

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД-КУРОРТ ГЕЛЕНДЖИК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «СТАРТ»

ПРИНЯТА

На заседании
тренерско-методического совета
МБУ СШ «Старт»
протокол № 2
от «28» 02 2018 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МБУ СШ «Старт»
А.М.Бароев

Приказ № 03
от «1» 03 2018 г.



Программа спортивной подготовки по виду спорта ТХЭКВОНДО

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 года № 36)

Срок реализации Программы:

12 лет

Авторы программы:

Чеснокова Ольга Викторовна - старший инструктор-методист
МБУ СШ «Старт» г.Геленджик
Дышкован Валерий Михайлович – тренер по тхэквондо
МБУ СШ «Старт»

г.Геленджик

2018

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4-5
1.1.	Характеристика тхэквондо как вида спорта и его отличительные особенности	5-11
1.2.	Специфика организации тренировочного процесса	11-13
1.3.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)	13-15
2.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	16
2.1.	Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта.....	16-17
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	17
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности	18
2.4.	Режимы тренировочной работы	19-20
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	20-22
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки	22-24
2.7.	Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	24-26
2.8.	Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	27-28
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	28-30
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	31
2.11.	Структуру годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	31-42
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	42
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	44-47
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	48-49
3.3.	Планирование спортивных результатов	50
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	50-54

3.5.	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.....	55-114
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки	115-119
3.7.	Планы применения восстановительных средств	119-121
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий	121-122
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики	122-124
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	124
4.1.	Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в тхэквондо.....	124-126
4.2.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	126-130
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.....	130-131
4.4.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	132-144
4.5.	Методические указания по организации тестирования.....	144-145
4.6.	Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.....	145-146
4.7.	Словарь терминов тхэквондо.....	146-154
5.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	154
5.1.	Список литературных источников	154
5.2.	Список интернет – ресурсов.....	155

1. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по тхэквондо, утвержденного приказом Минспорта России от 19 января 2018 года № 36. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки борцов, начиная с этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства и предполагает решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- овладение методами определения уровня физического развития борца и корректировки уровня физической готовности;

- получение спортсменами знаний в области тхэквондо, освоение правил и тактики ведения игры, изучение истории тхэквондо, опыта мастеров прошлых лет;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по тхэквондо.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности организаций, режимы тренировочной работы, предельные тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структура годичного цикла.

Для каждого этапа спортивной подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Программа может использоваться физкультурно-спортивными организациями и организациями дополнительного образования, осуществляющими спортивную подготовку по тхэквондо.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Тхэквондо́ (кор. 태권도², 跆拳道², также «таэквондо», с английского Taekwon-do) – корейское боевое искусство. Характерная особенность тхэквондо - активное использование ног в бою. Слово «тхэквондо» складывается из трёх слов: «тхэ» - нога, «квон» - кулак (рука), «-до» - искусство, путь тхэквондо, путь к совершенствованию (путь руки и ноги).

Тхэквондо сегодня существует в трёх вариантах, трёх аббревиатурах ИТФ (International Taekwon-do Federation, Интернациональная федерация тхеквондо основана в 1966-м году генералом Чхве Хон Хи), WTF (World Taekwondo Federation, Всемирная федерация тхеквондо в 1973-м году, является олимпийской) и GTF (Global Taekwon-do Federation, Глобальная федерация тхеквондо основана в 1990-м году Пак Джун Тхе). Фактически, они мало чем различаются. Некогда начавшиеся внутренние распри привели к разделению в терминологии и используемой защите, но суть осталась прежней.

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТХЭКВОНДО

В тхэквондо действует поясная система классификации спортсменов. Она состоит из 19 ступеней: 10 цветных поясов и 9 черных. Цветные пояса предназначены для занимающихся (гып), черные - для мастеров (дан). В основе классификации мастеров лежит троичная система, т.к. на Востоке число 3

почитаются особым образом. Если умножить 3 на 3, то получится мистическое число 9. Именно поэтому IX дан считается наивысшим поясом.

Низшими ступенями черного пояса являются первые три дана. Как правило, их обладателями становятся новички. Второй уровень начинается с IV дана. Спортсмен, получающий его, автоматически вступает в ранг экспертов. Элиту мастеров в тхэквондо составляют спортсмены с VII по IX дан.

Ширина всех поясов равна 5 см, а толщина - 5 мм. На расстоянии 5 см от края пояса нашивается полоска. На черных поясах отмечаются римские цифры. Цвета поясов имеют особый смысл. Черный, красный и синий цвета в эпоху династий Когуре и Силла соответствовали определенным уровням иерархий, а по остальным цветам (белый, желтый, зеленый) в прошлом разделялись по званию и категории воины корейской армии.

Белый цвет символизирует чистоту, желтый - землю, на которой всходят ростки, пускающие и укрепляющие свои корни; зеленый - рост растений и совершенствование навыков занимающихся тхэквондо; синий - это небо, к которому стремятся растения, а спортсмены должны стремиться к прогрессу; красный цвет - это сигнал об опасности, призывающий спортсмена к вниманию, чтобы он не переоценил свои силы; черный цвет означает зрелость и достижение наивысшего уровня мастерства.

Отличительные особенности направлений тхэквондо:

В тхэквондо существует три направления:

ВТФ - Всемирная Тхэквондо Федерация (WTF) (запрещены удары руками в лицо).

ИТФ - Интернациональная Тхэквондо Федерация (ITF) (разрешены прямые удары руками в лицо).

ГТФ - Глобал Тхэквондо Федерация (GTF) (разрешены прямые и боковые удары руками в лицо и броски).

Система подготовки спортсменов, бойцов тхэквондо ВТФ отличается от ИТФ прежде всего ориентацией на бой-спарринг, проводимый в полный контакт с применением средств защиты (протекторы, шлемы). Запрещены (в спортивном бою) подсечки, удары по ногам, удары в голову рукой, броски. Система подготовки спортсменов тхэквондо ВТФ направлена на реальную «боевую» манеру ведения поединка, что ставит тхэквондо ВТФ на одну планку с боксом, кикбоксингом, тайским боксом, каратэ-до Ке-сингом, тайским боксом, каратэ-до Ке-кусинкай. Помимо спарринга в подготовку входит знание формальных комплексов - пхумсэ, которые были специально разработаны в Куккивоне, всего их насчитывается 25.

Версия ITF более применима в реальном бою, поскольку разрешены удары руками и ногами в голову. Поскольку удар в полную силу с высокой степенью вероятности может завершиться нокаутом, таэквон-до версии ITF, правила федерации, которую основал создатель таэквондо, не разрешают применение полного контакта. Запрещение удара в полную силу часто неправильно интерпретируется последователями версии WTF, где разрешён полный контакт, однако бить можно только в разрешённые места корпуса соперника, которые защищены специальным жилетом. В версии ITF используется противоположная стратегия - защите подлежат части тела, которыми удар наносится. Для защиты используются перчатки, аналогичные боксёрским, капа, накладки на ноги.

По стилю и технике Глобальная федерация тхэквондо (GTF) наиболее близка к первоначальной Международной федерации тхэквондо (ITF).

Как вид спорта тхэквондо выделяет свои спортивные дисциплины. Перечень спортивных дисциплин по тхэквондо представлен в таблице № 1.

Таблица №1

Дисциплины вида спорта – тхэквондо
(номер-код – 047 000 1 6 1 1 Я)

Дисциплины	Номер-код
ВТФ - весовая категория 29 кг	047 001 1 8 1 1Д
ВТФ - весовая категория 31 кг	047 002 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 33 кг	047 003 1 8 1 1 Н
ВТФ - весовая категория 37 кг	047 004 1 8 1 1 Н
ВТФ - весовая категория 41 кг	047 005 1 8 1 1Н
ВТФ - весовая категория 42 кг	047 006 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 43 кг	047 007 1 8 1 1 Д
ВТФ - весовая категория 44 кг	047 008 1 8 1 1Д
ВТФ - весовая категория 45 кг	047 009 1 8 1 1Ю
ВТФ - весовая категория 46 кг	047 010 1 8 1 1Б

ВТФ - весовая категория 47 кг	047 0111 8 1 1Д
ВТФ - весовая категория 48 кг	047 0121 81 1Ю
ВТФ - весовая категория 49 кг	047 0131 6 1 1С
ВТФ - весовая категория 50 кг	047 0141 8 1 1Ю
ВТФ - весовая категория 51 кг	047 0151 8 1 1Н
ВТФ - весовая категория 52 кг	047 0161 8 1 1Д
ВТФ - весовая категория 53 кг	047 0171 8 1 1Э
ВТФ - весовая категория 54 кг	047 0181 8 1 1А
ВТФ - весовая категория 55 кг	047 0191 8 1 1Н
ВТФ - весовая категория 57 кг	047 0201 6 1 1Э
ВТФ - весовая категория 58 кг	047 0211 6 1 1А
ВТФ - весовая категория 59 кг	047 0221 8 1 1Н
ВТФ - весовая категория 59+ кг	047 0231 8 1 1Д
ВТФ - весовая категория 61 кг	047 0241 8 1 1Ю
ВТФ - весовая категория 62 кг	047 0251 8 1 1Э
ВТФ - весовая категория 63 кг	047 0261 8 1 1Ф
ВТФ - весовая категория 63+ кг	047 0271 8 1 1Д
ВТФ - весовая категория 65 кг	047 0281 8 1 1Ю
ВТФ - весовая категория 65+ кг	047 0291 8 1 1Ю
ВТФ - весовая категория 67 кг	047 0301 6 1 1Б
ВТФ - весовая категория 67+ кг	047 0311 6 1 1Ж
ВТФ - весовая категория 68 кг	047 0321 6 1 1Ф
ВТФ - весовая категория 68+ кг	047 0331 8 1 1Д
ВТФ - весовая категория 72 кг	047 0341 8 1 1Н
ВТФ - весовая категория 72+ кг	047 0351 8 1 1Д

ВТФ - весовая категория 73 кг	047 0361 8 1 1 Э
ВТФ - весовая категория 73+ кг	047 0371 8 1 1 Э
ВТФ - весовая категория 74 кг	047 0381 8 1 1 М
ВТФ - весовая категория 78 кг	047 0391 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 78+ кг	047 0401 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 80 кг	047 0411 6 1 1 М
ВТФ - весовая категория 80+ кг	047 0421 6 1 1 М
ВТФ - весовая категория 84 кг	047 043 1 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 84+ кг	047 0441 8 1 1 Ю
ВТФ - весовая категория 87 кг	047 0451 8 1 1 М
ВТФ - весовая категория 87+ кг	047 0461 8 1 1 М
ВТФ - командные соревнования	047 0471 8 1 1 Л
ВТФ - пхумсэ - индивидуальная программа	047 0481 8 1 1 Я
ВТФ - пхумсэ - двойки смешанные	047 0491 8 1 1 Я
ВТФ - пхумсэ- тройки	047 0501 8 1 1 Я
ВТФ - пхумсэ - пятерки смешанные	047 0511 8 1 1 Я
ГТФ - весовая категория 46 кг	047 0521 8 1 1 Н
ГТФ - весовая категория 52 кг	047 0531 8 1 1 Б
ГТФ - весовая категория 54 кг	047 0541 8 1 1 А
ГТФ - весовая категория 58 кг	047 0551 8 1 1 Б
ГТФ - весовая категория 58+ кг	047 0561 8 1 1 Д
ГТФ - весовая категория 63 кг	047 0571 8 1 1 Я
ГТФ - весовая категория 63+ кг	047 0581 8 1 1 Н
ГТФ - весовая категория 70 кг	047 0591 8 1 1 Ж
ГТФ - весовая категория 70+ кг	047 0601 8 1 1 Ж

ГТФ - весовая категория 71 кг	047 0611 8 1 1А
ГТФ - весовая категория 71+ кг	047 0621 8 1 1Ю
ГТФ - весовая категория 80 кг	047 0631 8 1 1М
ГТФ - весовая категория 80+ кг	047 0641 8 1 1М
ГТФ - ком.соревнования - поединки	047 0651 8 1 1Я
ГТФ - ком.соревнования - хъенги	047 0661 8 1 1Я
ИТФ - весовая категория 40 кг	047 0671 8 1 1Д
ИТФ - весовая категория 45 кг	047 068 1 8 1 1С
ИТФ - весовая категория 46 кг	047 0691 8 1 1Д
ИТФ - весовая категория 50 кг	047 0701 8 1 1Е
ИТФ - весовая категория 51 кг	047 0711 8 1 1Э
ИТФ - весовая категория 52 кг	047 072 1 8 1 1С
ИТФ - весовая категория 54 кг	047 0931 8 1 1М
ИТФ - весовая категория 55 кг	047 0941 8 1 1Д
ИТФ - весовая категория 57 кг	047 0731 8 1 1Г
ИТФ - весовая категория 58 кг	047 0741 8 1 1С
ИТФ - весовая категория 60 кг	047 0951 8 1 1Д
ИТФ - весовая категория 60+ кг	047 0961 8 1 1Д
ИТФ - весовая категория 63 кг	047 075 1 8 1 1Г
ИТФ - весовая категория 63,5 кг	047 0971 8 1 1Э
ИТФ - весовая категория 64 кг	047 0761 8 1 1Е
ИТФ - весовая категория 69 кг	047 0771 8 1 1Э
ИТФ - весовая категория 70 кг	047 0781 8 1 1С
ИТФ - весовая категория 70+ кг	047 0791 8 1 1С
ИТФ - весовая категория 71 кг	047 0801 8 1 1М

ИТФ - весовая категория 71,5 кг	047 0981 8 1 1 М
ИТФ - весовая категория 75 кг	047 0811 8 1 1 Э
ИТФ - весовая категория 75+ кг	047 0821 8 1 1 Э
ИТФ - весовая категория 78 кг	047 0831 8 1 1 М
ИТФ - весовая категория 80 кг	047 0991 8 1 1 М
ИТФ - весовая категория 80+ кг	047 1001 8 1 1 М
ИТФ - весовая категория 85 кг	047 0841 8 1 1 М
ИТФ - весовая категория 85+ кг	047 0851 8 1 1 М
ИТФ - ком.соревнования - поединки	047 0861 8 1 1 Я
ИТФ - ком.соревнования - разбивание досок	047 0871 8 1 1 Я
ИТФ - ком.соревнования - специальная техника	047 0881 8 1 1 Я
ИТФ - ком.соревнования - туль	047 0891 8 1 1 Я
ИТФ - разбивание досок	047 0901 8 1 1 Я
ИТФ - специальная техника	047 0911 8 1 1 Я
ИТФ - туль	047 0921 8 1 1 Я

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Начало и окончание тренировочного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

Тренировочный процесс по тхэквондо ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера по тхэквондо привлекается дополнительно второй тренер по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

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

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по тхэквондо утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися 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.

Продолжительность тренировочных занятий:

- на этапе начальной подготовки – до 2-х академических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х академических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Ежегодное планирование тренировочного процесса по тхэквондо осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование;
- ежегодное планирование;
- ежеквартальное планирование;
- ежемесячное планирование.

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.

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.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

1.3. Структура системы многолетней спортивной подготовки.

Структура организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий процесс* построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по тхэквондо;
- *система отбора и спортивной ориентации*, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по тхэквондо и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;
- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;
- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана

межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построения многолетней подготовки в тхэквондо содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого структура системы многолетней подготовки по тхэквондо предусматривает планирование и изучение материала на четырех этапах (таблица № 2).

Таблица № 2

Структура многолетней спортивной подготовки

Стадии	Этапы спортивной подготовки		
	Название	Обозначение	Период
Базовой подготовки	Начальной подготовки	НП	<i>До года</i>
			<i>Свыше года</i>
Максимальной реализации индивидуальных возможностей	Тренировочный (спортивной специализации)	Т (СС)	<i>Начальной спортивной специализации (до двух лет)</i>
			<i>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</i>
	Совершенствования спортивного мастерства	ССМ	<i>Совершенствования спортивного мастерства (без ограничений)</i>
	Высшего спортивного мастерства	ВСМ	<i>Высшего спортивного мастерства (без ограничений)</i>

Для достижения основной цели подготовки спортсменов тхэквондистов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

1) этап начальной подготовки (до года, свыше года):

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

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

- совершенствование уровня освоения базовой техники тхэквондо;
- привитие норм личной гигиены и самоконтроля;

2) тренировочный этап (этап начальной спортивной специализации - до двух лет и этап углубленной спортивной специализации - свыше двух лет):

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тхэквондо;

- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов;
- формирование морально-волевых качеств;
- освоение теоретического раздела программы;

3) этап совершенствования спортивного мастерства :

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных 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;
- совершенствование динамики спортивно-технических показателей;

4) этап высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;

- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей;

- совершенствование функциональной и морально-волевой подготовленности;

- формирование специализированных знаний.

2. Нормативная часть

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничена;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничена.

На этап начальной подготовки зачисляются лица с 10 лет*, желающие заниматься тхэквондо. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются подростки с 12 лет*. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены с 14 лет* и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивное звание не ниже кандидата в мастера спорта, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены не моложе 16 лет и старше. Эти спортсмены должны иметь спортивный разряд не ниже мастера спорта России и мастера спорта России международного класса, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группу на этап высшего спортивного мастерства.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 3.

*указанное количество лет должно исполниться в календарный год зачисления на этап спортивной подготовки

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта тхэквондо представлены в таблице № 5.

Таблица № 5

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности.

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	-	2	2	2	2	4
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2
Главные	-	-	1	1	2	2

2.4. Режимы тренировочной работы.

С учетом специфики вида спорта тхэквондо определяются следующие особенности тренировочной работы:

1. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо определяется организацией самостоятельно и закрепляется локальным нормативным актом.

2. В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта тхэквондо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

3. Перевод занимающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

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

5. Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета 46 недель тренировочных занятий условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно 6 недель работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

6. Годовой объем тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Основанием для сокращения годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (*например Положение об оплате труда*).

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочной нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

Режим тренировочной работы основывается на необходимых *максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо*, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Нормативы максимального объема тренировочной работы по виду спорта тхэквондо представлены в таблице № 7.

2.5. 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 и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Возрастные требования.

Возраст занимающихся 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 таблице № 3 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 занимающихся, степень их полового созревания.

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

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена тхэквондиста 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 тхэквондист испытывает перед схваткой, да и во время нее, сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни тхэквондисты 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 тхэквондиста, в спортивной деятельности представлены в таблице № 6.

Таблица № 6

Психофизические состояния спортсменов тхэквондистов

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

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в тхэквондо от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико - тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

В таблице № 7 предоставлены нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по тхэквондо на разных этапах спортивной подготовки.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной спортивной специализации		Этап углубленной спортивной специализации			
		до двух лет		свыше двух лет			
		1 год	2 год	3 год	4 год		
Количество часов в неделю	1 год 5 2 год 6	10	10	18	18	28	28
Общее количество часов в год *	1 год 260 2 год 312	520	520	936	936	1456	1456

Примечание: * Общее количество часов в год является максимальным годовым объемом тренировочной нагрузки и, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращено не более чем на 25%.

Основанием для сокращения максимального годового объема тренировочной нагрузки до 25% является нормативный документ Учредителя (*например Положение об оплате труда*).

