по додянгу.

Вести поединок (тактические доктрины) . произвольно изменяя дистанцию

с противником.

Действуя оборонительно.

Преднамеренно:

маневрировать, отступая, выполняя имитацию атак. защищаться:

от атак одиночным ударом противника с выбором и проводить ответные атаки сериями;

от атак сериями и проводить ответные атаки одиночным ударом (сериями);

от контратак;

контратаковать атаки с угрозами и ложными ударами (финтами) излишней продолжительности; атак с сериями ударов;

контратаковать ударом в раскрывающийся сектор: контратаковать с боковым маневром; контратаковать с предварительной угрозой. опережать встречной атакой атаку с угрозой.

Разведывать:

намерение противника применять определенные защиты для выполнения встречных атак;

сектор атаки противника для применения защиты и ответной атаки. Используется замедленное сближение и отступление, раскрытие поражаемых поверхностей.

длину и быстроту атак противника для применения контратаки или защиты с ответной атакой. Используются отступление и ложная защита; *Маскировать:*

защиты с проваливанием, используя замедленное отступление и уклонение;

защиты с ответными атаками, используя шаги вперед или назад, раскрытия и ложные угрозы;

Вызывать:

атаки в открывающийся сектор для применения встречной атаки с уклонением;

атаки сериями ударов для применения защиты боковым маневром и ответной атаки серией ударов;

атаки противника в определенный сектор для применения защиты блокировкой и ответной атаки;

контратаки противника с разворотом и встречать их атакой на опережение;

атаки в защиту для применения защиты уклонением и встречной атаки

Переключаться:

от контратаки к применению защиты и ответа; от

защиты к простой атаке.

Экспромтно применять атаки сериями с изменением секторов поражения.

Противодействовать контратакам:

встречными атаками; ответными

контратаками.

применением вызова со сближением и проваливания противника для применения ответной атаки.

Теоретические знания и практические качества

На этом этапе в первую очередь осваивается тактическая информация, определяющая выбор благоприятных ситуаций и способов применения действий нападения и обороны в поединках. Во вторую очередь обучаемые осваивают

основные тактические установки для применения разновидностей атак: атаки против защит, маневренные атаки, комбинации атак, атаки на подготовки, атаки против атак. Конкретизируются ситуации конфликтного взаимодействия с противником в поединке, которые определяют возможности результативного применения боевых действий. Ориентировка во взаимодействии с противником определяется: исходной стойкой;

реакцией противника на начало нападения;

направленностью передвижений противника в начале спарринга (вперед или назад, вправо или влево);

исходной дистанцией между тхэквондистами.

Тактическая оценка развития поединка определяется оценкой возможностей применения атак в процессе развития соревновательного конфликта: атаки в защиту, предназначенные для начала поединка; повторные атаки; встречные атаки; атаки на подготовку; атаки против атак; ответные атаки.

При формировании тактики ведения поединка в оборонительной стратегии, усваиваются разновидности применения защит от атак, встречных атак, контратак и ответных атак.

Тактические знания о подготавливающих действиях, включают в себя, прежде всего, обоснование назначения маневрирования, обеспечивающего более безопасные условия и необходимое время для применения действий нападения, оборонительных действий и выбора способа и момента выполнения атаки. Применение маневрирования представляется также как самостоятельное средство подготовки нападения и обороны, а также как эффективный способ избегать внезапных нападений со стороны противника. Затем изучаются тактические способы разведывания наступательных и оборонительных намерений и реагирований противников, которые определяют вероятность применения определенной защиты или оборонительного маневра. А в целях обороны необходимо распознавать наиболее вероятный сектор нападения противником.

Необходимой, является получение информации о настроенности противника на ведения поединка первым или вторым номером (атакующим или контратакующим) по ходу поединка или ее изменение по ходу поединка. Следующие необходимые тактические знания относятся к анализу намерений противника применять те или иные действий нападения и обороны. И, следовательно, предвидеть какова будет атака, или защита и выбрать оптимальный способ обороны или нападения.

Успешное применение маскировки обеспечивается знанием о невербальном общении в условиях поединка с помощью ложных движений и утрированных положений. Вызов противника на атаку в определенный сектор эффективно обеспечивается с помощью раскрытия и маневрирования назад с различной длиной, а также применение ложных защитных реагирований с повторяющейся последовательностью. Эффективность применения действий маскировки и вызовов достигается развитием способности не реагировать на помехи, создаваемые противником, которые он использует в условиях безопасной дистанции или в начале нападений при использовании в поединках новых изученных действий. В то же время у подростков не следует переоценивать уровень развития таких волевых проявлений, как терпеливость, выдержка.

