

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА КРАСНОЯРСКА
МАОУ Гимназия № 2**

УТВЕРЖДЕНО

**Директор МАОУ Гимназия
№2**

_____ Штейнберг И.Г.
Приказ №94 от «31» 08 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ТХЭКВОНДО»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 5 ЛЕТ

г. Красноярск 2023

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа подготовки спортивного резерва «Тхэквондо» (далее – Программа) разработана на основании:

Приказа №329-ФЗ от 02 декабря 2007 года «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Приказа № 999 от 30.10.2015 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

Приказа № 450п от 29.12.2017 по реализации государственной работе «Организация и обеспечение подготовки спортивного резерва»;

Уставом МАУ «СШ по видам единоборств» (далее – Учреждение).

При составлении Программы учитывались требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо» (приказ Министерства спорта РФ от 19 января 2018 г. № 36). Программа является основным нормативным документом, на основании которого тренер планирует подготовку к процессу спортивного резерва по тхэквондо.

Основные задачи:

- проведение систематических занятий спортивной направленности с элементами из спортивных единоборств;
- повышение уровня общей физической работоспособности;
- оптимальное развитие двигательных способностей в том числе элементы спортивных единоборств;
- профилактика заболеваемости организма (опорно-двигательный аппарат, сердечно сосудистая система);
- формирование устойчивой мотивации к физкультурно-спортивной деятельности;
- проведение этапного контроля уровня физической подготовленности.

Принципы построения программы:

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон внутренинструкторского процесса (физической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по ступеням, чтобы в многолетнем процессе учесть преемственность задач, средств и методов физического развития, объемов и интенсивности нагрузок, рост показателей физической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от степени подготовки, индивидуальных особенностей, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Программа доступна для контингента занимающихся, не имеющих изначально перспектив в спорте, ставящих перед собой задачи физкультурно-оздоровительного плана. Занимающиеся могут быть включены в группу на любом этапе обучения в зависимости от уровня их физической подготовленности.

На всех этапах программы, широко используются упражнения из легкой атлетики, футбола, баскетбола, гимнастики и т.п. К тому же, использование в процессе физического воспитания игровых форм, позволяет увеличить благоприятный эмоциональный фон (что способствует формированию устойчивого интереса к процессу физического воспитания).

Традиции различных видов единоборств дают дополнительные возможности для повышения устойчивого интереса к физкультурной деятельности, формируется долговременная мотивация к занятиям физической культурой.

1.1 Характеристика вида спорта

Тхэквондо - корейское боевое искусство. Настоящие правила вида спорта составлены на основе международных правил Международной Федерации "Global Taekwon-do Federation", далее ГТФ, и действующего порядка проведения Всероссийских соревнований. Они являются обязательными для соревнований, проводимых в Российской Федерации, независимо от их масштаба и статуса и рассчитаны на организаторов соревнований любого ранга, судей, тренеров, а также на широкий круг спортсменов, для которых знание правил является обязательным, и их изучение входит в программу тренировочного процесса. Правила вида спорта «тхэквондо» разработаны в соответствии с Правилами вида спорта тхэквондо, утвержденными приказом Минспорттуризма России от 31.05.2010 № 541) (ред. от 18.01.2019). Подготовка спортсменов в МАУ «СШ по видам единоборств» проводится по версии ГТФ (047 000 1 6 1 1 Я).

ГТФ - весовая категория 26 кг	047	097	1	8	1	1	Н
ГТФ - весовая категория 30 кг	047	098	1	8	1	1	Н
ГТФ - весовая категория 34 кг	047	127	1	8	1	1	Н
ГТФ - весовая категория 35 кг	047	128	1	8	1	1	Н
ГТФ - весовая категория 38 кг	047	129	1	8	1	1	Н
ГТФ - весовая категория 40 кг	047	130	1	8	1	1	Н
ГТФ - весовая категория 43 кг	047	131	1	8	1	1	Н
ГТФ - весовая категория 45 кг	047	132	1	8	1	1	Н
ГТФ - весовая категория 46 кг	047	052	1	8	1	1	Н
ГТФ - весовая категория 48 кг	047	133	1	8	1	1	Н
ГТФ - весовая категория 50 кг	047	134	1	8	1	1	Н