На основании нормативного документа Учредителя, руководитель организации утверждает локальным актом организации тренировочный план, с учетом сокращения общегодового объема тренировочной нагрузки, из расчета на 52 недели и годовые планы объемов тренировочного нагрузки на каждый этап по годам спортивной подготовки.

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов тхэквондистов 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 тхэквондиста 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 тхэквондистов (таблица № 5).

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 тхэквондистов:

- 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 (таблица № 8).

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные Сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные Сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной Физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные Тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые Тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, и центры спортивной подготовки	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

В соответствии требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо организации осуществляют следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблице № 9.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице № 10.

Таблица № 9

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

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

Обеспечение спортивной экипировкой.

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

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп 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 занимающихся;
- 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 № 11.

Таблица № 11

Количественный состав группы

Этап подготовки	Период	Количество занимающихся в группе		
		Min в соответствии с требованиями ФССП	Оптимальное в соответствии с требованиями ФССП	Max*
НП	1 год	15	16	25
	2 год	15	16	20
Т (СС)	1 год	10	14	14
	2 год	10	14	14
	3 год	10	14	14
	4 год	10	14	14
ССМ	Весь период	4	8	10
ВСМ	Весь период	1	6	8

Примечание: *Максимальный количественный состав группы определяется в соответствии со спецификой вида спорта и приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приложение № 1)».

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися 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.

При проведении занятий с занимающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в этой графе, например:

- при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) максимальный количественный состав не может превышать 12 человек;

- при объединении в расписании занятий в одну группу занимающихся на тренировочном этапе (этапе углубленной спортивной специализации) и на этапе начальной подготовки максимальный количественный состав не может превышать 20 человек.

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо.

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

Таблица № 12

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	<i>До одного года</i>	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки	-
	<i>Свыше одного года</i>	2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	-
Т (СС)	<i>Начальной спортивной специализации (до двух лет)</i>	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> на этап спортивной подготовки	-
		2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>перевода</i> (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	
	<i>Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)</i>	3-й год		
		4-й год		
ССМ	<i>Совершенствования спортивного мастерства</i>	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки	Кандидат в мастера спорта
		2-й год		
		3-й год		
ВСМ	<i>Высшего спортивного мастерства</i>	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству для <i>зачисления</i> (перевода) на этап спортивной подготовки	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

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 объем 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.

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

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или под этап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годичного цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), около месячных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;

- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

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

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов - двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно – подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь режим предстоящих соревнований, обеспечена

адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

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

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

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

Структура годичных и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годичного цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годичном цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годичного цикла - структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет

содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

В «сезонных» видах спорта (бег на коньках, на лыжах, гребля и др.) определенное влияние на сроки периодов и их содержание оказывают климатические условия. Однако по мере развития материально-технической базы занятий спортом (строительство закрытых стадионов, катков, трасс с искусственным снежным и ледовым покрытием), появления возможности быстрых перемещений в различные географические зоны степень ограничивающего влияния сезонных факторов на построение тренировки уменьшается.

Основной фактор, определяющий структуру годичного цикла тренировки, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки - типа годичного или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство

воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй - позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого

критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый - говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* - фазе ее стабилизации, а *переходный* - фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности

спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде

спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Варианты структуры подготовительного периода.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) вида спорта;
- 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе - базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У

квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период.

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение

прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

3. Методическая часть

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Цель подготовки резервов высококвалифицированных тхэквондистов состоит в том, чтобы юные спортсмены при переходе в группы совершенствования спортивного мастерства, а впоследствии в группы высшего спортивного мастерства по уровню подготовленности обладали потенциалом для достижения высоких спортивных результатов на соревнованиях высокого ранга, в сфере спорта высших достижений.

Содержание работы с юными тхэквондистами на всем многолетнем протяжении определяется тремя факторами: спецификой ведения поединка, модельными требованиями квалифицированных тхэквондистов, возрастными особенностями и возможностями тхэквондистов.

Физическая подготовка тхэквондистов, прежде всего, направлена на повышение уровня двигательных качеств и создание предпосылок для совершенствования выполнения разновидностей ударов руками и ногами, а также передвижений.

Совершенствование техники, в свою очередь, повышает эффективность проявлений двигательных способностей спортсмена через отдельные качества и их сочетания: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, произвольное мышечное расслабление.

Физическая подготовка включает в себя общие и специальные средства, которые обеспечивают всестороннее развитие спортсмена и специализированность проявления качеств, необходимых тхэквондисту.

Общая физическая подготовка направлена на подъем функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализирование проявлений двигательных качеств для совершенствования приемов и действий в тхэквондо. Ее средствами являются приемы и действия, применяемые спортсменами на соревнованиях.

Следует учитывать взаимозависимость и взаимовлияние упражнений, направленных на совершенствование различных двигательных качеств. Упражнения могут либо взаимно дополнять друг друга, либо, наоборот, ухудшать развитие какого-либо качества. Поэтому в физической подготовке в наибольшей мере должно быть использовано положительное взаимодействие различных двигательных навыков, качеств и исключено отрицательное влияние на специализированность их проявлений. Необходимо учитывать также избирательное влияние упражнений на выработку отдельных качеств. Однако наибольшее развитие одного качества возможно только при одновременном повышении уровня развития других.

Физическая подготовленность создает основу для совершенствования спортивной техники, которую следует рассматривать как форму проявления двигательных возможностей тхэквондиста, а также условия для психической устойчивости и реализации волевых качеств. Кроме того, чем крепче у спортсмена здоровье, чем выше работоспособность организма, тем лучше он воспринимает тренировочные нагрузки и быстрее достигает высокого уровня развития двигательных качеств.

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств тхэквондистов представлены в таблице № 13.

Таблица № 13

Примерные сенситивные периоды развития физических качеств

Морфофункциональные показатели, Физические качества	Возраст, лет									
	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост					+	+	+	+		
Мышечная масса					+	+	+	+		
Быстрота		+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+	+	+		
Сила						+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности								+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координация	+	+		+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+			

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

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Занятия по тхэквондо проводятся в специально оборудованных залах с деревянным покрытием. Спортивный костюм тхэквондистов состоит из куртки и брюк белого цвета, называется «добок». Одежда должна быть изготовлена из ткани плотной фактуры. Куртка подпоясывается поясом в один оборот. Цвет пояса соответствует квалификации спортсмена. Чем выше звание мастера, тем больше элементов черного цвета присутствует на его одежде.

Занятие по тхэквондо начинается с приветствия инструктору. По команде «Чарет сабом кюне!» ученики занимают стойку чарет соги и кланяются на 15 градусов вперед, задерживаясь в таком положении на 3-5 с. Одновременно с поклоном ученики хором произносят приветствие «Тэквон!». Такой же порядок соблюдается и в конце занятия.

Тренировочное занятие состоит из следующих этапов:

- а) разминка;
- б) растяжка;
- в) отработка технических приемов, в т.ч. и на специальных снарядах;
- г) выполнение формальных комплексов;
- д) тренировочные поединки;
- е) заминка.

При планировании занятий инструктор учитывает уровень спортивного мастерства учеников и в соответствии с этим составляет специальный комплекс упражнений.

Разминка проводится с целью подготовить учеников к выполнению специальных технических приемов. Ее продолжительность зависит от возраста занимающихся и от уровня их физической подготовки. В ходе разминки спортсмены выполняют: бег по кругу с различных стартов и с различной скоростью; ходьбу в полуприседе и в приседе; упражнения на расслабление; махи руками и ногами в движении; удары руками и ногами в движении и другие упражнения.

Растяжка направлена на развитие подвижности суставов занимающихся и может включать следующие упражнения: приседания с широко расставленными ногами; приседания и наклоны корпуса в беге; наклоны корпуса вперед, назад, влево, вправо; отжимания; продольный и поперечный шпагат и т.д.

Отработка техники состоит из повторений пройденных элементов, движений и разучивания новых приемов и продолжается обычно от 30 до 40 мин. В ходе выполнения упражнений формального комплекса повторяется пройденный материал, закрепляются основные технические навыки и устраняются ошибки. Тренировочные поединки состоят из различных видов спарринга и могут проходить с партнером и без него. В заминке используются различные физические упражнения и проводится круговая тренировка.

Во избежание травматизма на тренировках тхэквондо применяются предметы защитного снаряжения, в частности протекторы на руки и на ноги, шлем и раковина для защиты паха.

Структура и содержание тренировочных занятий тхэквондистов.

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

Структура тренировочного занятия имеет три части:

1. Подготовительная часть (30 - 35% от всего времени занятия) предусматривает:

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

- осуществление общей разминки для повышения работоспособности организма (сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения, дыхательные комплексы));

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия. Для этого применяются специальные упражнения.

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

3. Заключительная часть (5-10% от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (восстановительный бег, ходьба, упражнения на гибкость, комплексы дыхательных упражнений). Рекомендуются самостоятельные задания в домашних условиях.

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

Общие требования техники безопасности.

Техника безопасности при проведении тренировочных занятий.

При проведении занятий, для оказания первой доврачебной помощи должен быть оборудован и работать медицинский кабинет. В залах должны присутствовать ящики-аптечки со средствами остановки крови и заморозки ушибов. Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам. Разница в возрасте спортсменов одной группы этапов НП и ТЭ не должна превышать двух лет. Разница в спортивной квалификации не должна превышать трёх спортивных разрядов. В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять планы и программы занятий, обеспечивать их выполнение;

- выявлять творческие способности спортсменов, способствовать их развитию, формированию интересов и склонностей, поддерживать одаренных учеников;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания тренировочных занятий.

Для участия в соревнованиях тренер обязан подавать в заявке исключительно спортсменов, соответствующих по уровню квалификации, возрасту и требованиям отбора, указанным в официальном положении о проводимом соревновании, а так же обладающих достаточным текущим уровнем физической, моральной и технико-тактической готовности.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера.
3. При получении спортсменами травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру, при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему.
4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.
2. Организованно покинуть место проведения занятий.
3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки тхэквондистов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются *максимальными* и представлены в примерном *тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице № 14.*

ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
тренировочных занятий по тхэквондо, из расчета на 52 недели (час)

№ п/п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ																	
		НП				Т								ССМ				ВСМ	
		до одного года		Свыше одного года		Этап начальной специализации				этап углубленной специализации				Без ограничений				Без ограничений	
		1 год		2 год		1 год		2 год		3 год		4 год							
(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)	(час)	(%)		
1.	Теоретическая подготовка	12-19	4-6	15-22	5-7	16-29	3-5,5	16-29	3-5,5	19-42	2-4,5	19-42	2-4,5			22-36	1,5-2,5	22-36	1,5-2,5
2.	Общая физическая подготовка (%)	145-153	46,5-49	131-153	42-49	187-244	36-47	187-244	36-47	243-384	26-41	243-384	26-41			320-422	22-29	291-379	20-26
3.	Специальная физическая подготовка (%)	26-31	8,5-10	28-41	9-13	75-114	15-22	75-114	15-22	168-276	18-29,5	168-276	18-29,5			306-408	21-28	320-415	22-28,5
4.	Контрольные соревнования (%)	17-20	5,5-6,5	15-22	5-7	21-31	4-6	21-31	4-6	33-56	3,5-6	33-56	3,5-6			66-95	4,5-6,5	66-87	4,5-6
5.	Совершенствование технико-тактического мастерства (%)	72-83	23-26,5	65-78	21-25	114-151	22-29	114-151	22-29	253-337	27-36	253-337	27-36			524-641	36-44	568-655	39-45
6.	Специальные подготовительные упражнения (%)	19-26	6-8,5	19-28	6-9	21-36	4-7	21-36	4-7	23-47	2,5-5	23-47	2,5-5			22-58	1,5-4	22-36	1,25-2,5
7.	инструкторская и судейская практика (%)	0,78-3	0,25-1	0,78-3	0,25-1	3-9	0,5-1,5	3-9	0,5-1,5	5-14	0,5-1,5	5-14	0,5-1,5			7-15	0,5-1	7-15	0,5-1
8.	Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	312	100	312	100	520	100	520	100	936	100	936	100			1456	100	1456	100
9.	Количество часов в неделю	6		6		10		10		18		18				28		28	

Примечание.

Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными.

3.3. Планирование 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 тхэквондо;
- 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.

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

Спортсмен, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и

соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценивать правильность избранного направления спортивной подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;

- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможный переутомления или перетренированности.

Следует систематически проводить обследование спортсменов до и после тренировок.

Для правильной организации тренировочного процесса тренер остро нуждается в помощи спортивного врача.

Врач должен не только осуществлять контроль за состоянием здоровья занимающихся, но и принимать участие в планировании тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Врачебный контроль осуществляется в виде обследований:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурных диспансеров с привлечением специалистов разных профессий; оцениваются состояние здоровья, физического развития, уровень функциональных и резервных возможностей; по этим показателям вносятся

коррективы в индивидуальные планы подготовки; уточняются объемы и интенсивность нагрузок сроки изменений тренировочного режима, даются рекомендации по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, мерам повышения витаминной обеспеченности;

- этапное комплексное обследование являясь основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам (УМО), при необходимости внесения поправок, дополнений частичных изменений; этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для оценки общей и специальной работоспособности; измеряются частота сердечных сокращений, артериальное давление, электрокардиография и т.п.;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Большое внимание уделяется *психологической подготовке*.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений.

Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта.

В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося определенным видом спорта на различных этапах спортивной подготовки - «психологический паспорт избранного вида спорта».

2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

3. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки как интегрального компонента готовности спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.

4. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни.

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, через организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности через формирование на действие в условиях соревнований, через формирование и совершенствование тактического мышления, оперативного мышления и принятия решений по организации спортивных действий в условиях спортивного состязания - как основы непосредственно соревновательной психологической подготовки.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы постсоревновательной психологической подготовки спортсменов.

В этом виде подготовки решаются задачи «реабилитации успешной и неуспешной спортивной деятельности юного спортсмена по отдельным

сторонам управления и самоуправления» умственными и двигательными действиями, регуляции эмоциональных состояний, проявления личностных качеств:

- нравственных;
- волевых;
- интеллектуальных в решении задач связанных с психологической готовностью спортсмена к соревнованиям.

Учет перечисленных компонентов в системе психологической подготовки юных спортсменов позволяет определить основные направления в психолого-педагогическом воздействии на спортсмена в решении задач формирования и совершенствования необходимых для данного вида спорта психических качеств и черт личности и на этой основе достижения высоких спортивных.

Биохимический контроль.

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

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

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

Методика тренировочного процесса тхэквондистов

Освоение тхэквондо 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. При этом в большинстве случаев в условиях соревнований юные и взрослые тхэквондисты находятся в равных условиях, ибо соревнования проводятся в основном по одним и тем же правилам.

Преподавание спортсменам двигательных действий в условиях вариативных конфликтных ситуаций имеет существенные особенности, связанные с развитием уровня их двигательной и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности освоения многих разделов тхэквондо. Необходимо так же учитывать динамику развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления в спортивной деятельности. Поэтому при построении многолетней тренировки, в целях систематизации содержания тренировки юных тхэквондистов, целесообразно разделить ее на возрастные ступени, в том числе первые две на части в случае раннего начала регулярных занятий (9–10 лет).

При распределении содержания тренировки тхэквондистов по годам спортивной 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 на тренировке.

Технико-тактическое мастерство тхэквондо ВТФ.

Стратегия и тактика поединка

Необходимо дифференцировать стратегию как общую идею (концепцию) боевой системы и тактику поединка, то есть конкретный метод ведения боя с наименьшей затратой сил и наибольшей вероятностью выигрыша. Одной из самых реальных и эффективных стратегических систем единоборства является тхэквондо ВТФ. Стратегия тхэквондо как реальной боевой системы направлена на полное подавление и даже уничтожение

оппонента как спарринг-противника. Сломать психическую оборону врага, подавить его волю к победе, заставить заметаться, запаниковать, привести в состояние шока и, наконец, отправить в нокаут - вот стратегические задачи бойца тхэквондо ВТФ. Поэтому основным стратегическим принципом данной системы единоборства следует считать крайнюю (хотя и не лишённую известной хитрости и обдуманности) агрессивность в сочетании ее психического и физического аспектов.

Тактическая доктрина тхэквондо ВТФ не является наступательной или оборонительной в чистом виде. Несомненно, наступательный порыв в ВТФ очень силен. Атаки включают серии ударов руками и ногами. Они вихреобразны и очень динамичны, отличаются высокой скоростью и взрывным исполнением (то есть расслабленное состояние сменяется крайне резкой работой).

Активному наступлению соответствует и чуткая, подвижная оборона. Большая роль перемещений и микросмещений делает бойца очень мобильным, чутко уходящим от ударов противника с минимальной подстраховкой руками. Итак, с одной стороны, скоростные, взрывные атаки, с другой - мобильная защита путем выхода из зоны поражения - вот основные стороны тактической доктрины тхэквондо ВТФ.

И все же они не исчерпывают спарринговую специфику этой замечательной тактической системы поединка, ключевой принцип которой может быть выражен двумя словами - опережающая контратака. Реагируя на агрессивные действия противника, начинаю атаку вторым, но заканчиваю схватку первым. Поражаю цель раньше и сильнее, чем оппонент. Поддавливаю его именно тогда, когда он раскрывается, увлекаясь наступлением, или в тот момент, когда он стоит на одной ноге, занеся другую для удара, и какую-то долю секунды находится в неустойчивом динамическом равновесии. Вот тот мостик, который превращает оборону в наступление, который позволяет напасть, даже убегая от активно атакующего противника. Умело контратакуя, боец может легко поломать атаку противника, заставить последнего сражаться в невыгодных для себя условиях, превратить его сильные стороны в слабые и т.д. Можно даже сказать, что роль защиты или активной обороны в тхэквондо ВТФ выполняет именно контратака.

Способность успешно сочетать атаку и контратаку, легко превращать их друг в друга, на наш взгляд, и определяет истинное мастерство спарринг-бойца.

Методика постановки основных элементов базовой техники тхэквондо ВТФ

Сперва тренер дает группе общий обзор, показывает систему, генеральные принципы базовой техники спарринга. Когда тренер увидит, что большинство спортсменов усвоили общую форму базовых движений, только тогда начнет постепенно препарировать технику, подвергать каждый удар глубокому анализу, разлагать его на фазы, стадии, участки траектории, исследовать работу различных частей тела, выраженную в данном движении. Достигнув интеллектуальной и психофизической ясности по каждой подробности удара, снова сложит части в единое целое.

Такая работа не может быть разовой, единовременной. К ней следует обращаться вновь и вновь по мере надобности, так как на каждом этапе своего становления спортсмен по-разному оценивает одно и то же действие сообразно с полученным опытом и достигнутыми результатами. Информация может быть воспринята и эффективно использована только тогда, когда человек к ней уже подготовлен.

Методика постановки отдельного удара. Рассмотрим ее по мере усложнения техники, переходя от простого к сложному. Прежде всего любой удар ногой подразумевает активное взаимодействие бедра и колена. Поэтому, обратите внимание в первую очередь на это взаимодействие, бандаль-чаги (удар в форме полумесяца). Для начала рассмотрим технику исполнения ударов задней ногой (если боец находится в стойке ап-соги (поза «шаг»). Постановка технических элементов на уровень головы (елгул) несколько отличается от тех же элементов, выполняемых на уровень живота (момтон). Поэтому специфику техники елгул (для ударов, равно выполняемых на оба уровня) мы рассмотрим несколько позже.