Необходим баланс между инициативностью и терпеливостью.

Проявление волевых качеств, необходимо направлять на соблюдение дисциплины, старательности, целеустремленности и настойчивостью в достижении положительных результатов на тренировках и соревнованиях.

2.6 Рекомендации по организации психологической подготовки.

Содержание психологической подготовки тхэквондистов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышение уровня проявлений психических свойств спортсменов и морально - волевых черт их личности, создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональными состояниями тхэквондистов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создание благоприятного эмоционального фона и настроенности на максимальные усилия в соревнованиях.

Итогом целенаправленной подготовки является состояние готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач.

Составной частью психологической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладания, решительности, смелости и других).

Решающее влияние на психологическую подготовленность оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу участников. Участвуя в серии соревнований, спортсмен преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовка к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, целесообразно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико - тактической подготовленности, специальной тренированности, повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке тхэквондиста занимает управление деятельностью спортсмена в соревнованиях со стороны тренера. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед поединками и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

2.7 Планы применения восстановительных средств.

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

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

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

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

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

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

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

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

тренировочный эффект.

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

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

Комплекс педагогических, психологических, медико-биологических средств восстановления, применяемых в рамках программы (таблица 33).

Таблица №33

Комплекс педагогических, психологических, медико-биологических средств восстановления, применяемых в рамках программы

Средства и мероприятия	Сроки реализации
Педагогические	
- 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; - тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
- планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; - рациональная организация режима дня.	
Психологические	
- 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 психического состояния спортсмена
Медико-биологические	
- 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. - физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани	В течение всего периода реализации программы

2.8 Планы антидопинговых мероприятий

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

Первоначально под допингом понималось использование субстанций, искусственно повышающих эффективность выступлений. Наиболее полной можно считать определение допинга, данное Международным конгрессом по спортивной медицине (Страсбург, 1965 г.): «Допинг - это введение в организм человека любым путем вещества, чуждого этому организму, какой- либо физиологической субстанции в ненормальном количестве или какого- либо вещества неестественным путем для того, чтобы искусственно и нечестно повысить результат спортсмена во время выступления на соревнованиях». В узком смысле слова, данное определение не потеряло своего значения и сегодня, хотя с точки зрения противодействия нечестным подходам к достижению высоких спортивных результатов является неполным и недостаточным. Организация, ориентированная исключительно на работу по противодействию допингу в спорте во всем мире - Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;
- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб вовремя вне соревновательного периода, включая непредставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами;
- распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного метода или запрещенной субстанции, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил.

При работе с спортсменами необходимо применять доступную форму

подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до спортсменов материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары.

Рекомендуемые темы:

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования лиц проходящих спортивную подготовку;

- спортсменов в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

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

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

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

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

В таблице № 34 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица № 34

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди	октябрь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	декабрь	Заместитель руководителя
4	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
5	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер в группе
6	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговх правил	по факту	Руководитель

2.9 Инструкторская и судейская практика.

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

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

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

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

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо

развивать способность спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться под руководством тренера проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать разделы судейских правил по тхэквондо. Основными разделами для изучения лицами, проходящими спортивную подготовку, являются: оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

Во время прохождения подготовки на тренировочном этапе необходимо научить тхэквондистов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

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

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

Для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

2.10. Теоретический материал

Теоретическая подготовка проводится с тхэквондистами различного возраста. Материал распределяется на весь период подготовки. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст лиц, проходящих спортивную подготовку и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических занятий для тхэквондистов различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

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

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

Для лиц, проходящих спортивную подготовку, старшего возраста могут проводиться лекции. Продолжительность лекции до 1 часа. Рекомендуется на занятиях с подростками и молодежью.