ГТФ - весовая категория 52 кг	047	053	1	8	1	1	С
ГТФ - весовая категория 53 кг	047	054	1	8	1	1	Н
ГТФ - весовая категория 53+ кг	047	135	1	8	1	1	Н
ГТФ - весовая категория 55 кг	047	136	1	8	1	1	Н
ГТФ - весовая категория 58 кг	047	055	1	8	1	1	Я
ГТФ - весовая категория 60 кг	047	056	1	8	1	1	Н
ГТФ - весовая категория 64 кг	047	057	1	8	1	1	Я
ГТФ - весовая категория 65 кг	047	137	1	8	1	1	Н
ГТФ - весовая категория 65+ кг	047	058	1	8	1	1	Н
ГТФ - весовая категория 70 кг	047	059	1	8	1	1	Я
ГТФ - весовая категория 70+ кг	047	060	1	8	1	1	Д
ГТФ - весовая категория 76 кг	047	061	1	8	1	1	Г
ГТФ - весовая категория 76+ кг	047	062	1	8	1	1	Э
ГТФ - весовая категория 82 кг	047	063	1	8	1	1	М
ГТФ - весовая категория 82+ кг	047	064	1	8	1	1	М
ГТФ - поединки - командные соревнования	047	065	1	8	1	1	Я
ГТФ - стоп-балл - весовая категория 26 кг	047	138	1	8	1	1	Н
ГТФ - стоп-балл - весовая категория 30 кг	047	139	1	8	1	1	Н
ГТФ - стоп-балл - весовая категория 34 кг	047	140	1	8	1	1	Н
ГТФ - стоп-балл - весовая категория 35 кг	047	141	1	8	1	1	Н
ГТФ - стоп-балл - весовая категория 38 кг	047	142	1	8	1	1	Н
ГТФ - стоп-балл - весовая категория 40 кг	047	143	1	8	1	1	Н
ГТФ - стоп-балл - весовая категория 43 кг	047	144	1	8	1	1	Н
ГТФ - стоп-балл - весовая категория 45 кг	047	145	1	8	1	1	Н
ГТФ - стоп-балл - весовая категория 46 кг	047	146	1	8	1	1	Н
ГТФ - стоп-балл - весовая категория 48 кг	047	147	1	8	1	1	Н

ГТФ - стоп-балл - весовая категория 50 кг	047	148	1	8	1	1	Н
ГТФ - стоп-балл - весовая категория 52 кг	047	149	1	8	1	1	С
ГТФ - стоп-балл - весовая категория 53 кг	047	150	1	8	1	1	Н
ГТФ - стоп-балл - весовая категория 53+ кг	047	151	1	8	1	1	Н
ГТФ - стоп-балл - весовая категория 55 кг	047	152	1	8	1	1	Н
ГТФ - стоп-балл - весовая категория 58 кг	047	153	1	8	1	1	Я
ГТФ - стоп-балл - весовая категория 60 кг	047	154	1	8	1	1	Н
ГТФ - стоп-балл - весовая категория 64 кг	047	155	1	8	1	1	Я
ГТФ - стоп-балл - весовая категория 65 кг	047	156	1	8	1	1	Н
ГТФ - стоп-балл - весовая категория 65+ кг	047	157	1	8	1	1	Н
ГТФ - стоп-балл - весовая категория 70 кг	047	158	1	8	1	1	Я
ГТФ - стоп-балл - весовая категория 70+ кг	047	159	1	8	1	1	Д
ГТФ - стоп-балл - весовая категория 76 кг	047	160	1	8	1	1	Г
ГТФ - стоп-балл - весовая категория 76+ кг	047	161	1	8	1	1	Э
ГТФ - стоп-балл - весовая категория 82 кг	047	162	1	8	1	1	М
ГТФ - стоп-балл - весовая категория 82+ кг	047	163	1	8	1	1	М
ГТФ - стоп-балл - командные соревнования	047	164	1	8	1	1	Я
ГТФ - хьёнГ - 11 упражнений	047	126	1	8	1	1	Н
ГТФ - хьёнГ - 15 упражнений	047	125	1	8	1	1	Я
ГТФ - хьёнГ - 19 упражнений	047	124	1	8	1	1	Я
ГТФ - хьёнГ - 23 упражнения	047	165	1	8	1	1	Я
ГТФ - хьёнГ - 30 упражнений	047	166	1	8	1	1	Л
ГТФ - хьёнГ - командные соревнования	047	066	1	8	1	1	Я

ГТФ - разбивание досок - удар кулаком	047	167	1	8	1	1	М
ГТФ - разбивание досок - удар ребром ладони	047	168	1	8	1	1	Л
ГТФ - разбивание досок - удар ногой боковой	047	169	1	8	1	1	Л
ГТФ - разбивание досок - удар ногой круговой	047	170	1	8	1	1	Л
ГТФ - разбивание досок - удар ногой с разворотом	047	171	1	8	1	1	М
ГТФ - разбивание досок - командные соревнования	047	172	1	8	1	1	Л
ГТФ - специальная техника - удар в длину боковой	047	173	1	8	1	1	Л
ГТФ - специальная техника - удар в высоту прямой	047	174	1	8	1	1	Л
ГТФ - специальная техника - удар в высоту круговой	047	175	1	8	1	1	Л
ГТФ - специальная техника - удар в высоту круговой с разворотом	047	176	1	8	1	1	М
ГТФ - специальная техника - удар в высоту боковой с разворотом	047	177	1	8	1	1	М
ГТФ - специальная техника - командные соревнования	047	178	1	8	1	1	Л

2.