БАНДАЛЬ-ЧАГИ

Бандаль-чаги представляет собой нечто среднее между ап-чаги (прямой удар ногой) и доллио-чаги (круговой удар ногой). Его траектория похожа на полумесяц. Ударной поверхностью является подъем стопы или подушечка стопы.

Стойка - ап-соги. Резко бросаем бедром колено задней ноги вперед и вверх. При этом бьющее колено направлено не прямо вперед, а несколько в сторону, за мишень, как если бы вы хотели коснуться коленом своей груди

(левым коленом - правый стороны груди, правым коленом - левой стороны груди). Совершенно расслабленная голень выхлестывается инерцией данного движения вперед и захлестывается назад с ударом пяткой по ягодице, подчиняясь диктату бедра. Бедро как бы уподобляется ручке хлыста.



После удара ногу лучше сразу научиться ставить вперед, чтобы не давать противнику перехватить инициативу атаки. При выполнении пятка опорной

ноги доворачивается на 90-120 градусов по направлению к мишени, что облегчает толчок и увеличивает люфт работы таза. По мере освоения этого удара, нарастание легкости, скорости и мощи приходит в противоречие с жестким зацеплением опорной ноги с полом. Поэтому сначала следует научиться стоять на носке (подъем пятки минимальный), что облегчает скольжение, бандаль-чаги. Нога как бы, подчиняясь инерции движения, осуществляет подъезд к противнику. Таким образом, регулируется дистанция, перемещение включается в удар и усиливает его. На следующем этапе обязательно учитеcь при ударе

слегка подтягивать опорную ногу вверх, отрывая ее от пола. Удар выполняется с легкой, почти незаметной подпрыжкой, что увеличивает его скорость, резкость, убойную силу. Не путайте легкую подпрыжку с прыжком,

который увеличивает время удара, делает его заметным и вязким. Не меняйте эффективность движения на внешнюю красоту.



МОМДОЛЛИО-ДВИТ-ЧАГИ

Этот удар с разворотом через спину труден не только технически, но и психологически, поскольку обычному человеку трудно заставить себя не убегать от удара, не блокировать его, мужественно оставаясь на месте, «глядя опасности в глаза», а осуществлять уход, вроде бы подставляя противнику спину. Кроме того, эта процедура требует умения сохранять динамическое равновесие и хорошей тренированности вестибулярного аппарата.

Поэтому рекомендуется начать изучение этого движения с более простого варианта исполнения, исключая разворот через спину- двит-чаги.

Встаньте по стойке «смирно», расслабьтесь, начните поочередно подбрасывать голени в стороны, не размыкая колени и выворачивая стопу вперед. Стоящий сзади наблюдатель должен видеть внутреннюю сторону ваших голени. Выполнив это во фронтальной стойке, скажем в моа-соги (стойка ступнями вместе), проделайте ту же процедуру в стойке ап-соги, повернувшись под углом 45 градусов к партнеру. Пятка подсекаемой вверх ноги должна подниматься как можно выше. Пальцы ноги подожмите на себя. Теперь, оставаясь в положении ап-соги, согните ноги, сожмите колени, нагните туловище вперед, закрыв согнутыми в локтях руками голову так, чтобы тыльная часть кулаков перекрывала возможный удар в лицо, и поверните голову, обоими глазами увидев то, что происходит позади вас. Вес тела в основном приходится на ту ногу, которая отставлена дальше от противника и которой вы будете наносить удар. Смотреть назад следует как раз со стороны бьющей ноги. Вторая нога несколько отставлена назад и упирается в пол подушечкой стопы.

Подкиньте голень бьющей ноги назад и вверх (не размыкайте коленей), без паузы подхватив движение, толкните колено (высекаемой вверх ноги)

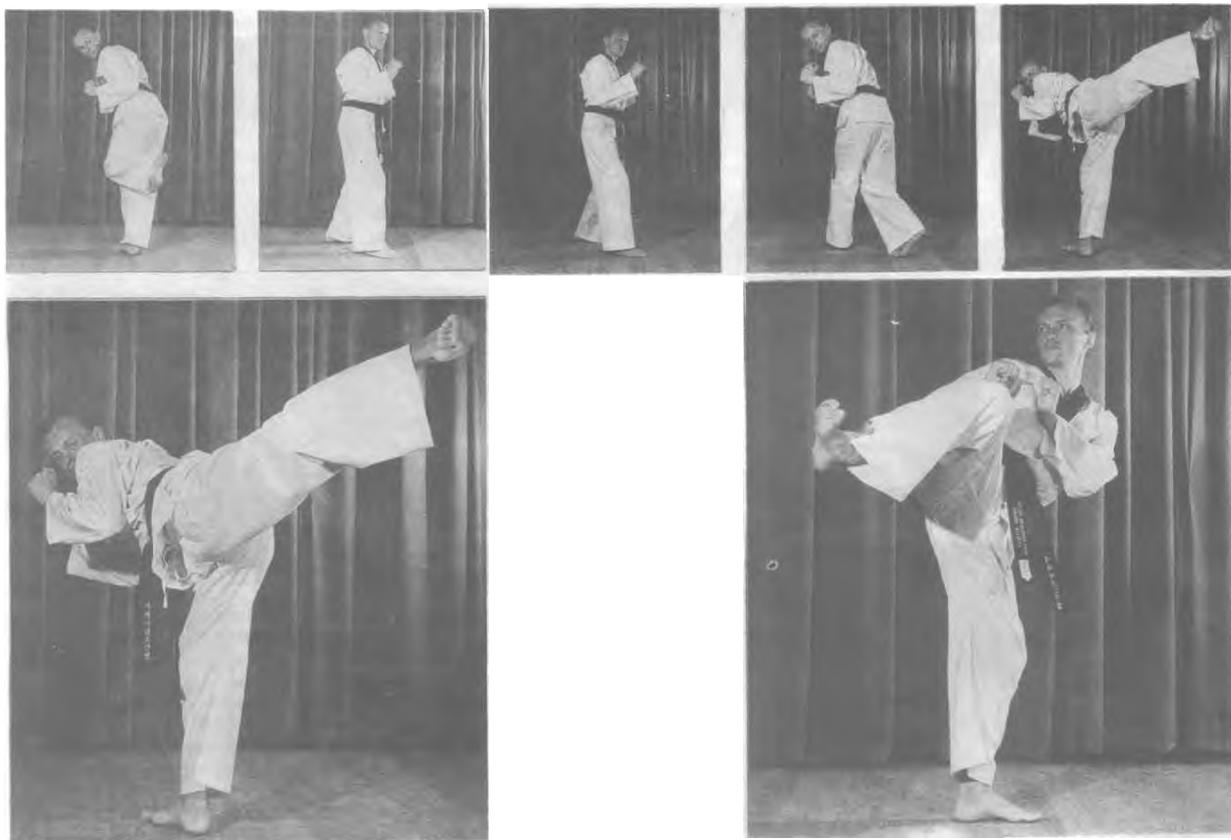


тазом назад. Под действием этого толчка голень как бы пружинно выбрасывается в сторону мишени. Возвратное движение бедра возвращает и голень. Нога ставится на пол после предварительного подтягивания колена к животу.

Повторяйте это упражнение, чередуя ноги, пока не достигнете понимания волнового принципа работы бедра.

На следующем этапе научитесь сохранять равновесие при резком повороте через спину. Производить удар начинайте после освоения последнего задания.

Момдоллио-двит-чаги являет собой синтез двит-чаги и разворота через спину. При выполнении удара бьющая нога слегка касается внутренней стороны колена поворачиваемой (опорной) ноги. После удара не забывайте ставить ногу на пол по кратчайшей траектории. Не зависайте в воздухе с поднятой ногой ни до, ни после момдоллио-двит-чаги. Коснувшись пола, мгновенно поворачивайтесь к противнику лицом, не застывайте с обращенной к нему спиной.

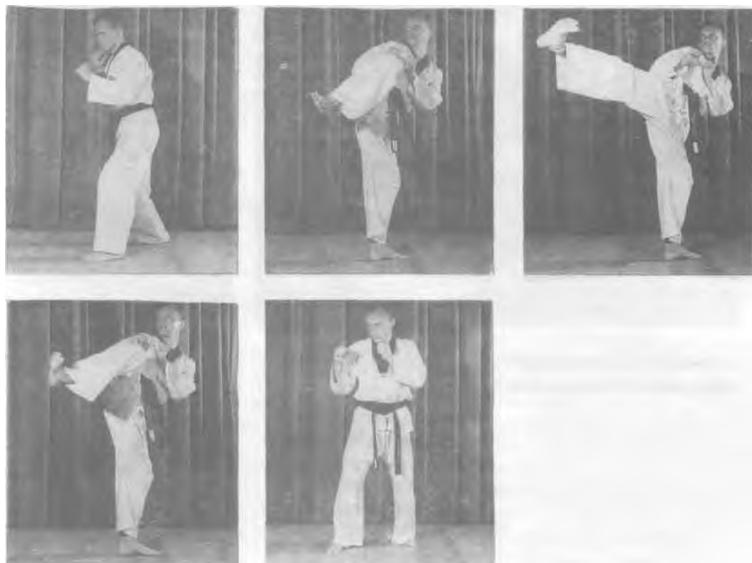


МИРО-ЧАГИ

По сути дела, миро-чаги (толчок стопой ноги) представляет собой нечто среднее между ап-чаги и йоп-чаги (боковой удар ногой). Это их спарринговая интерпретация, лишенная по возможности, недостатков одного и другого удара. Целью миро-чаги является поражение противника ударом всей стопы (подчеркнем, всей стопы, а не носком, пяткой или ребром стопы), усиленным толчком бедра.

Первая фаза данного движения точь-в-точь напоминает первую фазу движения бандаль-чаги (удар в форме полумесяца): тот же высоким вынос колена к противоположной стороне груди, подхваченный бедром, посылающим колено вперед по принципу удара штыком. При этом колено уложено параллельно полу, перекрывая пах от контратаки, а стопа поднята носком вверх. На первый взгляд, это положение ноги крайне неудобно. К

нему нужно привыкнуть. Таким образом формируется жесткая структура, поглощающая силу противодействия от удара. Отлетает противник, вы остаетесь на месте.



Имейте в виду, что колено должно выноситься вперед не слишком далеко и не слишком близко, то есть ровно на столько, чтобы обеспечить хороший потенциал разгиба колена и в то же время не провалиться вперед с вытянутой ногой. Миро-чаги можно сравнить с пружиной, которую сначала под давлением сжимают, а потом отпускают, дают выпрямиться и выстрелить свой заостренный кончик вперед.

Не забывайте ввинчиваться своей опорной ногой в сторону противника (подчиняясь удлиняющему конечность толчку бедра вперед, доворачивать пятку опорной ноги по направлению к оппоненту на 90-120 градусов).

НЕРИО-ЧАГИ

Нерио-чаги представляет собой удар, наносимый стопой в голову противника сверху вниз и вперед от себя. Движение напоминает встряхивание градусника. Толчком таза подбрасываем вперед и вверх согнутую в колене ногу (если бить прямой, а не согнутой в колене ногой, то возникает опасность наткнуться на локти противника и травмировать свою конечность). Расслабленная стопа нахлестывается на поражаемую мишень, стремясь проникнуть сквозь последнюю. Потом, в результате этого тазобедренного кнутообразного встряхивания конечность снова захлестывается назад, почти

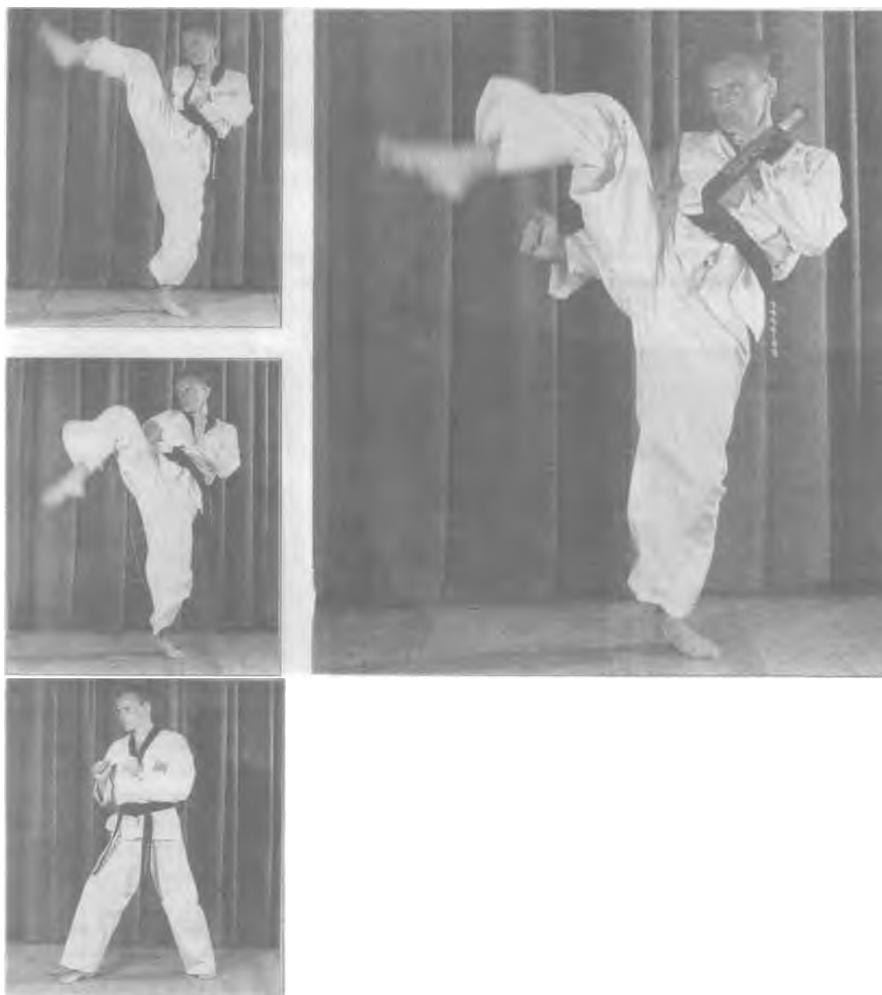


ударя по ягодице. Через такой захлест слегка согнутая в колене нога ставится на пол (в случае опускания не согнутой, а прямой ноги открывается вся область живота, куда хладнокровный и быстрый противник может направить свою атаку). Сравнение с зачерпывающим ударом кошачьей лапы очень наглядно позволяет представить данную технику.

Нанося нерио-чаги, постарайтесь отклонить голову в сторону и назад, развернув плечевой пояс на 45 градусов по отношению к бедрам. Это делается затем, чтобы избежать контрудара по голове, например, хорио-чаги. Так же не пренебрегайте подстраховкой своей головы руками, не разводите их

в стороны и не опускайте, желая обеспечить более сильный нерио-чаги.

Умелый противник может воспользоваться этим и провести контратаку нерио-чаги по незащищенной голове в то время, пока ваша нога еще не достигла земли после атаки.



ХОРИО-ЧАГИ



Этот удар является одним из самых результативных действий, приводящих к нокауту. Выполняется он как удар-крюк (с сильным захлестом голени) в процессе разворота через спину. Ударной поверхностью является стопа целиком, пятка или подушечки пальцев ноги. Первая фаза траектории весьма напоминает момдоллио-двиг-чаги (поворот корпуса и удар ногой назад), послечего следует нахлест колена,

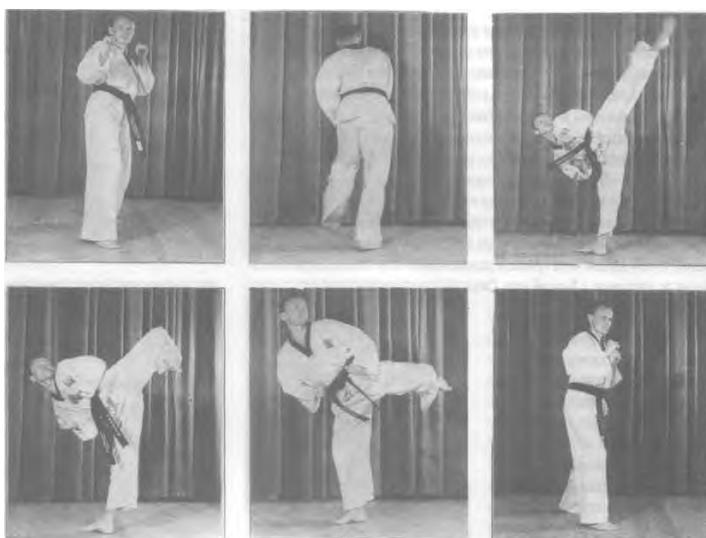
приводящий к изменению прямой траектории на круговую. Поэтому хорио-чаги целесообразно «ставить» спортсменам после изучения момдоллио-двитаги.

Выполнение хорио-чаги как двитаги на первой стадии движения резко сужает «коридор» атаки, уменьшает разрешающую способность глаза и делает удар особенно опасным.

Резкость удара, осуществляемого как обычно за мишень (в данном случае мишень - голова противника) увеличивается за счет реверсной работы плечевого пояса (реверсный толчок плечами против кругообразного выброса ноги в сочетании с подсечкой голени является обязательным для повышения резкости хорио-чаги).

Верхняя часть туловища и голова (прикрытая руками) отклоняются в противоположную сторону от противника тем ниже, чем выше производится удар. Этот же наклон обеспечивает уход от контратаки противника. Реверс плечами и наклон взаимосвязаны и синхронизированы. Для обеспечения еще большей скорости, резкости, легкости хорио-чаги старайтесь чуть-чуть отрывать от пола опорную ногу, согнутую в колене, подтягивать ее вверх. В случае выполнения хорио-чаги без легкой подпрыжки, опорное колено должно служить хорошим амортизатором (не забывайте правило: чем выше удар, тем ниже центр тяжести, тем мягче опорное колено и тем сильнее согнута опорная нога).

Хорио-чаги довольно сложен по технике исполнения. Поэтому сначала научитесь делать его без разворота через спину, как битуро-чаги (фронтальный удар ногой, выполняемый под углом в 45 градусов подъемом стопы или пальцами). Особое внимание обратите на хлыстообразность движения. Это обеспечит сброс напряжения, быструю постановку ноги на пол с последующим изменением вашего положения.



Зависание ноги над полом (как уже отмечалось) сделает вас сильно уязвимым для контратак противника.

В момент касания мишени носок стопы оттягивается от себя, чтобы максимально удлинить бьющую конечность. Даже если вы, резко ударив, заденете челюсть или кончик носа оппонента всего лишь подушечкой, крайней

фалангой большого пальца ноги, то этого будет уже вполне достаточно для нокаута или нокадауна.