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать заранее и проводить в соответствии с намеченным планом (Таблица №35)

Таблица №35

Перечень тем и краткое содержание материала по теории. _____

№	Тема	Содержание	Этап
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и	НП,ТЭ, ССМ
2	Краткий обзор развития тхэквондо История тхэквондо ВТФ Тхэквондо как вид спорта Техника пхумсэ	История создания тхэквондо. Сведения о развитии тхэквондо в СШОР. Лучшие спортсмены школы. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.	НП,ТЭ, ССМ
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синер- гисты и антагонисты.	НП,ТЭ, ССМ

4	Основы знаний по гигиене, закаливанию, режиму и питанию	Гигиенические требования к лицам проходящих спортивную подготовку. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом водой, солнцем. Понятие об основных гигиенических мероприятиях в режиме дня спортсмена рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим. Средства и методы	НП,ТЭ, ССМ
5	Врачебный контроль и само-контроль	Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в СШОР.	НП,ТЭ, ССМ,
6	Основы технике и тактики	Общие понятия о технике и тактике спортсмена. Задачи технической и тактической подготовки. Техника свободного спарринга. Техника разбивания предметов. Тактика тхэквондо ВТФ. Двигательные и психические качества тхэквондиста Индивидуальные технико-тактические и функциональные характеристики квалифи-	НП,ТЭ, ССМ
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке. Её цель, задачи и основное содержание. СФП и СФП. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. тхэквондо	,НП,УТ, СС
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней тренировки. Анализ и	НП,ТЭ, ССМ
9	Психологическая подготовка Морально-этические и нравственные нормы поведения юных тхэквондистов Психограмма тхэквондиста	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	НП,ТЭ, ССМ
10	Правила соревнований Критерии оценки действий спортсмена в поединке и выступлений на соревнованиях. Система соревнований.	соревнований. Правила определения победителей в соревнованиях. Эффекты тренировочных и соревновательных нагрузок. Обязательные требования к участникам соревнований. Действия судей по видам соревнований в тхэквондо	НП,ТЭ, ССМ

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

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

Система спортивного отбора включает:

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

б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо;

в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Критерии - признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Основными критериями для зачисления в группы по тхэквондо являются выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП. Обычно этапам подготовки соответствуют следующие уровни мастерства спортсменов:

-этапу начальной подготовки соответствуют новички, II и I юношеские разряды;

- овладение основами техники тхэквондо, выполнение контрольных нормативов,

-тренировочному этапу соответствуют III, II и I спортивные разряды;

- выполнение спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

- на этап совершенствования спортивного мастерства - выполнение разряда «Кандидат в мастера спорта».

Нормативы выполняются на официальных соревнованиях всероссийского календаря согласно Приложению № 4 ФССП по виду спорта. Влияние физических качеств и телосложения на результативность отражены в таблице №36.

Таблица №36

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Скоростные способности.

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в

минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

Мышечная сила.

Мышечная сила - это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость - способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени. Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

Вестибулярная устойчивость.

Вестибулярная устойчивость - это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

Выносливость.

Выносливость- это способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности. Основные показатели выносливости - мощность физической работы и ее продолжительность.

Основные упражнения для воспитания выносливости - упражнения циклического характера - ходьба, бег, плавание, и ациклического характера - игры.

Гибкость.

Гибкость-это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах. Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

Координационные способности.

Ловкость- сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под **двигательно-координационными способностями** понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Телосложение.

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями. Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

3.2. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Комплексы и нормативы выполнения контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах: начальной подготовки, тренировочном этапе, совершенствования спортивного мастерства представлены в таблицах 37, 38, 39.

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.
- сдача тестов по ОФП, СФП и технической подготовке, выполнение федерального стандарта по участию в соревнованиях и тренировочных сборах.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.
- сдача тестов по ОФП, СФП и технической подготовке;
- выполнение спортивных юношеских (для ТЭ -1.2) и спортивных разрядов (для ТЭ -3,4);
- выполнение федерального стандарта по участию в соревновательной деятельности и тренировочных сборах.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.
- выполнение тестов по ОФП, СФП и технической подготовке;
- выполнение спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта»;
-выполнение федерального стандарта по участию в соревновательной деятельности и тренировочных сборах.

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

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

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки к соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и

физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы **итоговой аттестации.**

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки реализации программы. Сроки проведения контроля отражены в модельных годичных планах подготовки к главному соревнованию по каждому этапу.

В течение года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с программой спортсмены сдают нормативы **промежуточной аттестации.**

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у спортсменов уровня общей и специальной физической подготовки.

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

Таблица № 37

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
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	
Выносливость	Бег 2000 м (без учета времени)	Бег 1500 м (без учета времени)
	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 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)
Г ибкость	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	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	

3.3.2 Нормативы общей и специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе

Таблица № 38

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		

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	
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	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)
Г ибкость	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	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	

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

Таблица №39

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 100 м	Бег 100 м

	(не более 13 с)	(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 3 0х8 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)
Г ибкость	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	

3.4. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медикобиологического обследования

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технической подготовки представлены в приложениях № 5, № 6, № 7, №8.