Площадка для соревнования: размеры расположенного на полу ковра 7х7 метров, с дополнительной поверхностью на один метр со всех сторон. Если ковер поднят, то размеры приподнятой поверхности должны быть, по крайней мере, на 2 метра больше, чем сам ковер по размерам. Подъем может быть от 5 см. до 100 см. Лампы должны находиться не ниже, чем 3 метра над поверхностью. Стол, за которым сидят протоколист, хронометрист и жюри расположен рядом с ковром для соревнований.

Форма одежды:

а) официальные лица должны носить одежду установленного образца в соответствии с требованиями, изложенными в судейских Правилах вида спорта;

б) участники во время состязаний должны носить официально утвержденный добок таэквондо только с теми нашивками, которые официально утверждены, а также черный пояс установленного образца, показывающий дан участника. Номера даются всем участникам, и они должны находиться на задней части добка все время;

в) участникам разрешено носить обыкновенную спортивную одежду, такую как спортивный костюм, халат, тренировочные туфли и прочее не в момент выступления, хотя это делается на усмотрение судейской коллегии турнира.

На церемониях открытия и закрытия может надеваться добок.

г) распитие спиртных напитков или курение во время ношения добка запрещены.

Защитное снаряжение и экипировка.

а) участник должен носить:

- 1) защитное снаряжение установленного образца на руках и стопах;
- 2) защитный бандаж (носится под брюки добка);

б) участники по желанию могут иметь следующее:

- 1) щитки на голени;
- 2) защитный шлем;
- 3) протектор груди (только для женщин);
- 4) капу.

Продолжительность боев. Каждый индивидуальный бой состоит из двух раундов продолжительностью по две минуты каждый с перерывом в одну минуту между ними. Финалы состоят из трех раундов продолжительностью по две минуты каждый, с перерывом в одну минуту между раундами. Каждый командный бой представляет собой один раунд продолжительностью 2 минуты.

1.2 Специфика организации спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта «Тхэквондо» определяются в зависимости от весовых категорий и учитываются в Программе при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (Таблица 12, Приложение 1).

Ежегодное планирование спортивной подготовки осуществляется в соответствии со следующими сроками:

перспективное планирование, позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;

ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

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 обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений.

Единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.

Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности

возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

Процесс многолетней подготовки по тхэквондо в МАУ «СШ по видам единоборств» делится на 3 этапа: этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства.

Формы организации тренировочного процесса

1. Тренировочное занятие с группой (подгруппой);
2. Индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися;
3. Участие в спортивно-массовых мероприятиях и иных праздниках;
4. Контроль уровня физического развития.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в академических часах (45 минут) и не может превышать 2 часов.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- ✓ ежегодное планирование;
- ✓ ежеквартальное планирование;
- ✓ ежемесячное планирование.
- ✓ Перевод занимающихся на следующую ступень реализации программы осуществляется на основании результатов проведенного контроля уровня физического развития и медицинских показаний.

Этапы (периоды) физической подготовки.

Этап спортивно оздоровительной группы;

Этап начальной подготовки;

Тренировочный этап;

Этапы (периоды) системы многолетней подготовки.

Спортивно-оздоровительный этап

1-2 ступень подготовки – 3 года

3 ступень подготовки – без ограничений

Этап начальной подготовки – 3 года;

Тренировочный этап (период базовой подготовки) – 2 года;

Тренировочный этап (период спортивной специализации) – 3 года;

Тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым учебным (тренировочным) планом (далее – учебный план) рассчитанным на **46** недель.

Непрерывность освоения спортсменами Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участием спортсменов в тренировочных сборах, проводимых спортивными организациями и иными физкультурно-спортивными объединениями;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки (не более 10% от общего объема тренировочной нагрузки).

Спортивно-оздоровительный этап

1 ступень подготовки - закрепить и расширить индивидуальный фонд основных жизненно важных двигательных умений и навыков, приобретенный ранее, обучить начальным знаниям в области физической культуры;

Содействовать повышению общего уровня функциональных и адаптационных возможностей растущего организма применительно к особенностям данного этапа онтогенеза.

2 ступень подготовки – закрепить у детей интерес к физкультурно-спортивным занятиям. Углубить знания по гигиене и закаливанию;

Обеспечить формирование и улучшение совокупности двигательных умений и навыков, входящих в состав базового разностороннего «двигательного образования», в том числе гимнастических, игровых (включая навыки передвижения на лыжах, коньках, велосипеде и т. д.);

3 ступень подготовки – стабильность состава занимающихся, регулярность посещения ими тренировочных занятий;

Обеспечить повышение (или поддержание достаточно высокого) уровня общей физической подготовленности и спортивной тренированности, развитие профессионально важных физических качеств и сопряженных с ними психомоторных способностей.