ТЕХНИКА УДАРОВ НОГОЙ В ГОЛОВУ (ЕЛГУЛ)

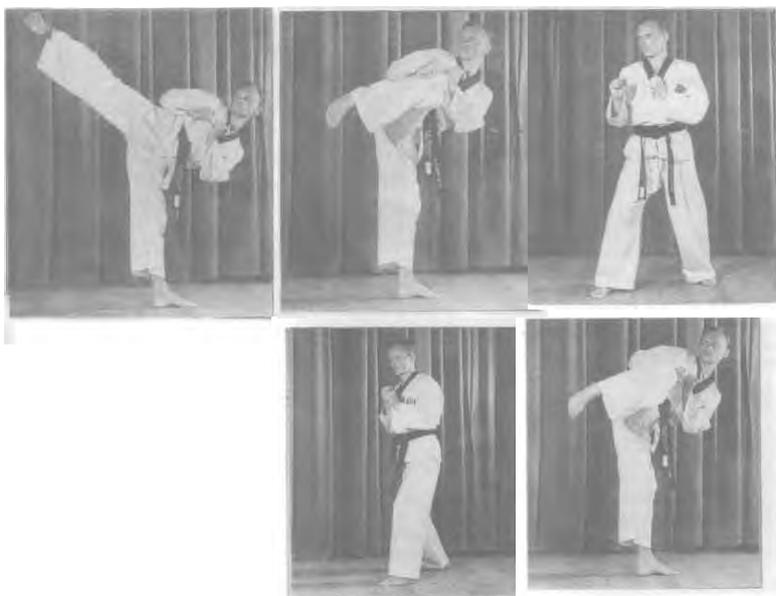


Как уже отмечалось выше, чем ниже вам удалось опустить центр тяжести, присев на опорной ноге, тем легче и выше вы сумеете вынести бьющую ногу. Технология простая: чем ниже тем выше. Классическим примером удара в елгул может служить доллио-чаги (круговой удар ногой). Специфика работы колена в этом ударе заключается в том, что оно движется все время в одной

вертикальной плоскости, не смещаясь ни вправо, ни влево. Высокий подъем колена бьющей ноги и мягкий сгиб в колене опорной ноги облегчают возможность винтообразного вкручивания вперед ударного бедра.

Этот «винт» и дает импульс для «г»-образного выхлеста и захлеста голени. Поражение наносится либо подъемом, либо подушечкой стопы. Пятка опорной ноги, подчиняясь винтообразному вкручиванию ударного бедра и усиливая процесс, доворачивается на 180 градусов по отношению к противнику. В момент удара плечевой пояс выполняет реверсное движение, то есть верхняя часть туловища разворачивается в противоположном направлении по отношению к бьющей ноге. Ситуация похожа на выжимание белья двумя руками.

ЙОП-ЧАГИ



Большая часть сказанного о доллио-чаги с полным основанием применимо к йоп-чаги. Отличие заключается в том, что в данном случае колено бьющей ноги выносится за пределы вертикальной плоскости в сторону живота и укладывается параллельно к полу.

Возврат колена после удара осуществляется так же «на, живот». Ударной поверхностью является внешнее ребро стопы или вся стопа целиком.



ТЕХНИКА УДАРОВ ПЕРЕДНЕЙ НОГОЙ



Удары передней конечностью (если вы стоите боком или под углом в 45 градусов по отношению к противнику) весьма результативны в силу короткой траектории и скорости, хотя и уступают ударам задней конечностью по мощи. Удары передней ногой внезапны, непредсказуемы, почти не оставляют противнику возможности отклониться или контратаковать. Их использование требует умения максимально расслабиться и активно задействовать тазобедренный пояс.



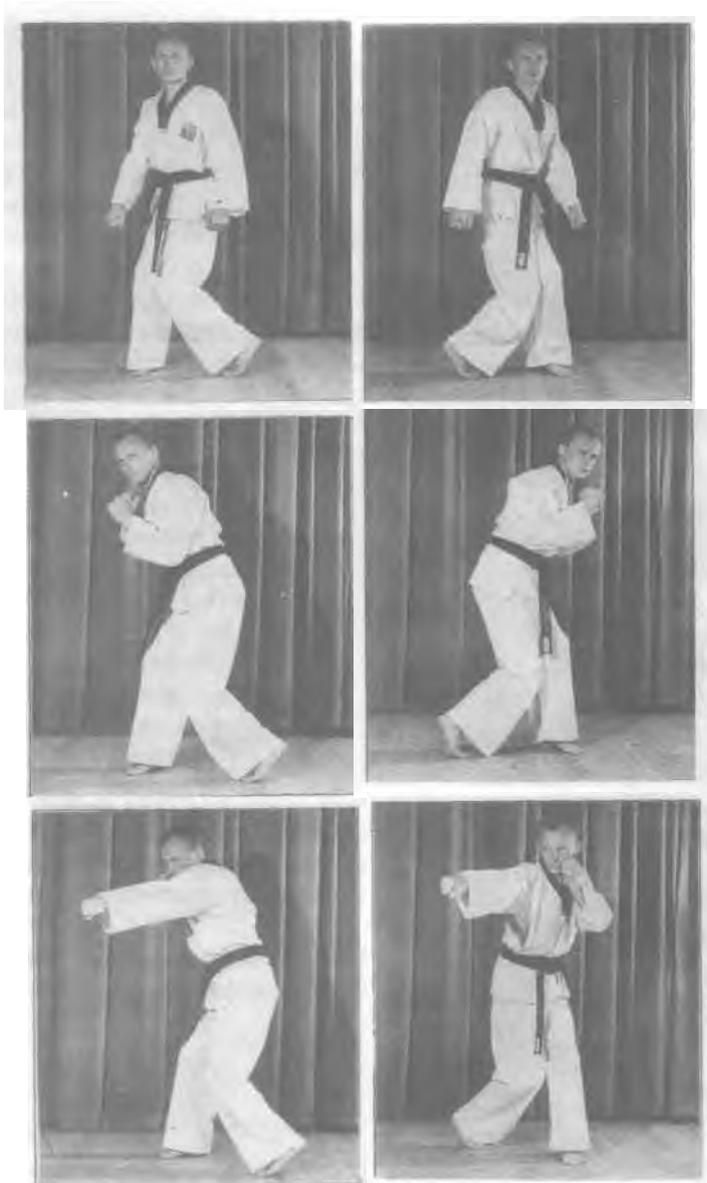
Одиночный удар передней ногой (или рукой) сочетает в себе поражающий фактор и пространственную разведку (быстрые и резкие удары передней конечностью прощупывают дистанцию до противника, проверяют быстроту реакции или стиль обороны последнего), то есть имеет место своеобразная разведка боем. Переднюю ногу можно задействовать в качестве инструмента встречной контратаки и для отбива атаки нападающего.

Ударом передней конечностью целесообразно начинать атаку-серию. Очень хороший результат дает так же повторная атака передней ногой (рукой) через постановку ноги на пол, или без нее. Иногда элемент неполного раскрытия, выпрямления конечности в такой атаке играет роль обмана-финта. Например, лишь показав удар в живот, реально наносим его в голову; или исполнив ложный удар, скажем, битуро-чаги, встречаем уклонившегося противника ударом долию-чаги.

Специфика постановки техники поражения передней ногой заключается в одновременном резком поднятии колена (или одновременной подсечке стопы к ягодице) и переноса веса тела на заднюю ногу. Вместе с тем, инерция поднятого колена (например, при бандаль-чаги) или подброшенной к ягодице голени (при двит-чаги) подхватывается толчком таза, досылающим их в мишень. Импульс настолько силен, что отрывает опорную ногу от пола и заставляет ее сделать подпрыжку подъезд к противнику. Таким образом, сам удар и перемещение объединяются одним движением. Исключаются любые дополнительные подшагивания,

перетаптывания, раскачка тела и т.д., которые могут служить противнику сигналом, предупреждающим о вашей атаке.

После удара следует позаботиться о группировке, через которую вы сможете легко и свободно перестроиться на любую технику.



ДЖИРУГИ

Несмотря на то, что в тхэквондо ВТФ основной акцент сделан на технике «чаги» (удары ногами), а атакующие возможности рук ограничены областью живота и груди (момтон), тактическая роль рук в этой системе огромна. Подстраховка при уходе от атаки противника, финты, мощные встречные контрудары с выходом в ближний бой, работа в клинче, прикрытие для внезапных ударов ногами - вот далеко не полный перечень

тех функций, которые выполняют руки в тхэквондо ВТФ. Четыре бьющие конечности эффективнее двух - с этой простой истиной трудно спорить. Следовательно, как бы не усложнялась и не ускорялась техника ног, было бы ошибкой и ущербом для общей системы тхэквондо игнорировать руки.

Заметим, что удары руками здесь дают очки только при условии явного и сильного поражающего воздействия. Поэтому на тренировочных занятиях «ставить» их следует минимум с расчетом на нокдаун. Столь эффективно выполнить джируги можно в том случае, если удар наносится бедром при полностью расслабленной руке и плече; если в удар вкладывается вся масса, весь вес стремящегося вперед тела; если удар встречает атакующего противника, и скорость, а следовательно, и сила взаимодействия суммируется.

Как добиться реализации всех указанных условий? Во-первых, при помощи правильной техники, во-вторых, при правильном использовании ее в конкретных ситуациях спарринга.

Начнем с базы. Стойка • фронтальная, скажем, пьенхи-соги (стойка со ступнями на ширине плеч носки врозь) или наранхи-соги (стойка готовности (ноги на ширине плеч)). Сперва акцентируем внимание на работе ступней, коленей, бедер. Руки полностью расслаблены и свисают по бокам туловища как плети. Повернитесь вполборота в одну сторону. Ступни ног образуют букву «Т», колени сомкнуты, ноги согнуты в коленях. Перебросьте круговым движением живота и таза плечевой пояс в другую сторону (например, справа налево), сохранив положение стоп и коленей как бы в зеркальном отражении. Вновь перебросьте плечевой пояс... И так далее, пока не почувствуете работу таза. Теперь согните руки в локтях и примите стойку, похожую на боксерскую. Продолжаем перебрасывать плечевой пояс из одной стороны в другую, передавая волнообразное колебание от таза в плечо, от плеча к локтю и обратно. На данной фазе отработки важно научиться «гнать волну», не закрепощая согнутую руку. В следующей фазе можно уже выбрасывать кулак вперед. Тело с бьющей конечностью должно напоминать кривошипно-шатунный механизм: кругообразное движение таза сопровождается поступательно-возвратным движением руки.

Поменяем стойку на ап-соги, то есть встанем под углом в 45 градусов и проделаем всю ту же работу. Важно помнить, что колени всегда имеют тенденцию к сближению, а кулак движется не просто вперед, а слегка вниз (в итоге равнодействующая направлена точно в точку контакта).

На очередном этапе стараемся слегка отрывать одноименную с бьющей рукой ногу от пола, чтобы она не стопорила инерцию движения вперед и не мешала вложить в удар вес тела.



При ударе с передней руки передняя нога слегка приподнимается, колено вворачивается вовнутрь, а переднее бедро делает толчок вперед, подчиняясь перемещению всего тела. Вы как бы все время чуть-чуть подшагиваете к противнику.

Работа ног при ударе задней рукой гораздо сложнее. Передняя нога сперва подтягивается к задней, обеспечивая неустойчивое равновесие с тенденцией наклона тела вперед. Когда угол наклона достигает критической величины, и человек начинает падать, толчком обеих ног и таза порождается волнообразное движение, передаваемое через плечо и локоть в кулак. Бедра, плечи и бьющая рука выстраиваются почти в одной плоскости. Таким образом, вся масса падающего тела усиливает удар руки. Мешает падению лишь в последний момент выброшенная вперед задняя нога, становящаяся новой опоркой телу. Возврат руки в исходное положение и группировка.



Формальные комплексы тхэквондо ВТФ

Формальные комплексы – это определенные последовательности движений защиты и нападения. Они включают основные базовые стойки, блоки, удары руками и ногами. Работа над формальными комплексами позволяет развить хорошие рефлексы для спарринга. Иными словами, формальные комплексы – это основа подготовки к спаррингу.

Для спортсменов, еще не получивших черный пояс, существуют 2 группы формальных комплексов: Тэгук (8 форм) и Полги (8 форм).

Комплексы Тэгук составляют основу базовой техники тхэквондо. В этих комплексах отражены глубокие идеи восточной философии и полученные на их основе представления о мире, космосе жизни. "Тэ" в слове Тэгук означает «огромность», «гук» – вечность. Поэтому у Тэгук нет ни формы, ни начала ни конца. Можно сказать, что из Тэгук происходит все и что в Тэгук заложена основа всего. Каждый комплекс Тэгук соответствует одному из философских символов и должен выполняться с соответствующей идеей.

Полги – это комплексы, символически выражающие все, что происходит с человеком во вселенной. В них совмещены противоположные начала, которые непрерывно изменяются и развиваются за счет взаимодействия друг с другом. Небо и земля, свет и тьма, добро и зло, мужчина и женщина – все эти универсальные начала взаимодействуют, сходятся и расходятся в соответствии с определенными правилами. В формах Полги эти мистические и глубокие идеи восточной философии воплощены в движениях тхэквондо. С их помощью спортсмены начинают понимать базовые принципы тхэквондо, которые включают изменчивость и взаимодействие, конфликт и гармонию.

Комплексы высокого уровня предназначены для обладателей черных поясов.



Базовые принципы исполнения формальных комплексов:

- четкие перемещения и развороты корпуса;
- сбалансированность движений;
- концентрация в движениях;
- баланс центра тяжести;
- правильное направление взгляда;
- правильное положение рук и ног;
- правильные стойки;
- скоординированное движение корпуса;
- использование веса своего тела;
- гармоничные и правильные по временным интервалам комбинации;
- сохранение ритма движений;
- использование принципов ин и янь;
- правильная концентрация силы;
- поражение воображаемого противника;
- понимание движений;
- правильное дыхание;
- постоянная готовность.

Тэгук-иль-джан

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-джан означает, таким образом, начало созидания. В тэгук-иль-джан формируется понимание тренирующегося, который через изучение первых основных элементов начинает собственное развитие. Тэгук-иль-джан 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 прямом ударе ногой.

Тэгук-и-джан

Символ тэгук-и-джан означает радость и веселье. Человек в радостном расположении духа внутренне непоколебим, при встрече он одним своим поведением вселяет в людей отвагу, уверенность в своих силах. Такой человек обладает большой внутренней силой, однако, не торопится ее быстро расходовать. Он использует свою силу спокойно, уравновешенно, но энергично.

Тэгук-и-джан 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.

Тэгук-сам-джан

Знак тэгук-сам-джан – 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-джан направить страсть на плодотворную стезю. Глубоко сокрытый в каждом из нас огонь должен быть подконтролен разуму и воле, служить им, а не бессмысленному разрушению.

Тэгук-са-джан

Тэгук-са-джан 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.

Тэгук-о-джан

Символ тэгук-о-джан – 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-джан спокойны и мощны. Пумсэ очень ритмично и сдержанно. Спокойствие и ритмичность нарушаются все же в некоторых позициях демонстрацией внешней силы, что подчеркивает природу ветра.

Тэгук-юк-джан

В тэгук-юк-джан 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-джан прерываются ударами ног. Они свидетельствуют о спокойной уверенности закаленного человека, который не меняет своей сути, как и вода, противостоит трудностям.

Тэгук-чиль-джан

Символом тэгук-чиль-джан 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.

Тэгук-пхаль-джан

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

Высшее пхумсе для мастеров

Корё

Коре-пумсэ отражает в своих движениях душевное состояние и решимость народа Коре бесстрашно противостоять могучему врагу и победить в борьбе с ним. Эта героическая борьба Коре должна напоминать о том, что все трудности нужно преодолевать мужественно и без боязни.

Кумган

Кумган – горная местность корейского полуострова, являющаяся центром национального духа Кореи. Кумган означает алмаз и подобно горной породе слишком твердый, чтобы разбить. Движения пхумсе должны быть выполнены мощно и с хорошим балансом, чтобы продемонстрировать красоту и силу гор, прочность подобную алмазу достоинство духа Кумган.

Тэбэк

Тэбэк – плеяда гор Тхэбэксан, которая протянулась через весь Корейский полуостров. Движения пхумсе символизируют мост между небом и землей, точные и быстрые движения полны решимости и твердости, символизируют внутреннюю гармонию и силу духа Корейского народа.

Пьенвон

Пьенвон – означает землю, как место жизни всего живого в гармонии и мире, как место борьбы за свое существование.

Сипджин

Сипджин – символизирует долголетие, способность человека быть свободным и величественным, развиваться и находить свое самовыражение.

Джитай

Джитай – символизирует человека идущего по жизненном пути, человека который от начала до конца жизни борется за свое существование.

Чонкван

Чонкван – означает небо, символизирует человека, что сошел с неба, подчиняясь воле неба, наделенное властью неба и поклонения ему. Означает единство между вселенной и человеком.

Хансу

Хансу – означает воду, которая является источником жизни и роста всего живого на земле. Пумсе выполняется тихо и подобно капле воды, что шаг за шагом перетекая из ручья в реку превращается в могучий тихий океан.

Иллё

Иллё – означает гармонию духа и тела, постижение сути боевого искусства. Мастер после долгого пути технической подготовки и духовного совершенствования приходит к завершению практики тхэквондо.

Отличительные особенности тхэквондо МФТ.

Таэквондо МФТ впитал в себя традиционно сильную боксёрскую технику рук, адаптировав её для ведения боя как руками, так и ногами. По сравнению с боксом, в таэквондо МФТ принята более латеральная стойка, позволяющая с равной скоростью и силой наносить как прямые удары ногой, так и удары с разворотом. 70 процентов веса тела расположено назади стоящей ноге, чтобы освободить спереди стоящую для быстрого нанесения ударов. Большое значение имеет переход от ударов руками к ударом ногами в одной связке с сохранением базового принципа «волны», усиливающего удар. Поскольку техника нанесения ударов руками в восточной традиции не настолько богата, как в европейской, в традиционном таэквондо бой происходит больше на дальней дистанции (на дистанции ноги). Российский диалект таэквондо более тяготеет к средней дистанции, где равноэффективно можно вести бой и ногами и руками. Спарринги в таэквондо ITF напоминают бои по кикбоксингу, но с более сложной, тонкой, разнообразной и научно обоснованной техникой нанесения ударов ногами. Кроме того, бои по таэквон-до проходят в открытом доянге, а не в ринге. С одной стороны, это больше приближает таэквондо к реальности, с другой - уменьшается плотность боя

Технико-тактическое мастерство тхэквондо МФТ.

Тули являются основой техники тхэквондо МФТ.

Туль - это комплекс, состоящий из основных атакующих и защитных движений, выполняющихся в логически обоснованной последовательности. Занимающийся имитирует поединок с несколькими соперниками. При этом выполняются различные атакующие или защитные действия, соответствующие «складывающейся обстановке».

Использование в тренировке туль позволяет путем повторения многих связок движений совершенствовать спарринг, повышать гибкость, овладеть техникой передвижений, укреплять мышцы, учиться контролю дыхания, оттачивать плавность и ритмичность движений.

Спарринг может показать, кто из соперников сильнее, но не говорит о том, у кого техника лучше. С этой точки зрения туль является более чувствительным индикатором уровня индивидуальной техники.

Выполнение туль - это не просто движения, выполняемые в определённой последовательности, спортсмен имитирует поединок с

несколькими соперниками. При этом он выполняет различные атакующие или защитные действия, соответствующие «складывающейся» обстановке.