Оценка общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов проводится в виде тестирования. При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировочному процессу.

3.4.1. Методические указания по организации тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;

- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;

- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;

- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;

- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;

- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;

- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа *«Не навреди!»;*

- решения серии этических и нравственных задач;

- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;

- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

3.4.2. Методы и организация медико-биологического обследования

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий.

В начале и в конце года все группы проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма фехтовальщиков, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.

4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата. Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

При проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП. специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и соревновательная подготовка - СорП): время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах; интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием тхэквондиста измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 с, с последующим пересчетом ударов в минуту. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. - Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2002
2. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. - Ульяновск: 2000.
3. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательно-координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. - В сб.: Любищевские чтения. - Ульяновск: 1999
4. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта 2000 г.
5. Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Изд. «ФИС», 2000г.
6. Ю. А. Шулика, Е. Ю. Ключников Тхэквондо: теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство - М.: Изд. «ФИС», 2003
7. Александр Шубский Таэквон-до WTF. Пумзе Ульяновск 2003
8. Чой Сунг Мо, Ярышев С.Н. Путь тхэквондо: От белого пояса к черному. - 2003г
9. Лигай.В. Тэквондо-путь к совершенству - 2004г
10. Сон А.С., Кларк Р.Дж. - Тэквондо: Базовый курс:Перевод с англ. - 2004г.
12. Сун Ман Ли, Гэтэйн Рике Современное тэквондо. Курс тренировок рекомендован Всемирной федерацией тэквондо 2002
13. Йеон Хван Парк, Том Сибурн Таэквондо: техника и тактика - 2004 г.
14. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: ФиС, 1980.
15. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах / учеб.для слушателей образоват.учр. и подраздел. допол-нит.проф.образования. - М. Физкультура и Спорт, 2008. -232 с.
16. Железняк Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершен-ствование. Москва: АСДОЕМЛ, -2002 -377с.
17. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. Москва: АСЛОЕМЛ, -2002 -261с.
18. Захаров Е.Н., Карасер А.В., Софонов А.А. Ударная техника рукопашного боя. - М.: Культура и традиция, 2003. - 351 с.
19. Келлер В.С. Деятельность спортсменов в вариативных конфликтных ситуациях / В.С. Келлер. - Киев: Здоров'я, 1977. - 184 с.
20. Морозов Г.М. Уроки профессионального бокса. - М.: Гонг, 1992. - 80 с.
21. Родионов А.В. Влияние психических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 112 с.
22. Родионов А.В. Психология спортивного поединка / А.В. Родионов. - М.: Физкультура и спорт, 1968, - 128 с.
23. Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Ростов-на-Дону, Феникс, -2007 -237с.

24. Спортивное фехтование: учеб. для вузов физ. культуры / под общ. ред. Д.А. Тышлера. - М. : ФОН, 1997. - 385 с.
25. Тактика ведения спарринга в тхэквондо - ВТФ: сб.науч.ст./ Рос. гос. акад. физ. культуры. -М., 2000. - 107 с.
26. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах / Под редакцией А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. - М.: Физкультура и Спорт, 2007. - 220 с.
27. Тхэквондо, теория и методика. Под руководством Шулики А.Ю., Ростов-на-Дону, Феникс, -2007 -780с.
28. Чой Сунг Мо. Техническая подготовка в боевых искусствах. Ростов-на-Дону, Феникс, -2003 -310с.
29. Чой Сунг Мо, Е. И. Глебов Тхэквондо основы олимпийского спарринга. Ростов-на-Дону, Феникс, -2002 -316с.
30. Фехтование: учеб. для ин-тов физ. культуры / под общ. ред К.Т. Бу- лочко. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 431 с.
31. Хаберзетцер Р. Каратэ-до. Кумитэ, самозащита. - Терасполь: Модус, 1997. - 264с.
32. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», утвержденный приказом Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 36.

СПИСОК ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ:

1. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru)
2. Управление физической культуры и спорта Воронежской области (http://www.kubansport.ru/)
3. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)
4. Официальный сайт Союза тхэквондо России [Электронный ресурс].
5. URL: http://www.tkd@ros.ru/
6.Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс].
6. URL: http://www.minsport.gov.ru/
8. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: http://lib. sporte- du .ru/press/

V. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в рамках Программы формируется ежегодно МАУ СШ «Черноголовка», на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта тхэквондо (ВТФ), календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Московской области.