Этап начальной подготовки - продолжительность обучения 3 года.

На данном этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

1) освоение занимающимися доступных знаний в области физической культуры и спорта;

2) формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их;

3) содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий. На данном этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

Тренировочный этап состоит из двух подэтапов — этапа начальной спортивной специализации (1–2-й годы обучения) и этапа углубленной спортивной специализации (3–5-й годы обучения).

Задачи и преимущественная направленность этапа начальной спортивной специализации:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, развитие основных физических качеств;

- овладение основами техники и тактики тхэквондо, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах программы и видах спорта (на основе многоборной подготовки);
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.
- Задачи и преимущественная направленность этапа углубленной спортивной специализации:
- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе владения техникой и тактикой в ситуативных условиях спортивного поединка, всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и устойчивости к тренировочным нагрузкам;
- совершенствование в технике и тактике тхэквондо, накопление соревновательного опыта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;
- приобретение знаний и навыков тренера, судьи.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Продолжительность этапов спортивного резерва, минимальный возраст для зачисления на этапы спортивного резерва, минимальное количество лиц, в группах спортивного резерва по виду спорта тхэквондо

Нормативные основы Программы определяют требования к различным сторонам тренировочного процесса по тхэквондо: уровню спортивного мастерства по этапам подготовки; соотношению средств подготовки; показателям соревновательных нагрузок; величине тренировочных нагрузок; контрольным нормативам подготовленности спортсменов.

Комплектование групп по тхэквондо, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются с учетом специфики вида спорта «Тхэквондо» в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Программа в МАУ «СШ по видам единоборств» (далее – СШ по видам единоборств) реализуется на трех этапах: спортивно оздоровительные группы, начальной подготовки, тренировочный этап

спортивного совершенствования. Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления на этапы, количество лиц в группе, часовая нагрузка в неделю указаны в таблице 1.

Таблица

1.

Этап обучения	Год обучения	Возраст учащихся на момент обучения	Оптимальный количество состав учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Общее количество за 46 недель
СОГ	1 этап	7-8 лет	15-20	6	276
	2 этап	9-10 лет			
	3 этап	Старше 16 лет			
НП	1 этап	10-11 лет	13-15 чел	6	276
	2 этап	11-12 лет	13-15 чел	9	414
Т (СС)	1 этап	13-14 лет	8-14 чел	12	552
	2 этап	14-15 лет	8-14 чел	12	552
	3 этап	15-16 лет	8-14 чел	18	828
	4 этап	16-17 лет	6-12 чел	18	828

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся, и не может превышать:

на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часов (для детей до 8 лет – 1 час);

на этапе начальной подготовки – 2 часов (для детей до 8 лет – 1 час);

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;

при проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий – до 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно со спортсменами из разных групп тренировочного этапа по программам подготовки спортивного резерва;

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

✓ перспективное планирование, позволяющее определить этапы реализации программы;

- ✓ ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации спортсменов;
- ✓ ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях иных мероприятиях.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса в группах спортивного резерва на этапах по виду спорта тхэквондо (час)

Программа предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития физических качеств и спортивного совершенствования.

В таблице 2 указано примерное распределение часов по разделам и годам подготовки.

Годовой тренировочный план распределения часовой нагрузки по тхэквондо (46 недели)

Таблица 2
Соотношение объемов тренировочного процесса на этапах подготовки спортивного резерва по виду спорта «тхэквондо»

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки										
	спортивно оздоровительный этап			этап начальной подготовки			этап тренировочный				
	1 этап	2 этап	3 этап	1 этап	2 этап	3 этап	1 этап	2 этап	3 этап	4 этап	5 этап
Теоретическая подготовка (%)	41	41	41	30	30	30	30	30	30	20	20
Общая Физическая Подготовка (%)	135	135	135	125	120	120	120	120	180	180	170
Специальная Физическая подготовка(%)	50	50	50	56	130	130	170	170	257	262	267
Контрольные соревнования(%)	5	5	5	10	22	22	51	51	60	65	70
Совершенствование технико-тактического мастерства(%)	32	32	32	39	78	78	146	146	234	234	234
Специальные подготовительные упражнения(%)	13	13	13	15	31	31	30	30	58	58	58

Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1	1	3	3	5	5	9	9	9
Количество часов в неделю	6		6	9	9	12	12	18	18	18	
Количество часов за год	276		276	414	414	552	552	828	828	828	

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тхэквондо

На всех этапах тренировок по Программе работа осуществляется по индивидуальным планам спортивной подготовки. Объем индивидуальной спортивной подготовки на тренировочном этапе определяется тренером и зависит от специализации, уровня подготовленности и годового плана соревновательной деятельности спортсмена.