Названия тулей в тхэквондо были образованы от имен наиболее ярких личностей, которых родила история Кореи почти за 5 тысяч лет. Правильное понимание неизбежно приводит людей к осознанию факта, что тхэквондо есть боевое искусство, которое может быть использовано только для самообороны и в целях справедливости. История Кореи не содержит ни одного примера, чтобы ее вооруженные силы использовались для вторжения на соседние территории или каких-либо других целей, кроме национальной обороны. Был создан целый ряд технических приемов, которые могут быть использованы практически в любой ситуации. Они основаны на следующих принципах:

1. Все движения должны быть построены так, чтобы получить максимальное количество энергии в соответствии с принципами биомеханики.

2. Принципы, на которых базируются технические приемы, должны быть столь ясны, что даже далекие от тхэквондо люди могли бы отличить правильное движение от неверного.

3. Амплитуда и кинематика каждого движения должны быть точно определены, чтобы добиться наиболее эффективной атаки и защиты.

4. Цель и способ каждого действия должны быть ясными и простыми, для того чтобы облегчить процесс изучения и преподавания тхэквондо.

5. Надо развивать рациональные методы преподавания с тем, чтобы преимущества тхэквондо могли почувствовать все спортсмены любого возраста.

6. Необходимо придумать методику правильного дыхания, увеличивающую скорость каждого движения и снижающую усталость.

7. Атака должна быть возможна относительно любой жизненно важной точки тела соперника, а защита должна быть способной противостоять атаке любого типа.

8. Любое атакующее действие должно быть ясно определено и основываться на анатомических особенностях человеческого тела.

9. Каждое движение должно быть легко исполняемо, так чтобы тхэквондо служило источником удовольствия, как спорт и отдых.

10. Для предотвращения травм и улучшения здоровья необходима хорошая концентрация.

11. Каждое движение должно быть гармоничным и ритмичным, эстетически приятным.

12. При выполнении тулей каждое движение должно выражать характер и душевные качества человека, в честь которого он назван.

Следование этим основным принципам - это то, что превращает боевое искусство тхэквондо в эстетическое искусство, науку и спорт.

Технические комплексы

В тхэквондо имеется 24 туля (24 туль символизируют 24 часа в сутках):

1. Чун-Чжи - это слово переводится как «рай земной». На Востоке оно интерпретируется как создание мира и зарождение истории человечества. Это первый туль, с которым знакомится новичок. Он состоит из двух частей, первая из которых символизирует Землю, а вторая - Небеса.

2. Тан-Гун - туль назван в честь Тангуна - родоначальника корейской нации и основателя тангунской Кореи, существовавшей в 2333 г. до нашей эры.

3. То-Сан - это название является псевдонимом известного патриота Аи Чхап Хо (1 876-1938), Включение в туль 24 движений символизирует годы жизни, посвященные этим человеком просветительской деятельности и участию в движении за освобождение Кореи.

4. Вон-Хе - туль назван в честь монаха, познакомившего в 686 году до н. ч. династию Силла с буддизмом.

5. Юль-Гок - название туль является псевдонимом великого философа и учителя Ли И (1536-1584), прозванного «Корейским Конфуцием». Включение в туль 38 движений символизирует место рождения этого человека - 38 параллель, а диаграмма движений - иероглиф, соответствующий слову «учитель».

6. Чжун-Гун - туль назван в честь и газетного патриота Аи Чжун Гуна, убившего первого японского генерала, правителя Кореи Хиро Буми Ито, способствовавшего захвату Кореи Японией. Включение в туль 32 движений символизирует возраст Ан Чжун Гуна во время его казни в тюрьме (1910 г.).

7. Тэ-Ге - название туль является псевдонимом жившего в 16 веке учителя И Вонга, известного авторитета неоконфуцианизма. Включение в туль 37 движений символизирует место рождения этого человека -37 параллель, а диаграмма движений - иероглиф, соответствующий слову «учитель»

8. Хва-Ранг - туль назван в честь молодежного воинского движения, организованного в 7 веке во времена правления династии Силла. Включение в туль 29 движений символизирует пример воинского

подразделения, в котором осуществлялся процесс трансформирования таэквон-до в современное боевое искусство.

9. Чунг-Му - название является псевдонимом великого адмирала Ли Сун Сина - изобретателя боевого корабля (в 1592 г.), ставшего прообразом современных подводных лодок. Туль заканчивается ударом левой рукой, что символизирует скоростную кончину этого человека, так и не успевшего полностью раскрыть свою непоколебимую преданность королю.

10. Кван-Ге - туль назван в честь 14-го короля династии Когурё, возвратившего во владение государства ранее утраченные территории, включая большую часть Манчжурии. Диаграмма движений символизирует утрату и возврат территорий, а включение в туль 39 движений - первые две цифры года начала его правления (391 г. до н. э.).

11. По-Ун - название туль является псевдонимом известного поэта Чои Мон Чжу (14 век), чьи слова «Я не буду служить новому хозяину, пусть даже меня казнят сто раз» известны каждому корейцу. Чои Мон Чжу также известен как один из первых ученых-физиков. Диаграмма движений символизирует непоколебимую преданность королю и стране.

12. Ге-Бек - туль назван именем генерала времен правления династии Пэк Чжэ (660 г. до н. э.). Диаграмма движений символизирует строгость военной дисциплины.

13. Уи-Ам - название является псевдонимом Сон Бен Хи - лидера движения за независимость Кореи (1 Марта, 1919г.). Включение в туль 45 движений символизирует возврат этого человека, когда он в 1905 г. сменил название с Дон-хак (Восточная культура) на название Чхондоге (Небесный путь). Диаграмма движений символизирует негибкость его духа, проявленного во время жизни посвященной борьбе за процветание родной страны.

14. Чун-Чжан - название туль является псевдонимом жившего в 14 веке генерала Ким Док Рена. Туль заканчивается ударом левой рукой, что символизирует скоростную кончину этого человека в возрасте 27 лет, так и не успевшего достичь вершин своего развития.

15. Чу-Чхе - туль назван в честь философской идеи, заключающейся в том, что человек - хозяин всего мира и своей судьбы. Эта идея была рождена на горе Пэкту, являющейся символом духа корейского народа. Диаграмма движений символизирует гору Пэкту.

16. Сам-Иль - туль назван в честь исторической даты - начала движения за независимость Кореи (1 Марта 1919 г.). Включение в туль 33 движений символизирует память о 33 патриотах, возглавивших это движение

17. Ю-Син - туль назван в честь жившего во времена династии Силла генерала Ким Ю Сина. Включение в туль 68 движений символизирует последние две цифры из года объединения Кореи (668 г. до н. э.). Исходное положение имитирует удержание рукой меча, располагающегося на правом, а не на левом, как это принято, боку - символ того, что генерал подчинялся королю и сражался против своего народа

18. Чой-Ёнг - туль назван в честь жившего во времена правления династии Коре главнокомандующего армией генерала Чой Ёнга, снискавшего уважение за преданность, патриотизм и гуманизм. Генерал был убит членом своего ближайшего окружения - генералом Ли Сон Гэ, позднее ставшим первым королем династии Ли

19. Йон-Ге - туль назван в честь жившего во времена правления династии Ко-гуре генерала Ен Гэ Со Мун. Включение в туль 49 движений символизирует последние две цифры из года, когда династия Тан была вынуждена покинуть Корею после того, как в битве за крепость Анси (649 г.) потери составили около 300 тыс. солдат

20. Уль-Чжи - туль назван в честь генерала Уль Чжи Мун Дока, успешно защитившего в 612 г, Когуре от вторжения миллионной армии династии Тан. Генералом использовалась тактика нанесения ударов с последующим быстрым отходом. Эта тактика позволила рассеять огромные силы врага. Диаграмма движений символизирует подпись генерала - Включение в туль 42 движений символизирует возраст автора (генерала Чой Хонг Хи), в котором он изобрел этот гуль.

21. Мун-Му - туль назван в честь 13-го короля династии Силла, Его тело похоронили у подножия Великой Королевской Скалы. Король завещал похоронить его в море, чтобы его душа защищала Корею от морских вторжений японцев. Специальный каменный саркофаг являющийся и по сей день памятником культуры, был сделан, чтобы защитить его гроб. Включение в туль 61 движений символизируют последние две цифры из года начала царствования короля (661 г.)

22. Со-Сан - название туль является псевдонимом монаха Чой Хен Ун (1520-1604). Включение в туль 72 движений символизирует возраст монаха, в котором он совместно со своими сподвижниками из Самен-дана организовал корпус монахов-воинов. Эти воины противостояли японским пиратам, часто совершавшим набеги на Корейский полуостров.

23. Се-Чжонг - назван в честь величайшей из корейских королей Се Чжонга, изобретателя корейского алфавита (1443 г.), известного метеоролога. Диаграмма движений символизирует слово «Король». Включение в туль 24 двигательных действий символизирует число букв в корейском алфавите.

24. Тонг-Ил - туль назван в честь идеи объединения Северной и Южной Кореи в единое государство, разделение которого произошло в 1945 г. Диаграмма движений символизирует единую нацию.

При выполнении туль следует акцентировать внимание на следующих моментах:

1. Передвижения должны начинаться и заканчиваться в одной и той же точке. Умение добиваться этого свидетельствует о точности движений.

2. При выполнении каждого движения тело должно быть обращено в строго определенном направлении, должна применяться правильная стойка.

3. В зависимости от специфики выполняющихся движений, во время туль мышцы то полностью напряжены, то полностью расслаблены.

4. Движения должны выполняться ритмично, «дергания» недопустимы.

5. Чередование ускорений и торможений должно строго соответствовать рекомендациям.

6. Прежде чем перейти к изучению следующего туль, нужно хорошо освоить предыдущий.

7. Спортсмены должны знать назначение каждого движения.

8. Каждое движение должно выполняться как во время реального поединка.

Программный материал

Этап начальной подготовки.

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

При организации занятиях тхэквондо спортсменов 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 спортсмены могут удерживать лишь несколько минут. При изучении упражнений необходимо стремиться к постоянному переключению внимания между разнообразными упражнениями. В общении тренера с учениками нужно

использовать короткие перерывы с объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками 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.

1-го года спортивной подготовки

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча. Ловля мяча при бросках в парах.
 - Упражнения набивным мячом.
 - Упражнения с отягощениями.
 - Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
 - Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.
 - Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
 - Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
 - Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т.д.
 - Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты.
 - Лыжный спорт.
 - Плавание.

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

самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, игры на воде. Основное направление развитие общей гибкости и ловкости.

Специальная подготовка

• Методы организации занимающихся при разучивании действий ТХЭКВОНДИСТОВ НОВИЧКОВ:

- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.
- **Методические приемы основ техники тхэквондиста:**
 - Изучение захватов и освобождение от них.
 - Изучение базовых стоек тхэквондиста.
 - Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
 - Боевая стойка тхэквондиста.
 - Передвижение в базовых стойках.
 - В передвижении выполнение базовой программной техники.
 - Боевые дистанции.
- **Методические приемы техники ударов, защит и контрударов:**
 - Освоение стоек.
 - Освоение ударов на месте.
 - Освоение ударов в движении.
 - Освоение приёмов защиты на месте.
 - Освоение приёмов защиты в движении.

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

Специальные упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол).

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

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

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

Боевая стойка тхэквондиста.

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы техники ударов, защит, контрударов.

Освоение ударов рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой, прямой удар ногой.

Освоение ударов руками снизу по корпусу и простых атак. Движение вперед.

Освоение боковых ударов, простых атак и контратак, защитных действий.

Освоение защитных действий. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.

Освоение ударов ног: удар ногой вперед, удар голенью вперед, прямой удар ногой, махи вперед, в сторону, назад

Освоение боя с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

2-го года спортивной подготовки

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения набивным мячом.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Акробатические упражнения (углы, стойки, кувырки, перевороты).
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.

- Лыжный спорт.
- Плавание.

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

Специальная подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

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

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

Боевая стойка тхэквондиста:

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать и совершенствовать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.

Методические приемы техники ударов, защит, контрударов.

Освоение ударов рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой на разных дистанциях.

Освоение ударов снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.

Освоение боковых ударов, простых атак и контратак, защитных действий. Освоение защитных действий. Блоки. Контрудары.

Освоение ударов ног: удар ногой, махи вперед, в сторону, назад

Освоение имитационных упражнений тхэквондо.

• **Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистами:**

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

• **Методические приемы основ техники тхэквондистов:**

- Изучение базовых стоек тхэквондистов.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение в базовых стойках.
- Передвижения в боевых стойках.
- В передвижении выполнение базовой техники.
- Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя).

• **Методические приемы техники ударов, защит и контрударов:**

- Освоение ударов на месте по воздуху.
- Освоение ударов в движении по воздуху.
- Освоение приемов защиты на месте без партнёра.
- Освоение приемов защиты на месте с партнёром.
- Освоение приемов защиты в движении без партнёра.
- Освоение приемов защиты в движении с партнёром.
- Одиночные удары по тяжелому мешку.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

В первые два года осваивается техника тулей, увеличивается количество приемов передвижений, формируются специальные умения, основанные на проявлении реакции различения и выбора применения обусловленных действий. Затем, в течение двух 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 освоения основ техники и тактики.

На занятиях с подростками сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений. Они позволяют в групповых занятиях снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе юных спортсменов 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 сложнокоординационных движений. У 13–14-летних занимающихся возможно также снижение показателей точности нанесения ударов в прыжках и ударов в ситуациях с меняющимися моментными и дистанционными характеристиками выполнения нападений в тренировочных и соревновательных поединках.

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

Поддержание у подростков уже с 11 лет проявления волевых усилий (в соответствии с их мотивацией к выполнению действий нападения и обороны) для повышения результатов тренировок.

Занимающимся в возрасте 12 лет свойственна повышенная импульсивность в поведении; некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость – только в условиях определенного интереса и повышенной увлеченности. При этом динамика нервных процессов, связанная с половым созреванием, выражается в излишней смелости, снижении выдержки и самообладания.

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

1-го года спортивной подготовки

Общая физическая подготовка

- Прыжки, бег и метания. Кросс. Ускорения. Челночный бег. Фальтрек.
- Прикладные упражнения. Упражнения в парах.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Ловля мяча в парах, при отскоке от стены, метания на дальность.
- Упражнения набивным мячом.
- Упражнения с отягощениями. Лёгкая штанга, гимнастика с блинами.
- Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- Акробатические упражнения. Стойки, кувырки, перевороты.
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- Спортивные игры: футбол, регби, баскетбол, настольный теннис.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Лыжный спорт.
- Плавание. Ныряние.
- Прогулки на природе.

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, по дистанции без учета времени. «Фальтрек» по схеме 100 метров, 150 метров, 200 метров, 250 метров, 200

метров, 150 метров, 100 метров через минуту отдыха после каждого забега. Челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, тройным, пятерным, десятерным, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий, отскоки. Штанга. Гири (броски в парах, толчки, рывки, вращения и др. упражнения). Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками, комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

Специальная подготовка

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

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксёрском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

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

Боевая стойка тхэквондиста:

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию.

Методические приемы о техники ударов, защит, контрударов.

Освоение ударов рук и ног: прямой левый, прямой правый. Двойные удары ногами. Удары ногами из различных положений.

Освоение ударов снизу и простым атакам. Удары снизу руками по корпусу, удары снизу руками на выходе, удары снизу руками на входе. Двойные удары руками снизу.

Освоение боковых ударов, простых атак и контратак, защитные действия. Освоение защитных действий. Блоки. Контрудары.

Освоение ударов ног: удар боковой, круговые удары ногой, махи вперед, в сторону, назад.

Освоение имитационным упражнениям тхэквондо: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них. В парах: отработка атакующих, встречных и контратакующих ударов руками и ногами и защит от них.

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

Имитация воздействий соревновательных факторов:

- внутренние соревновательные факторы:
 - частота пульса;
 - усталость и её фон;
 - утомляемость;
 - работоспособность;
 - настрой на поединок;
 - состояние готовности – самочувствие (предстартовая лихорадка, состояние апатии, состояние боевой готовности).
- Внешние соревновательные факторы:
 - последствия ударов по корпусу и голове;
 - действия соперника;
 - присутствие болельщиков, зрителей, журналистов;
 - судейские действия;
 - часовые пояса;
 - питание;
 - времена года.

Летний лагерьный сбор: после окончания тренировочного процесса в учреждении желательно проведение летнего лагерного сбора. Основная задача: объём общей физической и специальной физической подготовок. Схема микроцикла 3 дня рабочих, 1 день восстановительный, 2 дня рабочих, 1 день восстановительный Интересно будет происходить процесс

тренировочного взаимодействия в коллективе с тренерами и со старшими спортсменами. Своевременное выполнение распорядка дня, соблюдение режима, требований к внутренней дисциплине в сочетании с традициями спортивного учреждения сразу выявят недостатки в воспитании отдельных занимающихся. В процессе адаптации к нагрузкам и лагерной жизни будут формироваться необходимые личностные качества.

• **Методы организации занимающихся при разучивании действий тхэквондистов:**

- Организация занимающихся без партнера на месте.
- Организация занимающихся с партнёром на месте.
- Организация занимающихся без партнера в движении.
- Организация занимающихся с партнёром в движении.
- Усвоение приема по заданию тренера.
- Моделирование соревновательных и нестандартных ситуаций (утомление, нокдаун, выкрики и т.п.).
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

• **Методические приемы освоения основ техники тхэквондиста:**

- Изучение базовых стоек тхэквондиста.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение в базовых стойках.
- В передвижении выполнение базовой программной техники.
- Перемещения в боевых стойках.
- Боевые дистанции.

• **Методические приемы освоения техники ударов, защит и контрударов:**

- Освоение ударов на месте.
- Освоение ударов в движении.
- Освоение приемов защиты на месте.
- Освоение приёмов защиты в движении.

2-го года спортивной подготовки

Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения. Построения, перемещения.
- Общеразвивающие упражнения для развития гибкости.
- Упражнения на равновесие и точность движений.

- Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы.
- Упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса.
- Упражнения на формирование правильной осанки.
- Лазание, перелазание, переползание.
- Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойки).
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения с отягощениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения с грузом.
- Метания набивного мяча, теннисного мячика.
- Упражнения для укрепления положения «моста».
- Упражнения на скорость.
- Упражнения на общую выносливость.
- Легкоатлетические упражнения
- Спортивные и подвижные игры.
- Плавание.
- Лыжи.
- Туристические походы.

Специальная подготовка

Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов:

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

Методические приемы освоения основных положений и движений тхэквондиста:

- Изучение и совершенствование стоек тхэквондиста.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий.

- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера.
- **Методические приемы освоения техники ударов, защит и контрударов:**
 - Освоение ударов и простым атакам.
 - Освоение двойных ударов на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
 - Освоение двойных ударов в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука).
 - Освоение защитных действий и простых атак и контратак.
 - Защитные действия, с изменением дистанций.
 - Контрудары. Контратаки.

3-го года спортивной подготовки

Общая физическая подготовка

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

Специальная подготовка

• Методы организации занимающихся при разучивании технических действий тхэквондистов:

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

• Методические приемы основных положений и движений тхэквондиста:

- Изучение стоек тхэквондиста.
- Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий.
- Боевая стойка тхэквондиста.
- Передвижение с выполнением программной техники.
- Боевые дистанции.

• Методические приемы освоения техники ударов, защит и контрударов:

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

4-го года спортивной подготовки

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. Тренировка на «дороге». Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с

набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры, эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, ныряние.

Специальная физическая подготовка тхэквондиста

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

Прыжки на скакалке, многоскоки, выпрыгивания.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

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

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

Специальные упражнения для развития точности движений.

Боевая стойка тхэквондиста.

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

Методические приемы освоения техники ударов, защит, контрударов.

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

Преподавание ударов снизу по корпусу и простых атак из двух, трёх ударов.

Преподавание боковых и круговых ударов, простых атак и контратак, защитных действий при перемещениях вперед, сторону, назад. Преподавание защитных действий в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

Общая физическая подготовка

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

Специальная физическая подготовка тхэквондиста

Специальные упражнения для развития силы, гибкости, ловкости, быстроты, точности движений, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц. Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, штангой, на мешке, на лапах, на макиварах.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

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

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

Боевая стойка тхэквондиста.

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

Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю, ближнюю дистанции.

Методические приемы техники ударов, защит, контрударов.

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

Освоение тройных ударов ногами.

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Основная направленность тренировки на этапе ССМ– расширение состава боевых действий и ситуаций для их подготовки и применения, совершенствование двигательного состава.

Основой спортивного совершенствования является специализирование психофизиологических функций, характерных для спортсменов в тхэквондо, в результате которого у подростков сокращается время двигательных реакций, улучшается распределение внимания между применением действий нападения и обороны. Особое значение имеют развитие способностей предвосхищать моментные характеристика противодействий с противником и расстояние до ударной поверхности руки и ноги противника, а также до его поражаемой поверхности.

Для улучшения двигательной памяти необходимо постоянно обращать внимание занимающихся на достигаемые амплитуды движений и динамику выполнения действий. Для развития тактического мышления, требующего быстроты анализа информации о действиях противника в условиях дефицита времени и адекватного выбора тактических намерений, необходимо увеличивать количество занятий на «лапах» с имитацией боевых взаимодействий.

При формировании психических качеств необходимо осторожно прививать занимающимся стремление к эмоциональной устойчивости и выдержке, учитывая индивидуальные свойства личности спортсменов.

В возрасте 15–17 лет при формировании индивидуального стиля ведения поединков необходимо постоянно вносить коррекции в состав действий нападения и обороны в типовых ситуациях их применения. При этом нужно постоянно осуществлять специализирование двигательных и психических качеств при формировании тактических умений.

Прирост быстроты движений у подростков 15–17 лет необходимо использовать при выполнении упражнений для эффективного проявления динамической силы. Проявление ловкости - важный фактор,

способствующий быстрому применению комбинаций действий у тхэквондистов 15–17 лет при расширении координационных способностей. Для достижения устойчивых показателей в соревновательной деятельности нужно развивать функциональные возможности, обеспечивающие специальную выносливость занимающихся.

Особенность содержания двигательной подготовки тхэквондистов 15-17 лет - это специализирование двигательных качеств за счет увеличения объемов упражнений, способствующих освоению комбинаций приемов маневрирования. Необходимо повышать требования к показателям быстроты выполнения подготавливающих и основных действий и ловкости их применения при сохранении координирования разнонаправленных движений.

Основная направленность тренировки на этапе ВСМ - индивидуализация технико-тактической подготовки.

Этап высшего спортивного мастерства определяется достижением индивидуализации технико-тактической подготовки. При этом необходимо учитывать склонность спортсменов к определенным действиям нападения и обороны, избираемым ими манерам ведения поединков, предпочтений в двигательных реакциях, проявлениях психических и двигательных свойств занимающихся.

Подбор частных методик освоения и совершенствования индивидуального двигательного состава избранных действий нападения и обороны должен соотноситься с ситуациями их применения.

Действия в бою необходимо совершенствовать на фоне управления вниманием, включая вхождения в обостренные состояния и проявления решительности в опасных боевых взаимодействиях с противником. Последовательно необходимо совершенствовать эстетические стороны выполнения техники тхэквондо, усиливая выразительность применения действий в соревнованиях, их зрелищный эффект, воздействующий на судей и зрителей.

Тхэквондисты в 18-20 лет отличаются самостимуляцией при волевой активности, способны проявлять достаточный уровень настойчивости и выдержки во имя достижения конкретных и отдаленных тренировочных и соревновательных целей. Способности к выдержке и самообладанию существенно расширяют возможности усложнения содержания тренировок, включающих достижения большей вариативности в двигательном составе и в применяемых тактических моделях. В поединках целесообразно произвольно

менять манеру поведения на основе срочных оценок и текущих тактических потребностей.

Двигательная подготовка тхэквондистов на этом этапе направляется в основном на повышение ловкости и выносливости при одновременном сохранении высокого объема скоростно-силовых упражнений.

Необходимо постоянно поддерживать способность выполнения движений с максимальной быстротой и способности выполнения комбинаций движений с различными темповыми характеристиками. Продолжается повышение прыгучести с сохранением координационных и скоростно-силовых характеристик тхэквондистов, которые обычно у мальчиков достигают максимального уровня уже к 17-18 годам, а у девочек даже к 15–16 годам.

Необходимо поддерживать быстроту выполнения действий в условиях сложных реагирований при маневрировании в условиях предвосхищения момента начала нападения или защиты.

Особое внимание начинают уделять специальной выносливости, обеспечивающей устойчивое выполнение боевых действий в условиях финальных соревновательных поединков. Утомление на соревнованиях может вызвать снижение двигательной активности и ухудшение точности ударов. Поэтому обязательным средством физической подготовки у юношей и девушек 18-20 лет становятся спортивные игры, особенно баскетбол, мини-футбол и др. Их регулярное использование, с учетом строгого дозирования и уменьшения условий для травматизма, необходимо также и в целях восстановления после напряженных тренировок и соревнований.

Эффективным средством повышения специальной выносливости и общего уровня технико-тактической подготовленности тхэквондистов является участие в соревнованиях различного ранга, что позволяет успешно адаптироваться к специализированным нагрузкам, а также постоянно улучшать тактику ведения поединков.

У сильнейших тхэквондистов 18-20 лет начинает формироваться направленность к высшим достижениям. Участие в большом количестве официальных и тренировочных соревнований быстро повышает квалификацию тхэквондистов, а лучшие среди них выступают в юниорских первенствах своих стран и мира. При стаже занятий тхэквондо до 8–10 лет многие спортсмены приобретают уровень подготовленности, позволяющий им претендовать на вход в состав резерва сборных команд своих клубов и городов, а затем и участвовать в крупнейших национальных и международных соревнованиях.

Общая физическая подготовка на этапах ССМ и ВМС является базой достижения высоких результатов в тхэквондо и других видах единоборств.

Основными средствами ОФП являются: кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями. Спортивные игры: регби, футбол, настольный теннис, баскетбол, ручной мяч. Тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры. Упражнения без отягощений – отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём. Лыжные гонки. Туристические походы.

С повышением спортивного мастерства физическая подготовка смещается в сторону специальной направленности.

К средствам СФП на этапах ССМ и ВМС относятся: кросс с резкими ускорениями, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками.

Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

Совершенствование технико-тактического мастерства:

- Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.
- Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых ударов ногами.
- Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.
- Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.
- Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из нее.
- Техника и тактика ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).

- Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.
- Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.
- Упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.
- Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.
- Техника и тактика ведения боя с универсальным соперником.

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

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

Таблица № 15

**Требования к изучению двигательных умений и навыков
в тхэквондо по годам спортивной подготовки**

№	Группа	Технические навыки	Тактические навыки
1.	НП-1	Перемещения в боевой стойке, удары руками на входе; комбинации из ударов ногой с ударом рукой. Удары ногами в движении: прямой, боковой, сверху вниз. Удар боковой ребром стопы на месте и в движении.	Смещения, уходы с линии атак с ударом, контратака рукой, контратака ногой, защита в ближнем бою; клинч. Бой «с тенью» в лёгком темпе по заданию.
2.	НП-2	Удары со сменой стоек; вход и выход с комбинацией из ударов ногами; удары ногами с вращения; защита от ударов ногами с вращения	Выработка чувства дистанции; защита от ударов ногами с разных дистанций с переходом в контратаку; клинч.
3.	ТЭ-1	Совершенство техники ударов ногами из различных положений и с различных дистанций; фронтальные смещения во время атак соперника; комбинации из ударов ногами в высоком темпе.	Умение вести поединок с соперником разного роста и веса. Тактические действия по заданию тренера.
4.	ТЭ-2	Совершенство техники ударов с вращения в комбинации с ударами рук; атаки ногами в разные уровни;	Поединки с разными соперниками со сменой темпа нанесения ударов; изменение темпа поединка

5.	ТЭ-3	«Финты», обманные движения; перемещения с ударами рук и ног; техника комбинаций. Удары ногами в разные уровни со входом в клинч.	Выработка чувства соперника; совершенствование чувства дистанции; чувство перемещения по площадке; чувство положений звеньев тела; чувство удара. Анализ поединка.
6.	ТЭ-4	Техника поединка в контрольных стартах; бои по заданию; совершенство техники ближнего боя, боя на средней дистанции, боя на дальней дистанции	Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство звеньев тела. Анализ соперников.
7.	ССМ, ВСМ	Совершенствование техники ударов руками и ногами на лапах и мешках в комбинациях	Совершенствование специальных чувств: чувство соперника, чувство дистанции, чувство удара, чувство площадки, чувство положение звеньев тела; силовой характер поединка; темповый характер поединка; игровой характер поединка; анализ соревновательных факторов.

Техника.

Стойки:

- стойка готовности-ноги на ширине плеч стопы параллельны (наранхи-соги);
- передняя высокая, стойка ноги на ширине плеч (ап-соги);
- стойка «всадника» - низкая стойка расстояние две ширины плеч, стопы параллельны (чучум-соги);
- передняя низкая стойка(ап-куби);
- задняя низкая стойка (двигт-куби);
- задняя стойка с опорой на одну ногу (бом-соги: стойка «тигра»);
- прекрестная стойка(коа-соги);
- стойка на одной ноге (хак-дари-соги - стойка «цапли»);
- стойка готовности (гиббон-чунби).

Удары руками:

- прямой удар кулаком, с опорой на разноименную ногу (баро-чируги);
- прямой удар кулаком, с опорой на одноименную ногу (банде-чируги);
- удар кончиками пальцев (сонкыт-чируги);
- удар ребром ладони (сональ-чируги);
- рубящий удар ребром ладони (сональ-чиги).

Блоки:

- защита нижнего уровня (арэ-маки);
- защита среднего уровня (момтхон-макки: бакат-изнутри, ан-вовнутрь);
- защита верхнего уровня (ольгуль-макки);
- блок двумя руками - применим к одиночным блокам трех уровней (Хэчо-маки);
- блок ребром ладони (сональ-маки);
- блок двумя руками ребром ладони (сональ-хэчо-маки).

Удары ногами:

- прямой удар ногой вперед (ап-чаги);
- боковой удар ногой вперед (доле-чаги);
- толчковый удар ногой вперед всей стопой (миро-чаги);
- удар ногой в сторону (вбок) ребром стопы (еп-чаги);
- удар ногой назад, через спину (твит-чаги).

Маховый удар ногой сверху вниз (нере-чаги):

- сверху вниз вовнутрь (ан-нере-чаги);
- сверху вниз наружу (бакат-нере-чаги).

Перемещения:

- прямолинейный степ-одношаговый-вперед, назад, влево, вправо;
- вертикальный степ-вверх, вниз;
- одиночные удары при одношаговом передвижении в сочетании с блоками: прямой удар нижний блок, боковой удар средний блок, толчковый удар верхний блок;
- одношаговые и двушаговые перемещения в сочетании с прямолинейным и горизонтальным степом;
- отработка одно, двух и трех шагового спарринга;
- двухшаговый горизонтальный степ, сочетание вертикального, горизонтального и бокового маневрирования;
- применение ударных комбинаций рука-нога-блок и наоборот с различными видами степа и маневрирования с соперником и без.

Методика укрепления суставов, набивка мышц и сухожилий.

Термин «набивка тела», «железная рубашка» означает способность тела достигать состояния невосприимчивости к физической боли во время поединка и тренировки. И, укреплять именно те части тела, которые являются наиболее частыми мишенями в реальном бою и являются зонами поражения. Тренировки по укреплению суставов и тела являются последовательным процессом. Где физическое и психическое воздействие на мышление спортсмена, на ударные части конечностей, и участки тела увеличивается по мере роста тренированности спортсмена. Многие виды спорта используют отдельные методики по набивке тела, укрепления суставов и сухожилий. Например, упражнения с набивным мячом в боксе, динамические упражнения в спортивной акробатике, страховочные упражнения в борьбе. Но особенно важны упражнения по набивке тела, укрепления суставов, мышц и сухожилий в системе контактных ударных единоборств, в том числе и тхэквондо. А так же подобное отношение к закреплению суставов и набивке является профилактикой возможного

травматизма. При этом происходит развитие и совершенствование морально-волевой и духовной подготовки, отработки защиты от ударов в различные зоны тела и отработки атакующих действий в поединке. Цель упражнений по укреплению ударных частей тела, суставов и сухожилий – это обоснованная система подготовки спортсмена к пониманию того, что в реальном поединке удары будут наноситься в полный контакт и не только им, но и ему. Исходя из этого, спортсмен укрепляет и набивает тело для того, чтобы максимально снизить болевые ощущения и часто возникающее чувство страха. Ежедневные тренировки по набивке сводят количество уязвимых частей к минимуму и наполняют человека чувством уверенности в собственной подготовке. Сознание тхэквондиста, обладая такой уверенностью, не занято мыслью о возможных последствиях получаемых и наносимых ударов. Мозг может спокойно решать задачи противостояния любой агрессии, не тратя времени на страх получения нежелательной и возможной травмы.

Конечно же, все рассуждения о набивке основываются на том, что противник не вооружен. Понятно, что никакая набивка не защитит тело от поражения жёстким тяжёлым предметом, колющим и режущим оружием и т.п.

Многие тренеры в области контактных единоборств не используют набивку, как один из элементов подготовки бойца.

Существуют различные объяснения причин подобной тенденции: в процессе развития изменился подход к тхэквондо, соревновательная подготовка требует много времени и отнимает немало физических и моральных сил у спортсмена. Высокий уровень подготовки бойца, выстроенной на научной основе, в ходе подготовки затронет и подготовку тела, и подготовку ударных частей. Но, к сожалению, не в том объёме, при котором спортсмен получил бы мощную психологическую и моральную поддержку в полной уверенности своей подготовленности. Другая причина это- влияние потребительского подхода социальной среды, в которой практикуется искусство и возрастающая роль спортивного тхэквондо, отходящая от философии жизненного пути тысячелетних знаний в сфере восточных единоборств.

Виды набивки: набивка и укрепление кистей, предплечий, рук и укрепление стопы, голени, бедра – набивка ног, набивку мышц туловища. Все физические качества имеют способность утрачиваться и со временем могут совсем ослабнуть, если их не поддерживать. После достижения результатов в укреплении ударных поверхностей, суставов и частей тела, такое воздействие необходимо раз в 5 дней, с включением набивочных упражнений в разминку. Минимальное время для развития нужных качеств –

это шесть месяцев ежедневных занятий. Все упражнения выполняются с координацией концентрации внимания на тренируемой части тела и дыхания. Упражнения выполняются на быстром или медленном вдохе. После вдоха необходимо сконцентрировать внимание на месте воздействия и медленно выполнять выдох, мысленно пропуская воздух через тренируемую поверхность тела.

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

Руки в единоборствах осуществляют все основные движения защиты или атаки.

Основная задача укрепить ударную часть кулака, пальцы, запястье, предплечье, локтевой сустав и плечо.

Упражнения для тренировки пальцев и других частей верхних конечностей:

1. Стойка на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется с постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения стойки на пальцах 2-3 секунды в начале подготовительного этапа. После уверенных упоров в стойке на пальцах до 1 минуты и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец. Время фиксации не более 40 секунд, с минутным отдыхом и количество повторений не менее 5, не более 10.

Методические указания: хорошо включать это упражнение для заполнения пауз отдыха между тренировкой на снарядах или в парах.

2. Переступания в стойке на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения переступания в стойке на пальцах 1-2 секунды в начале подготовительного этапа. После устойчивых фиксаций кисти при переступании в упоре в стойке на пальцах до 5-7 секунд и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец, с движением от плеча с фазой полёта. Время переступания не менее 3 минут и не более 10 минут с четырёхдневным отдыхом.

Методические указания: хорошо включать это упражнение в раздел специальной физической подготовки для укрепления рук в целом для формирования морально-волевых качеств, специальной силовой выносливости.

3. Упор лёжа на кистях в положении кисти вовнутрь. Время упора от 5 до 40 секунд, с интервалами отдыха 8-10 секунд, выполнять от 3 до 8 повторений. После уверенных упоров переходите на отжимания. Со временем усложните отжимания и добавьте выход из положения кисти вовнутрь, руки согнуты в отжимание на прямые руки в упор лёжа на кулаках.

Методические указания: количество отжиманий рассчитывайте исходя из этапа подготовки. Например: в предсоревновательном этапе – упражнения применять только в разминке до лёгкой усталости. Можно чередовать в переходном этапе с другими силовыми упражнениями на руки. Изменять скорость выполнения и количества повторений. Для развития специальной быстроты выполнять по 10-15 секунд с 1 минутой паузой отдыха. От 5 до 10 повторений.

4. Упор лёжа на кистях в положении кисти вывернуты наружу. Особенность постановки кистей это широкая постановка рук. При выполнении устойчивой стойки можно переходить к отжиманиям в этом положении. Время воздействия на кисть от 3-5 секунд до 40-50 секунд. Время отдыха 1 минута и 3-5 повторений.

Методические указания: по истечению двухмесячного срока это упражнение можно выполнять в разминке в сочетании с упражнением № 3. До усталости.

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

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

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

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

7. Упор лёжа на кулаках с партнёром на плечах.

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

8. Вис на двух руках на турнике, с постепенным отведением по одному пальцу, вис на одной руке на турнике.

Методические указания: рекомендуется выполнять в игровые дни или включать в соревнование по общей физической подготовке.

9. В парах удары предплечьем по предплечью. С замахом из-за головы в положение снаружи во внутрь. То же в положении изнутри наружу.

Методические указания: сила воздействия постепенно возрастает. Количество ударов от 10 до 20 с лёгким контактом. Постепенно контакт усиливается. Упражнение включается в разминку. Желательно выполнить 3-4 подхода, с усилением контакта в последнем повторении. Включать в тренировку не чаще одного раза в неделю.

2. Укрепление и развитие ударных поверхностей ног.

Наиболее часто в поединках травмируются стопы и голень. Последствия травм воспаление надкостницы, микро надрывы сухожилий и мышц стопы приводят к длительным восстановительным мероприятиям. И спортсмен надолго прекращает тренировки по отработке комбинаций в парах и на снарядах. Он так же получает психологическую травму. Необходимо укреплять голень и стопы. Внимание - надкостницу голени необходимо формировать, а не набивать.

1. Сед на пятках. Подъём голеней к плечам попеременно с падением на поверхность голени.