Таблица 3

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта тхэквондо

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

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства организацией, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации тренировочных сборов приведенной в таблице 4.

Таблица 4

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы					
1.1.	По подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	
1.4.	По подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	По общей или специальной физической подготовке	-	14	18	не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	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

				подготовку на определенном этапе
2.3.	Восстановительные	-	до 14 дней	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.4.	Для комплексного медицинского обследования	-	до 5 дней, но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.5.	Просмотровые (для зачисление в профессиональные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	до 60 дней	В соответствии с правилами приема в организацию

2.4. Режимы тренировочной работы

Этап подготовки	Год обучения	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год
Спортивно-оздоровительный	1	6	276
	2	6	276
	3	12	552
Этап начальной подготовки	1	6	276
	2	6	414
	3	9	
Тренировочный	1	12	552
	2	12	
	3	18	828
	4	18	
	5	18	

Этап спортивно-оздоровительный

1 ступень (3 года) подготовки - закрепить и расширить индивидуальный фонд основных жизненно важных двигательных умений и навыков, приобретенный ранее, обучить начальным знаниям в области физической культуры;

Содействовать повышению общего уровня функциональных и адаптационных возможностей растущего организма применительно к особенностям данного этапа.

2 ступень (3 года) подготовки – закрепить у детей интерес к физкультурно-спортивным занятиям. Углубить знания по гигиене и закаливанию;

Обеспечить формирование и улучшение совокупности двигательных умений и навыков, входящих в состав базового разностороннего «двигательного образования», в том числе гимнастических, игровых (включая навыки передвижения на лыжах, коньках, велосипеде и т. д.);

3 ступень подготовки (без ограничений) тренировочные занятия со спортсменами соответствующего возраста для зачисления на этапы начальной подготовки и тренировочного этапа Программы, но не отвечающие требованиям по уровню подготовленности (физической, технической) в соответствии с требованиями ФССП;

Основная задача данного этапа:

Обеспечить повышение (или поддержание достаточно высокого) уровня специальной физической подготовленности и спортивной тренированности. Данный этап совпадает с возрастом, благоприятным для достижения спортивных результатов. Подготовка к соревнованиям и успешное участие в них, поэтому тренировка приобретает еще более специализированную направленность.

Этап начальной подготовки– продолжительность обучения 3 года.

На данном этапе в тренировочных занятиях решаются следующие задачи:

1. освоение спортсменами доступных знаний в области физической культуры и спорта;
2. формирование необходимого основного фонда двигательных умений и навыков из отдельных видов спорта, закрепление и совершенствование их;
3. содействие гармоничному формированию растущего организма, укреплению здоровья, всестороннему воспитанию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно-силовых способностей, общей выносливости.

Подготовка детей характеризуется разнообразием средств, методов и организационных форм, широким использованием элементов различных видов спорта, подвижных и спортивных игр. Игровой метод помогает эмоционально и непринужденно выполнять упражнения, поддерживать интерес у детей при повторении учебных заданий. На данном этапе не должны проводиться тренировочные занятия с большими физическими и

психическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

Тренировочный этап состоит из двух подэтапов — этапа начальной спортивной специализации (1–2-й годы обучения) и этапа углубленной спортивной специализации (3–4-й годы обучения).

Задачи и преимущественная направленность этапа начальной спортивной специализации:

1. повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, развитие основных физических качеств;
2. овладение основами техники и тактики кикбоксинга, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах программы и видах спорта (на основе многоборной подготовки);
3. подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
4. приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Задачи и преимущественная направленность этапа углубленной спортивной специализации:

1. создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе владения техникой и тактикой в ситуативных условиях спортивного поединка, всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и устойчивости к тренировочным нагрузкам;
2. совершенствование в технике и тактике кикбоксинга, накопление соревновательного опыта;
3. подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;
4. приобретение знаний и навыков тренера, судьи.

2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим по Программе

Лицо, желающее пройти подготовку по Программе, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти. Спортсмен должен иметь заключение врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по тхэквондо

Минимальный возраст для зачисления в группу:

на спортивно-оздоровительный этап

1 этап - 7-8 лет;

2 этап - 9-10 лет;

- 3 этап - с 16 лет;
- на этап начальной подготовки - 10 лет;
- на тренировочный этап - 12 лет;

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года, в исключительных случаях могут быть переведены раньше срока на основании решения Тренерского совета при персональном разрешении врача.