Методические указания: колено отрывать от пола на возможно большую высоту и опускать с ускорением к полу. От ста до двухсот движений на каждую ногу. После двухмесячных тренировок упражнение целесообразно усложнить. Необходимо осуществлять подъём двух голеней одновременно. Упражнение выполнять ежедневно. Обязательно включать в разминку. Через четыре месяца ежедневных занятий образуется плотная соединительная ткань, которая укрепит надкостницу, что, позволит наносить и принимать удар голенью. Для поддержания нужных свойств голени необходимо раз в день оказывать воздействие на надкостницу. 2-3 минуты будет вполне достаточно.

2. Упор на пальцах. Сгибание и разгибание пальцев ног в упоре.

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

3. Применение деревянного бруска (8-12 граней, диаметром 80 мм, длиной от 0,5 м до 1 метра).

Методические указания: брусок необходим для накатки голени в области большой берцовой кости. Механическое воздействие на надкостницу осуществляется при лёгком болевом ощущении с количеством 30-40 движений на 1 см тренируемой поверхности. После воздействия должно возникать ощущение покалывания и тепла. Визуально кожный покров

краснеет. Упражнение выполнять ежедневно. Через 6 месяцев надкостница голени зарастёт плотной соединительной тканью. И будет почти не чувствительна к ударам и механическим воздействиям. Для поддержания нужных свойств голени, необходимо через день осуществлять накатку. Усложняйте упражнение. Осуществляйте накатку в парах при помощи партнёра. Со сменой режимов (быстро или медленно) и силы воздействия на голень.

Исходное положение, стойка на правом колене. Раз – шаг левой ногой в полном приседе. Два – переход через левую стопу в стойку на левое колено. Три – сед на левую стопу. Четыре – шаг правой ногой в полном приседе. Методические указания: применять ходьбу в разминочной части для укрепления коленного сустава и стопы. Выполнять не менее 100-120 шагов. Укрепление мышц туловища через набивку для спортсменов в возрасте 9-10 лет не рекомендуется.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Тхэквондист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивное учреждение, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы тренировки: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированная тренировка.

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

Материал распределяется на весь период спортивной подготовки.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от

конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РФ

Физические упражнения как одно из эффективных средств физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика тхэквондо.

ТЕМА 2. ТХЭКВОНДО В РФ.

Тхэквондо — старейший вид спорта. Широкое отображение его в исторических летописях и памятниках народного эпоса. Виды и характер тхэквондо у различных народов нашей страны. Подготовка олимпийского резерва по тхэквондо. Задачи и содержание работы центров спортивной подготовки. Научные исследования по тхэквондо. Научно-методическое обеспечение подготовки тхэквондистов высокой квалификации. Анализ выступлений российских тхэквондистов на крупнейших соревнованиях минувшего года.

ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ТХЭКВОНДО НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА.

Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Органы чувств: органы зрения, слуха, равновесия, обоняния, вкуса, рецепторы мышц, сухожилий, суставно-связочного аппарата. Их строение, функции, изменение под влиянием занятий тхэквондо. Работоспособность тхэквондиста и физиологические методы оценки физической работоспособности в тхэквондо.

ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ ТХЭКВОНДИСТА.

Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена тхэквондиста: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного

спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня юного тхэквондиста. Гигиенические положения тренировочного процесса и соревнований обеспечение оздоровительной направленности, первичные врачебные обследования, регулярный врачебно-педагогический контроль, планирование и проведение тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей и физической подготовленности спортсменов. Гигиеническое обеспечение тренировки тхэквондистов на тренировочных сборах, в условиях жаркого климата, в условиях низких температур, в горных условиях. Физиологические основы закаливания разреженным воздухом в горах и барокамерах.

ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ТХЭКВОНДО.

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в тхэквондо. Техника безопасности при выполнении различных общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений тхэквондиста. Страховка и помощь. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по тхэквондо и другим видам спорта. Правила поведения при тренировке в горах. Мягкие повязки и способы их наложения на отдельные области тела. Первая помощь при несчастных случаях: при электротравме и поражении молнией, при утоплении, удушении, заваливании землей, при тепловом и солнечном ударе.

ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития тхэквондиста. Комплексное определение и оценка состояния здоровья. Организация врачебно-педагогических наблюдений в процессе занятий спортом. Наблюдение за условиями проведения занятий. Наблюдения за занимающимися. Дополнительная стандартная и специальная нагрузка. Примерные повторные нагрузки для определения специальной тренированности в тхэквондо. Использование данных врачебно-педагогических наблюдений при планировании и проведении занятий по тхэквондо. Место и значение тренировочного массажа в системе подготовки тхэквондистов. Общий и частный тренировочный массаж. Примерные схемы тренировочного массажа при тренировочных и соревновательных нагрузках разной интенсивности.

ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ТХЭКВОНДО.

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

ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ИЗУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ.

Общая характеристика методов спортивной подготовки. Методы разучивания и совершенствования техники тхэквондо (рассказ, показ, объяснение, целостный и расчлененный методы и др.) и условия их применения. Схемы разучивания и совершенствования техники игры. Основы спортивной подготовки отдельным технико-техническим действиям (из различных классификационных групп). Этапы спортивной подготовки. Задачи и содержание этапа ознакомления, этапа формирования двигательного умения и этапа формирования двигательного навыка. Обобщенная спортивная подготовка технике игры. Условия успешного овладения многообразием технико-тактических действий тхэквондо. Выбор оптимального объема необходимых для освоения технико-тактических действий; выбор оптимального соотношения между общеподготовительными, специально-подготовительными и соревновательными упражнениями тхэквондиста; выбор оптимального количества подготовительных упражнений и технико-тактических действий, доведенных в процессе тренировки до уровня двигательного навыка, двигательного умения и ознакомления; выбор рациональной последовательности освоения различных общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений тхэквондиста; правильная систематизация упражнений внутри каждой классификационной группы (включая приемы и технико-тактические комплексы, комплексы-комбинации, связки и т.п.). Структура и содержание многолетней технико-тактической подготовки тхэквондиста. Характеристика этапа формирования основ ведения поединка. Задачи, средства и методы

тренировки. Этап освоения базовых технико-тактических действий (задачи, средства и методы). Этап индивидуальной подготовки (задачи, средства и методы). Активизация и интенсификация процесса тренировки технико-тактическим действиям (применение методов программированной тренировки, активные методы, проблемная тренировка).

ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и соперником. Правила поведения в спортивном коллективе. Воспитание российской молодежи в процессе занятий физической культурой на трудовых и игровых традициях. Социальные функции традиций. Понятие и сущность спортивных традиций. Спортивные ритуалы. Роль спортивных традиций и ритуалов в моральной, политической и психологической подготовке спортсменов. Мотивация поведения тхэквондистов высокой квалификации при выборе путей и способов достижения высоких спортивных результатов. Значение спортивного коллектива для формирования мотивации высшего результата в спорте. Специальные методы регуляции психических состояний тхэквондиста. Краткая характеристика психологического метода. Метод внушения и его роль в подготовке тхэквондиста. Методы психологической саморегуляции. Возможности слова. Условия, определяющие характер и качество взаимосвязи между словом и связанными с ним мысленными образами. Краткие сведения об аутогенной, психорегулирующей и психомышечной тренировке.

ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Понятия об основных физических качествах человека: силе, выносливости, быстроте, гибкости и ловкости. Роль физических качеств в подготовке тхэквондиста. Система средств физической подготовки тхэквондистов высшей квалификации. Принципы выбора средств и методов для индивидуальной, общей и специальной физической подготовки тхэквондистов высшей квалификации. Характеристика средств, методов и тренировочных заданий для индивидуальной физической подготовки. Применение дополнительных факторов повышения работоспособности и оптимизации и ускорения восстановительных процессов.

ТЕМА 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ТХЭКВОНДО.

Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки:

подготовительного, соревновательного и переходного. Понятие о мезоциклах спортивной тренировки. Разновидности мезоциклов. Факторы, определяющие структуру и содержание мезо - циклов в тхэквондо. Особенности построения втягивающего, базового, контрольно-подготовительного, соревновательного и восстановительно-подготовительного мезоциклов. Годичные и полугодовые циклы (макроциклы) тренировки. Факторы, определяющие структуру и содержание годичных и полугодовых макроциклов тренировки в тхэквондо.

ТЕМА 12. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ ТХЭКВОНДИСТА.

Общая характеристика планирования в тхэквондо. Виды и документы планирования. Дневник спортсмена, его назначение, правила пользования. Составление перспективного индивидуального плана на период прохождения спортсменом спортивной подготовки по данному виду спорта в физкультурно-спортивной организации. Многолетнее перспективное планирование как основа высоких спортивных достижений в тхэквондо. Содержание и технология составления индивидуального перспективного плана тренировки: цели, задачи, сроки, возрастные границы динамики спортивного мастерства, основные этапы подготовки и выступления в соревнованиях, задачи этапов, параметры тренировочных нагрузок, операция планирования. Разработка и составление индивидуальных перспективных планов подготовки на 4 года. Способы коррекции планов на основе данных педагогического контроля. Средства и методы оперативного, текущего и поэтапного педагогического контроля за состоянием спортсмена и динамикой тренировочных нагрузок. Понятие о модельных характеристиках тхэквондистов различной квалификации. Анализ выполнения и коррекция индивидуальных и перспективных планов подготовки тхэквондистов.

ТЕМА 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ.

Соревнования по тхэквондо, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: контрольные, отборочные, основные. Участники соревнований. Возрастные группы. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение тхэквондистов в начале и конце поединка. Действия тхэквондистов в ходе поединка и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы и неправильный бой. Результаты поединков и оценка их классификационными очками. Роль спортивных

соревнований в тренировочном процессе и их основные виды. Значение и задачи соревнований. Планирование спортивных соревнований. Составление календарного плана и положения о соревнованиях. Анализ и разбор отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в поединке (по данным наблюдения за последними соревнованиями последнего года).

ТЕМА 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ТХЭКВОНДО.

Спортивная одежда и обувь тхэквондиста, уход за ними. Спортивные снаряды и тренажеры, применяемые на занятиях по тхэквондо. Устройство, правила эксплуатации и уход за ними. Площадка для боя. Эксплуатация залов тхэквондо. Основные размеры и конструктивные особенности залов тхэквондо. Вспомогательные и подсобные помещения. Тренировочные центры для подготовки тхэквондистов высшей квалификации. Пропускная способность, штаты, арендные ставки. Технические, коммерческие и методические вопросы эксплуатации. Технология, инструменты и механизмы, необходимые для ухода за оборудованием и инвентарем зала тхэквондо.

ТЕМА 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ.

Освоение символов для регистрации технико-тактических действий тхэквондиста в условиях поединка. Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий. Просмотр соревнований по тхэквондо с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности, стиля ведения игры у ведущих тхэквондистов как возможных соперников на предстоящих соревнованиях. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших тхэквондистов.

ТЕМА 16. УСТАНОВКА ТХЭКВОНДИСТАМ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ.

Дата и место соревнований. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на поединок. Проведение разминки перед поединком. Режим дня накануне соревнований. Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные поединки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

1. *Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- воспитание высоконравственной личности спортсмена;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств.

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива. В процессе тренировочной работы не только готовят высококвалифицированного тхэквондиста в плане его физической, технико-тактической подготовленности, но и воспитывают его характер, нравственные качества, идейную убежденность, коллективизм, разносторонние интересы, мотивацию положительного отношения к спорту и другие качества личности. Важным фактором развития личности служит самовоспитание, организация которого должна направляться тренером.

2. *Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (поединкам)* состоит в следующем:

- осознание спортсменами задач на предстоящий поединок;
- изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место поединков, освещенность, температура и т.п.);
- изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;
- осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим поединком;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящем поединке.

Каждый тхэквондист испытывает перед поединком, да и во время него сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются

перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни тхэквондисты 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.

Одни тхэквондисты в процессе тренировки демонстрируют высокое мастерство, а во время поединка их порой трудно узнать. Различают четыре вида эмоциональных, предсоревновательных состояний:

- 1) состояние боевой готовности;
- 2) предсоревновательная лихорадка;
- 3) предсоревновательная апатия;
- 4) состояние самоуспокоенности.

1. Состояние боевой готовности является самым благоприятным и характеризует высокую степень готовности спортсменов к поединку. Для данного состояния характерны следующие особенности: общий эмоциональный подъем, бодрость, воодушевление, внутренняя собранность и сосредоточенность на предстоящем поединке, наличие активного стремления к достижению победы, уверенность в своих силах, обострение процессов восприятия, внимания, мышления, памяти, соображения и представления.

2. Предыгровая лихорадка характеризуется преобладанием процессов возбуждения, что проявляется в сильном волнении, неустойчивом эмоциональном состоянии, быстрой смене одних эмоций другими, совершенно противоположными по содержанию, в отсутствии сосредоточенности, в рассеянности, импульсивности, раздражительности.

Внешне данное состояние проявляется в дрожании рук и ног, потливости, повышенной речевой активности и др.

3. Предыгровая апатия представляет собой состояние, противоположное состоянию предыгровой лихорадки. Это понижение возбудимости выражается в вялости всех психических процессов, сонливости, отсутствии желания участвовать в игре, в упадке сил и неверии в свои силы, в ослаблении процессов восприятия, внимания, мышления, скованности движений, замедленности реакций, в угнетенности, необщительности. Внешне данное состояние проявляется в снижении мышечного тонуса, бледности лица, в изменении ритма дыхания, одышке, появляется холодный пот, пересыхает рот и т. п..

4. Состояние самоуспокоенности характеризуется отсутствием готовности к волевым напряжениям, переоценкой своих сил и возможностей,

недооценкой сил соперника, важности игры и т.д. Имеется еще множество промежуточных предыгровых состояний.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность; наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;

- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;

- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающего на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие;

- в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других — оказывает успокаивающее воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации спортсменов к предстоящему поединку, а также в процессе самого поединка.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей тхэквондистов.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеет взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активностью и самостоятельностью, целеустремленностью и инициативностью, решительностью и настойчивостью, смелостью и самообладанием, уверенностью в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны тренера по спорту. Подчас очень «замотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружая себя дополнительной тренировкой.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс.

3.7. Планы применения восстановительных средств.

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно - соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. В современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр

день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого - педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо – и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно - солевые

или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

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

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

- разучивание занимающихся 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 № 17 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.

Таблица № 17

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 спортсменов	октябрь	Руководитель
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	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 антидопинговых правил	по факту	Руководитель

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только игроков высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила тхэквондо, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

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

Решение этих задач целесообразно начинать на **тренировочном этапе** и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа **совершенствования спортивного мастерства** должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены **высшего спортивного мастерства** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими

спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

4. Система контроля и зачетные требования.

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

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

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по тхэквондо представлены в таблице № 17

Таблица № 17

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по ТХЭКВОНДО

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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.

4.2. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку

4.4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов на этапе начальной подготовки

1. *Бег 30 м (6 x 5 м)*. На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

2. *Челночный бег (3 x 10 м)*. Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

3. *Непрерывный бег в свободном темпе*. Проводится на беговой дорожке стадиона.

4. *Подтягивания на перекладине*. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

5. *Сгибание разгибание рук в упоре лежа* выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

6. *Подъем туловища к ногам из положения, лёжа на спине*, ноги согнуты под 90°, руки за головой, сомкнутые в замок, до касания грудью бедер. Максимальное количество раз за 30 секунд;

7. *Прыжок в длину с места*. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

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.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на тренировочном этапе.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на тренировочном этапе(этапе спортивной специализации) проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) бег 30 м со старта;
- 2) челночный бег 3x10 м;
- 3) бег 500 м;
- 4) непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.;
- 5) толчок ядра 1 кг левой рукой (не менее 3м) правой рукой (не менее 4 м);
- 6) подтягивания на перекладине;
- 7) отжимания на брусьях;
- 8) подъем туловища лежа на полу;
- 9) прыжок в длину с места.

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.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе совершенствования спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) бег 100 м со старта;
- 2) бег 1000 м;
- 3) подтягивания на перекладине;
- 4) отжимания на брусьях;
- 5) прыжок в длину с места;
- 6) наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

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.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на этапе высшего спортивного мастерства проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений.

Стандартная программа тестирования включает:

- 1) бег 100 м со старта;
- 2) бег 1000 м;
- 3) подтягивания на перекладине;
- 4) отжимания на брусьях;
- 5) прыжок в длину с места;

6) наличие спортивного звания «Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса.

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.

Тесты, характеризующие специальные соревновательные качества тхэквондиста:

Тест Воробьева – Ефремова. Запас скорости $Z_c = Q_n - Q_k$, где Q_n количество ударов за 10 секунд, Q_k количество ударов за отрезок времени, равный $1/6$ из расчёта количества ударов за 60 секунд. Например, за 10 секунд спортсмен наносит 25 ударов. За 60 секунд наносит 120 ударов. $1/6$ из 60 секунд равна 20 ударам. Запас скорости равен $25 - 20 = 5$. Чем меньше разница, тем выше запас скорости.

Тест Зенкина-Головихина. Индекс выносливости $I_v = Q_n \times N - Q$, где Q_n количество ударов за 10 секунд, N количество временных отрезков, Q общее количество ударов за 60 секунд. Например: за 10 секунд спортсмен наносит 25 ударов, в одной минуте 6 временных отрезков по 10 секунд, т. е. $N=6$, общее количество ударов за 60 секунд 100 ударов. $I_v = 25 \times 6 - 100 = 150 - 100 = 50$.

Тест Лашпанова – Воробьева. Коэффициент выносливости $K_v = Q_n / Q_k$ (отношение) где Q_n количество ударов за 10 секунд, Q_k среднее количество ударов в 10 секундном отрезке, из 60 секунд. Например: $Q_n = 25$ ударов, $Q_k = 10$ ударов. $K_v = 25/10 = 2,5$.

Тест Головихина – Лашпанова.

Соотношение мышечных локомоций между основными и вспомогательными биомеханическими звеньями двигательных компонентов. Например: удар ап чхаги. Основное звено техники вынос колена вперед, с поворотом опорной ноги наружу. Вспомогательное звено – выпрямление ноги в коленном суставе до касания поверхности, по которой наносится удар. Например: вынос колена на фиксированный уровень за единицу времени 10 секунд равен 30 движений, количество целостных выполнений в фиксированный идентичный уровень 25. Соотношение ударов $30/25 = 1,2$

Тактическая подготовка.

Применение изученной техники в условиях соревнований.

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

Распределение сил на всё соревнование. Разминка, настройка.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.

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 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 тхэквондиста. 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.

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.

4.4. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тхэквондо;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

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.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Для отбора спортсменов к этапу спортивной подготовки, используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение перспективности спортсмена и его готовности к достижению высоких спортивных результатов.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в организации. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

В целом нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этапы подготовки представлены в таблицах № 18 -23.