Достижение спортсменом максимальных спортивных результатов обусловлено наличием у него способностей - психофизических свойств, от которых зависят успешность выполнения определенной тренировочной и соревновательной (продуктивной) деятельности. Поэтому при зачислении спортсмена на Программу необходимо учитывать, что, в видах единоборства большую роль играют морально-волевые качества. Тхэквондо не может добиться успеха в тренировке и на соревнованиях, если он не имеет таких качеств, как настойчивость, смелость, выдержка, решительность, самостоятельность, инициативность. Высокое развитие этих качеств определяет силу воли. Требования к лицам для зачисления на этапы подготовки Программы

Программа по тхэквондо реализуется поэтапно, с зачислением спортсменов на каждый этап подготовки.

Программу по тхэквондо необходимо учитывать, что, в видах единоборств большую роль играют морально-волевые качества. Тхэквондист не может добиться успеха в тренировке и на соревнованиях, если он не имеет таких качеств, как настойчивость, смелость, выдержка, решительность, самостоятельность, инициативность. Высокое развитие этих качеств определяет силу воли. Воля - это психическая деятельность, выражающаяся в сознательных действиях и поступках, направленных на достижение поставленных целей. В борьбе воля особенно четко проявляется в действиях и поступках, связанных с преодолением различных трудностей.

Таблица 5

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

Требования к спортсменам	Этапы подготовки спортивного резерва		
	СОГ	НП	Т (СС)
Возрастные, лет	Для спортивных дисциплин: ГТФ- хьёнг		
	7		10
	Для спортивных дисциплин: ГТФ – весовая категория, ГТФ- поединки, ГТФ- стоп-балл, ГТФ- разбивание досок, ГТФ- специальная техника		
	10	12	14

Медицинские	заключение врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по тхэквондо	прохождение обязательного (1 раз в шесть месяцев) углублённого медицинского осмотра с заключением врача по спортивной медицине о допуске к тренировочным занятиям по ктхэквондо
Психофизические	рефлексия, рациональное структурирование внутренней позиции, полоролевая идентификация, обоснованная самооценка	стремление к самостоятельности, новый образ физического «Я», параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей, прирост силовых показателей, завершение формирования костной системы

2.6 Пределные тренировочные нагрузки

Таблица 6

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	5	6	10	18
Общее количество часов в год	260	312	520	936

2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Таблица 7

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

		Этапы спортивной подготовки
--	--	-----------------------------

Уровень соревнований	Наименование соревнований	СОГ	НП	Т(СС)
Муниципальный	Районные соревнования городские соревнования		1.Чемпионат города Красноярска, 2.Первенство города Красноярска	1.Чемпионат и города Красноярска, 2. Первенство города Красноярска
Региональный	Краевые соревнования		1.Чемпионат и Первенство Красноярского края. 2.Открытый Кубок Красноярского края.	1.Чемпионат и Первенство Красноярского края. 2.Открытый Кубок Красноярского края.
Межрегиональный	Чемпионат и первенство СФО			1.Чемпионат и Первенство Сибирского Федерального округа.
Федеральный	Всероссийские соревнования			1.Кубок России по тхэквондо

Международный	Чемпионат и Первенство Европы			
---------------	-------------------------------	--	--	--

Таблица 8

Виды соревнований по этапам подготовки

Вид соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	СОГ	НП		Т (СС)	
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные		-	1.Контрольно-переводные нормативы; 2.Открытое Первенство СШ по видам единоборств;	1.Контрольно-переводные нормативы; 2. Открытое Первенство СШ по видам единоборств;	1.Контрольные поединки; 2.Первенство Железнодорожного района;
Отборочные		-	-	1.Первенство Октябрьского района; 2.Первенство Железнодорожного района;	1. Кубок Красноярского края. 2. Первенство Красноярского края;

Основные		-	-	1.Кубок Красноярского края;	1.Чемпионат Красноярского края 2.Первенство Красноярского края;
Главные		-	-	1.Чемпионт и Перенство Красноярского края;	1.Чемпионат России;

2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, должна иметь оборудование, инвентарь, спортивную форму и обувь в объеме, необходимом для качественного проведения тренировочного процесса, согласно требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки, «Табеля оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем» (приказ Госкомспорта России от 26.05.2003 № 345) и «Табеля обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования» (приказ Госкомспорта России от 03.03.2004 № 190/л) (таблицы 8,9,10).