Таблица № 18

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения(тесты)	
	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 30м (не более 5,2 с)	Бег 30м (не более 5,4 с)
Координация	Челночный бег 3x8 м (не более 6,5 с)	Челночный бег 3x8 м (не более 6,7 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с)	
Выносливость	Бег 2000 м (без учёта времени)	Бег 2000 м (без учёта времени)
	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 34 с)	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 46 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз)	Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз)
	Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 с (не менее 22 раза)	Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 с (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см)	Наклон вперёд 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	

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения(тесты)	
	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 30м (не более 5 с)	Бег 30м (не более 5,2 с)
Координация	Челночный бег 3x8 м (не более 6,3 с)	Челночный бег 3x8 м (не более 6,5 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 30 с)	
Выносливость	Бег 2000 м (не более 9 мин.)	Бег 2000 м (не более 11 мин.)
	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 20 с)	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 30 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)
	Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 с (не менее 24 раза)	Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 с (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см)	Наклон вперёд 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	

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения(тесты)	
	Мальчики	Девочки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег 100м (не более 13 с)	Бег 100м (не более 14,5 с)
Координация	Челночный бег 3x8 м (не более 5,9 с)	Челночный бег 3x8 м (не более 6,1 с)
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 30 с)	
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3 мин. 30 с)	Бег 1000 м (не более 3 мин. 10 с)
	Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 16 с)	Челночный бег 30x8 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)
	Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 с (не менее 28 раз)	Подъём туловища из положения лёжа на спине за 30 с (не менее 26 раз)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 740 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 600 см)
Гибкость	Продольный шпагат (не более 5 см от линии паха)	Продольный шпагат (не более 0 см от линии паха)
	Поперечный шпагат (не более 10 см от линии паха)	Поперечный шпагат (не более 5 см от линии паха)
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица № 22

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для *зачисления (перевода)* в группы на этапе высшего спортивного мастерства

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

Таблица № 23
(утратила силу)

Таблица №24
(утратила силу)

Таблица 25
(утратила силу)

Таблица № 26
(утратила силу)

Таблица № 25
(утратила силу)

Таблица № 28
(утратила силу)

Программа аттестаций. Квалификация и система поясов.

Одежда в тхэквондо называется Добок, пояс Ти. Корейская мудрость гласит, что «пояс нужен для того, чтобы держать одежду». Каждый цвет пояса носит символическое значение:

- *белый* - для начинающих, обозначает чистоту и открытость к познаниям;

- *жёлтый* - символизирует плодотворную почву, на которой растут знания;

- *зелёный* - символизирует первые ростки и плоды после усердных тренировок;

- *синий* - означает небо и границу, ученик должен доказать, что готов стараться и стремиться дальше;

- *красный* - предупреждает, что ученик скоро станет мастером;

- *чёрный* - объединяет все цвета, цвет мастера.

Между цветами поясов существуют переходные ступени, например жёлтый пояс с зелёной полоской или синий пояс с красной полоской. Таким образом, разделяют десять ученических степеней, называемых гыпами и нумеруемых от низших к высшим в порядке убывания: десятый гып - белый пояс, первый гып - красный пояс с чёрными полосками. Чёрные пояса подразделяются на даны. Отличия между обладателями чёрных поясов обозначаются римскими цифрами. В различных клубах может быть различная квалификационная шкала. Например, в некоторых клубах отсутствуют зеленые пояса, в некоторых - коричневый.

Ниже приводится стандартная квалификационная шкала для занимающихся тхэквондо.

<i>Уровень</i>	<i>Цвет пояса</i>
10 гып	белый
9 гып	белый с желтой полосой
8 гып	желтый
7 гып	желтый с зеленой полосой
6 гып	зеленый
5 гып	зеленый с синей полосой
4 гып	синий
3 гып	синий с красной полосой
2 гып	красный
1 гып	красный с черной полосой

С 1 по 9 дан - Чёрный пояс с жёлтыми римскими цифрами, соответствующими квалификации от интенсивности тренировок чёрный пояс можно получить от одного года (если тренироваться 4 часа 6 раз в неделю) до 4-5 лет, если тренироваться 2-3 раза по 1,5 часа. Чтобы получить 2-й дан, надо ждать вне зависимости от технического уровня ещё 1 год, 3-й дан - два года, 4-й - три и так далее. Обладатели с 1-го по 3-й дан могут считаться «помощник учителя» (бо - са бом). Обладатели с 4-го по 6-й дан считаются учителями (са бом) и обладатели 7-го - 8-го дана считаются мастерами (сахюн ним). Обладатель 9-го дана считается великим мастером - са сон ним. Всё это показывает, что для того чтобы получить звание учителя по тхэквондо (4-й дан и выше) требуется как минимум 7 лет, время, достаточное, чтобы отличить профессионала от любителя.

4.5. 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.

4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.

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, утвержденным приказом Минздравсоцразвития РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ». П.2.6.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами

проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств

выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий». П.2).

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены локальными нормативными актами организации.

4.7. Словарь терминов тхэквондо

Акумсон - кисть «хват».

Ан - снаружи, вовнутрь.

Ан пальмок - внутренняя часть предплечья.

Ан чон мо джучум - стойка, похожая на ан чондари соги, но ноги согнуты в коленях.

Ан чондари соги - стойка со стопами, повернутыми внутрь.

Ан макки - блок вовнутрь.

Ан пальмок макки - блок внутренней частью предплечья.

Ан пальмок хэчью макки - блок клином, блок внутренней частью предплечья.

Ан чиги - удары вовнутрь.

Андари фуриги - мах снаружи вовнутрь.

Ап - впереди, фронтальный.

Ап джучум - аналогично ап-соги, но колени согнуты.

Ап кова соги - при прыжке нога переносится через переднюю ногу и скрещивается с ней.

Ап оллиги - фронтальный мах ногой вверх.

Ап-куби - стойка в положении наклона вперед.

Ап-соги - поза "шаг".

Ап-чаги - прямой удар ногой.

- Апчук** - подушечка стопы.
- Апчук-чаги** - удар пяткой в подбородок.
- Апэ** - вперед.
- Апэ-чиги** - удар вперед.
- Арэ** - низ живота ниже пупка, нижний уровень.
- Арэ-макки** - блок нижней части корпуса.
- Бави милги** - сверхжесткий блок.
- Бакат** - изнутри наружу, наружный.
- Бакат-макки** - блок наружу.
- Бакат-чиги** - удар кулаком, направленным наружу.
- Бакат пальмок** - внешняя часть предплечья.
- Бакат пальмок сантуль хэчью макки** - блок внешней стороной кисти, выдвинутой наружу.
- Бакатари фуриги** - мах изнутри наружу.
- Балбадак** - подошва.
- Балдунг** - подъем стопы.
- Балналь** - ребро стопы.
- Баль дари** - стопа, нога.
- Бальоллиги** - подъем.
- Бан ян бакуги** - изменение направления.
- Бандал чаги** - удар в форме полумесяца.
- Бандэ** - поворот в сторону.
- Бандэ-цируги** - удар кулаком при повороте в сторону.
- Батансон** - подушечка ладони.
- Батансон бодуро-макки** - блок с поддержкой подушечки ладони.
- Батансон момтон ан макки** - внутренний блок подушечками ладони.
- Батансон момтон макки** - внутренний блок подушечками ладони.
- Батансон токчиги** - удар подушечками ладони в подбородок.
- Бикио соги** - уход, уклон.
- Битуро-чаги** - фронтальный удар ногой, выполняемый под углом в 45 градусов подъемом стопы или пальцами.
- Бо джумок джунби соги** - кисть одной руки обнимает кулак второй руки. **Бо джумок** - кулак-форма концентрации **Бом-соги** - поза тигра.
- Вэн(ин)** - левый.
- Вэн пьонхи-соги** - стойка, где перевернута влево передняя часть левой ноги.
- Гави** - ножницы.
- Гави-макки** - блок "ножницы".
- Гависонкут** - пальцы "ножницы".

Гависонкут циркуги - атака ладонью с пальцами в форме "ножницы".

Гальо! - Стоп!

Гамчжем хана - 1 штрафное очко.

Годуро - защита.

Годуро-макки - блок предплечья с поддержкой.

Горро оллиги - убирать предплечья, направленные вверх.

Гурио э мачосо - движение по передку (по счету тренера).

"Гыман!" - "Окончание времени спарринга!"

Гьолсон - кисти рук одна на другой.

Гьопсон джунби - подготовительная стойка с кистями рук, положенными одна на другую.

Гэдари-соги - стойка, похожая на хактари-соги, но без опоры на колено опорной ноги.

"Гэсок!" - "Продолжить!"

Гэчо-макки - блок наружу обоими предплечьями.

Гэчо сантуль макки - скрещенные руки.

Данкио ток циркуги- удар кулаком вверх, обхватив противоположный кулак.

Дари боходэ - протектор на голень.

Д(т)вит - назад, сзади.

Д(т)вит-цируги - удар кулаком назад.

Д(т)вит-чаги - удар ногой назад.

Двиткумчи - область пятки (ахиллесово сухожилие).

Двитчук - основание пятки.

Джагун - маленький.

Джагун дольчоги - кулаки, расположенные на бедре один на другом.

Джируги (цируги) - удар кулаком.

Джумок (чумок) - кулак.

Джумок пьоджок циркуги - удар кулаком в ладонь.

«Джунби» - «Приготовиться!»

Джунби-соги - подготовительная стойка.

Джучум-соги - поза сидя.

Джэбипум - стойка ласточки.

Дзурио исан - конец тренировки.

Добок - костюм для занятий тхэквондо.

Доджан - зал для занятий тхэквондо.

Долгун - вращение, поворот.

Долио - поворачиваться.

Долио-цируги - круговой удар кулаком.

Долио-чаги - круговой удар ногой.

Ду - два, двойной.

Ду чумок циркуги - одновременный удар двумя кулаками.

Ду чумок джочьо циркуги - одновременный удар развернутыми кулаками.

Дубальдан сан ап чаги - удар вперед в прыжке обеими ногами, находящимися одна за другой.

Дубальдансан - двойной удар ногами в прыжке.

Дуиро дора - поворот через середину (разворот).

Дуя пальмок - верхняя часть прыжка.

Дун чумок - тыльная часть кулака.

Дун чумок бакат чиги - удар тыльной стороной кулака наружу.

Дуро - поднимать.

И хэчон - второй раунд.

Иль хэчон - первый раунд.

Йо(е)п - сторона, бок.

Йо(е)поллиги - боковой мах ногой вверх.

Йо(е)п-цируги - удар кулаком в сторону.

Йо(е)п-макки - блок рукой в сторону.

Йо(е)п-чаги - боковой удар ногой.

Кальджэби - атака внутренним ребром ладони с отставленным большим пальцем, захват шеи.

Кио дэ хэсо - изменение.

Кихап - короткий выкрик.

Кова-соги - расстояние между ногами в стойке в 1,5 шага, переднее колено согнуто, задняя нога прямая.

Кокки - удар-захват.

Комон - команда об окончании упражнения или спарринга.

Кон чую йонсок чаги - прыжок выполнением трех ударов подряд вперед.

Конкик - атака, серия ударов.

Куло-чаги - обманный удар.

Кун - большой.

Куо ду чаги - изменение удара без опускания ноги.

Кьокпа - испытание силы удара, разбивание предметов.

Кенго хана - предупреждение.

Кьонэ - поклон, приветствие.

Кируги (кэруги) - спарринг.

Макки - блок.

- Макки суя** - техника защиты.
- Мячо кируги** - условный спарринг с заранее обговоренной техникой.
- Микорум баль** - скольжение.
- Миро-чаги** - толчок стопой ноги.
- Мит пальмок** - нижняя часть предплечья.
- Мори боходэ** - шлем.
- Моа-соги** - закрытая стойка.
- Модумбаль** - удар ногами в прыжке, выполняемый одновременно.
- Мок** - шея.
- Мокпио** - направление.
- Мокчиги** - удар по шее.
- Момдолио** - поворот корпуса.
- Момдолио-йо(е)п-чаги** - удар в сторону с поворотом корпуса.
- Момдолио-чаги** - удар с поворотом корпуса.
- Момтон** - часть тела между ключицей и пупком.
- Момтон-макки** - блок, защита среднего уровня.
- Мои** - корпус.
- Мон омгиги** - перемещение корпуса.
- Монтэ-чиги** - удушающий удар сразу двумя локтями.
- Муруп** - колено.
- Муруп-чиги** - удар коленом.
- Мэ-чумок** - основание кулака.
- Налгэ цируги** - тычок кулаком в сторону.
- Налгэ пьоги** - тычок ладонями в сторону.
- Наранхи-соги** - параллельная стойка;
- Пенхи-соги** - стойка со ступнями на ширине плеч носки врозь
- Нэрио-цируги** - нисходящий удар кулаком.
- Нэрио-чаги** - удар ногой сверху вниз пяткой.
- Нэрио-чиги** - удар кулаком вниз.
- Нуло-макки** - блок вниз.
- Ольгуль** - лицо (вместе с шеей).
- Ольгуль-макки** - верхний блок.
- Оллиги** - тянуть вверх, поднимать.
- Ольо** - вверх.
- Омкиотидиги** - движение одной ноги на место другой.
- Опо** - горизонтальный.
- Орун** - правый.
- Осантул-макки** - блок обеими руками наружу (одной рукой выполняют арэ-макки, а другой - ольгуль-макки).

- Отгоро** - крест-накрест.
- Отгоро-макки** - перекрестный блок.
- Паль** - рука.
- Палькуп** - локоть.
- Палькуп-чиги** - удар локтем.
- Палькуп ольо чиги** - удар вверх локтем.
- Пальмок** - предплечье.
- Пальмок-макки** - блок предплечьем.
- Пичаги** - уклон.
- Пуджин** - движение назад.
- Пум** - черный пояс юных спортсменов (1-3).
- Пумсэ** - формальный комплекс.
- Паль боходэ** - протектор на предплечье.
- Пьоджок** - цель.
- Пьоджок-макки** - объективная и субъективная защита.
- Пьоджок-чаги** - объективная и субъективная атака ногой.
- Пьоджок чиги** - объективная и субъективная атака рубящим ударом.
- Пьон** - плоский.
- Пьонсонкут** - кончики пальцев горизонтально вытянутой руки.
- Пьонсонкут джочьо цируги** - укол кончиками пальцев повернутой вверх ладони.
- Пьонсонкут опо цируги** - укол кончиками пальцев повернутой вниз ладони.
- Сабум** - учитель, мастер.
- Сабум-ним** - учитель, мастер не ниже V дана.
- Сан бан ян чаги** - прыжковая атака по 3 направлениям.
- Сам хэчон** - третий раунд.
- Сантуль** - горообразный.
- Сантуль-макки** - блок в форме горы.
- «Сиджак» («сизак»)** - "Начали!"
- Сиот** - отдых, пауза.
- Сихаб кируги** - спортивный спарринг.
- Соги** - стойка.
- Согисул** - техника стоек.
- Сон** - рука (кисть).
- Сонкут** - кончики пальцев.
- Сонкут опо цируги** - удар рукой, направленной вниз.
- Сонкут сэво цируги** - удар кончиками пальцев вертикальной ладони.
- Сонкут чиги** - укол кончиками пальцев.

Сонналь - ребро ладони "рука-нож".

Сонналь дую- внутреннее ребро ладони.

Сонналь кумген макки - двойной блок ребрами ладоней, одна спереди вверху, а другая - на среднем уровне.

Соннапъ бакат чиги - удар ребром ладони наружу.

Сонналь-макки - блок тыльной стороной руки.

Сонналь-чиги - тыльная сторона руки.

Сун - победа.

Сэво - вертикально.

Сэво ан чаги - удар снаружи вовнутрь вертикально поставленной ногой.

Твио - прыгать, прыжки.

Твио момдолио-чаги - удар ногой в прыжке с вращением корпуса.

Твио-чаги - удар ногой в прыжке.

Твэ чан - дисквалификация.

Ти - пояс.

Ток - подбородок.

Токчиги - удар в подбородок.

Тхэквондоин (тхэквондист) - занимающийся тхэквондо.

Хакдари - нога журавля.

Хакдари-соги - стойка журавля, стойка на одной ноге.

Ханбон кируги - спарринг на один шаг.

Хансон - одна рука.

Хансон кальджэби - прием удушения одной рукой.

Хансокут - атака пальцами.

Хансокут цируги - атака одним пальцем.

Хансонналь - ребро ладони одной руки.

Хансонналь-макки - блок ребром ладони.

Хвансо-макки - двойной внешний блок.

Хогу - защитный жилет.

Хон - красный.

Хосинсуль - самооборона.

Хурио-чаги - хлещущий пинок.

Чаги - удар ногой, шаг.

Чагисул - техника удара ногой.

Чагун долио-чоги - атака кулаком в сторону к противоположному боку, вертикальный кулак.

Чапко чаги - схватить противника и нанести ему какой-то удар.

Чарио-соги - пятки вместе, стопы развернуты под углом в 45 градусов.

Чачинбаль - быстрое перемещение (степ).

Чи циркуги - восходящий удар кулаком.

Чиги - удар.

Чиги сул - техника рубящих ударов.

Чико чаги - поднять ногу и опустить, ударив пяткой в ладонь, выполнение элемента внутрь или наружу - ан чико и бакат чико чаги.

Чуруги сул - техника тычков кистью.

Чон - синий.

Чонджин - движение вперед.

Чэчтари циркуги - одновременный удар двумя кулаками

Счет:

Хан – один

Тул – два

Сет – три

Нет – четыре

Тасот – пять

Ёсот – шесть

Ильгоп – семь

Ёдоль – восемь

Ахоп – девять

Ёль - десять

Уровни и направления уровни:

Ольгуль - верхний (голова и шея);

Момтом - средний (от ключицы до пупка);

Аре - нижний (ниже пояса).

Направления:

Ап - вперед;

Апе - вперед вверх;

Ёп- в сторону;

Дит - назад;

Ан - внутрь (снаружи внутрь);

Паккат - наружу (изнутри наружу);

Нэрё - вниз (сверху вниз);

Нопи - вверх (снизу вверх);

Дольо - по кругу (круговой);

- Сэво** - вертикально (вертикальный плоский);
Баро - противоположный;
Бандэ - односторонний;
Орын - право (правосторонний);
Уйэн - лево (левосторонний);
Ольо - восходящий.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

5.1. Список литературных источников:

1. Иванов-Катанский, С. Комбинационная техника в каратэ С. Иванов-Катанский. – М.: ГРАНД-ФАИР, 2000. – 576 с.
2. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб.науч.ст. Рос.гос. акад. физ. культуры. — М., 2000. — 107 с.
3. Захаров Е.Н., Карасер А.В., Софонов А.А. Ударная техника рукопашного боя. — М.: Культура и традиция, 2003. — 351 с.
4. «Рациональное питание спортсменов» рекомендовано к изданию олимпийским комитетом России А.И. Пшендин. С-П.; 2003.
5. «Гибкость в боевых искусствах», Ч.С.Мо серия «Мастера боевых искусств», Ростов – на - Дону, «Феникс», 2003.
5. «Инновационные технологии в спортивных единоборствах». Материалы IV Международной научно-практической конференции, посвященной памяти Е.М. Чумакова. М.; 2004.
6. «Атлетика - 2» И.И. Куринной, программа и методика оценки уровня физической подготовки и эффективности тренировочного процесса. Москва, 2005.
7. Тхэквондо. Правила соревнований. — М.: Физкультура и Спорт, 2005.
8. «Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2007.
9. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах Под ред. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. — М.: Физкультура и Спорт, 2007. — 220 с.
10. «Тхэквондо теория и методика», Ю.А. Шулики, Е.Ю.Ключников, учебник, Ростов-на-Дону 2007.
11. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей образовательных учреждений и подраздел. дополнит. профобразования. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. — 232 с.

5.2. Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации
(<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края
(<http://www.kubansport.ru/>)
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
9. <http://www.tkd.kulichki.net/pumce/index.htm>
10. <http://pandiaweb.ru/text/category/thyekvondo/>