Таблица 9

Оборудование и спортивный инвентарь, для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Напольное покрытие для тхэквондо (12x12 м)	штук	1
2	Мешок боксерский	штук	8
3	Устройство настенное для подвески боксерских мешков	штук	8
4	Макивара	штук	8
5	Зеркало (0,6x2 м)	штук	6
6	Лапа тренировочная	штук	16

7	Доска информационная	штук	2
8	Табло информационное световое электронное	комплект	2
<i>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</i>			
9	Гимнастическая стенка	штук	6
10	Скамейка гимнастическая	штук	2
11	Мат гимнастический (2x1 м)	штук	10
12	Весы электронные	штук	2
13	Гонг боксерский	штук	1
14	Секундомер	штук	4

Таблица 10

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

Таблица 11

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования *	Этапы спортивной подготовки			
		этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		кол-во	срок (лет)	кол-во	срок (лет)
1	Шлем защитный для тхэквондо, штук	-	-	1	2

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

*из расчета на одного занимающегося

2.9 Требования к количественному и качественному составу групп

Комплектование групп на этапах спортивного резерва осуществляется с учетом:

Спортивно-оздоровительные группы 1-2 этапа формируются из числа желающих заниматься тхэквондо; 3 этап формируются из числа спортсменов соответствующего возраста для зачисления на этапы начальной подготовки и тренировочного этапа Программы, но не отвечающие требованиям по уровню подготовленности (физической, технической) в соответствии с требованиями ФССП;

Группы начальной подготовки формируются на основании индивидуального отбора из числа желающих заниматься тхэквондо;

Тренировочные группы формируются из числа одаренных и способных к виду спорта детей и подростков, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки не менее 1 года или из другого вида спорта, и выполнивших приемные нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа.

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта кикбоксинги (**Таблица №1**) требованиям к зачислению и результатам освоения программы по физической и спортивной подготовке.

Придельные тренировочные нагрузки

Понятие “объем” тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы,

выполненной за время отдельного тренировочного упражнения, серии упражнений в определенное время. В тхэквондо объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством тренировочных дней, количеством тренировочных занятий, количеством стартов. Объем тренировочной работы также может быть оценен суммарным тренировочным временем на определенный период работы (неделю, месяц, год) и количеством тренировочных занятий за этот же период. Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для команды, так и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов на разных этапах подготовки. Понятие “интенсивность” движений в спорте обычно определяется количеством движений в единицу времени или количеством движений и интенсивностью работы всего организма спортсмена при достижении им определенной или максимальной скорости движения. Выражение интенсивности тренировочных воздействий через количественные характеристики моторной плотности не только учитывает величину выполненной работы, но и позволяет планировать и задавать определенную интенсивность работы тренировочного занятия или его частей. Интенсивность тренировочных воздействий должна меняться в зависимости от задач тренировки. Реализация запланированных величин интенсивности нагрузки осуществляется только с помощью специальных схем, состоящих из структурно-функциональных единиц нагрузки и содержащих определенную моторную плотность. Между предельными показателями объема и интенсивности нагрузки существуют обратно пропорциональные соотношения. Максимальные по интенсивности нагрузки могут длиться лишь от долей секунды до нескольких секунд. Предельные же по объему нагрузки могут иметь лишь относительно невысокую интенсивность. Чем выше интенсивность какого-либо упражнения, тем меньше возможный объем нагрузки, и наоборот. Между сторонами нагрузки, “внутренней” (функциональной) и ее внешними параметрами, существует определенная соразмерность: чем больше нагрузка по своим внешним параметрам, тем значительнее сдвиги в организме. Однако при различных состояниях физической подготовленности спортсмена такой соразмерности не наблюдается. Различные по внешним параметрам нагрузки могут давать сходные эффекты, и, наоборот, одни и те же по внешним параметрам нагрузки - сопровождаются функциональными различными сдвигами. Так, по мере повышения функциональных возможностей организма в результате систематических занятий, бег одной и той же продолжительности и с одной и той же скоростью вызывает от одного занятия к другому все меньшие сдвиги в организме, поскольку он адаптируется к данной нагрузке. Функциональная подготовка тхэквондиста заключается в систематическом постепенном повышении нагрузки. Это достигается

увеличением интенсивности, продолжительности и периодичности занятий. Количество упражнений и их повторений также должно возрастать, чтобы к первому соревнованию нагрузка в занятиях была значительно выше, чем нагрузка на соревнованиях. Такая методика обеспечивает оптимальное физическое состояние спортсмена на соревнованиях. Чем свободнее, легче (в смысле затраты мышечных усилий) и увереннее спортсмен выполняет комбинацию, тем выше оценку он получит. Легкость и уверенность выполнения приходят в результате многократного повторения упражнений всей программы соревнований. При определении объема работы, которую выполняет спортсмен на занятиях в конце основного и начале соревновательного периодов, следует исходить из содержания программы соревнований и уровня выносливости занимающихся. По мере технического совершенствования этот объем работы становится все более и более доступным и на соревнованиях спортсмен выполняет комбинацию легко и свободно. Поэтому при правильной организации тренировки спортсмен встречается с предельными нагрузками преимущественно в основном периоде при овладении соревновательными комбинациями в целом. В дальнейшем же нагрузка зависит от содержания и, главным образом, от повторяемости упражнений. В каждом же упражнении или комбинации спортсмен прилагает усилия в той степени, которая требуется для их выполнения. Последнее зависит от правил оценки, которые учитывают не сумму затрачиваемых усилий, а качество исполнения упражнений, т. е. степень овладения их техникой.

Таблица 12

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

Этапы спортивной подготовки	Период	Наполняемость групп (чел)	Нормативы		Обязательная техническая программа	Спортивный разряд
Для спортивных дисциплин: ГТФ- хьёнг						
СОГ	Все этапы	15-20	Юноши	Девушки	-	-
НП	1 этап	15-16	Юноши	Девушки		

		<p>-Бег 30 м (не более 5,2 с); -Челночный бег 3х8 м (не более 6,5 с); -Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с); -Бег 2000 м (без учета времени с); -Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 34 с); -Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз); -Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 (не менее 22 раз); -Прыжок в длину с места (не менее 170 см); -Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня</p>	<p>-Бег 30 м (не более 5,4 с); -Челночный бег 3х8 м (не более 6,7 с); - Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с); -Бег 1500м (без учета времени с); Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 46 с); -Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз); -Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 (не менее 20 раз); -Прыжок в длину с места (не менее 150 см); -Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см); -Продольный шпагат (не более</p>	<p>Методика освоения тулей, программы 9 – 8 гыш</p>	<p>Без разрядных требований</p>
--	--	---	---	---	---------------------------------

		<p>линии стоп (не менее 10 см); -Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха); -Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха.).</p>	<p>10 см от линии паха); -Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха).</p>		
	2 этап	<p>-Бег 30 м (не более 5,2 с); -Челночный бег 3х8 м (не более 6,5 с); -Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с); -Бег 2000 м (без учета времени с); -Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 34 с); -Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз); -Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 (не менее 22 раз); -Прыжок в длину с места (не менее 170 см);</p>	<p>-Бег 30 м (не более 5,4 с); -Челночный бег 3х8 м (не более 6,7 с); - Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с); -Бег 1500м (без учета времени с); Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 46 с); -Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз); -Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз); -Прыжок в длину с места (не менее 150 см); -Наклон вперед из положения стоя на возвышении в</p>	<p>Методика освоения тулей, программы 9 – 7гып</p>	

		<p>-Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см);</p> <p>-Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха);</p> <p>-Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха.).</p>	<p>25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см);</p> <p>-Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха);</p> <p>-Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха);</p>		
	3 этап	<p>-Бег 30 м (не более 5,2 с);</p> <p>-Челночный бег 3х8 м (не более 6,5 с);</p> <p>-Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с);</p> <p>-Бег 2000 м (без учета времени с);</p> <p>-Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 34 с);</p> <p>-Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз);</p>	<p>-Бег 30 м (не более 5,4 с);</p> <p>-Челночный бег 3х8 м (не более 6,7 с);</p> <p>-Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с);</p> <p>-Бег 1500м (без учета времени с);</p> <p>-Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 46 с);</p> <p>-Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз);</p>	Методика освоения тулей, программы 9 – 6 гыш	

			<p>-Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз);</p> <p>-Прыжок в длину с места (не менее 170 см);</p> <p>-Наклон вперед из положения, стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см);</p> <p>-Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха);</p> <p>-Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха.).</p>	<p>-Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз);</p> <p>-Прыжок в длину с места (не менее 150 см);</p> <p>-Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см);</p> <p>-Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха);</p> <p>-Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха).</p>		
Т(СС)	1 этап	12 - 14	<p>-Бег 30 м (не более 5,2 с);</p> <p>-Челночный бег 3x8 м (не более 6,5 с);</p> <p>-Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с);</p>	<p>-Бег 30 м (не более 5,4 с);</p> <p>-Челночный бег 3x8 м (не более 6,7 с);</p> <p>-Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с);</p>	Методика освоения тулей, программы 9 – 1 гып	наличие массовых спортивных разрядов

			<p>-Бег 2000 м (без учета времени с); -Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 34 с); -Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз); -Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз); -Прыжок в длину с места (не менее 170 см); -Наклон вперед из положения, стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см); -Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха); -Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха.).</p>	<p>-Бег 1500м (без учета времени с); -Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 46 с); -Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз); -Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз); -Прыжок в длину с места (не менее 150 см); -Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см); -Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха); -Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха).</p>		
	2 этап		<p>-Бег 30 м (не более 5,2 с); -Челночный бег 3x8 м (не более 6,5 с);</p>	<p>-Бег 30 м (не более 5,4 с); -Челночный бег 3x8 м (не более 6,7 с);</p>	Методика освоения тулей, программы 9 – 1 гып	

		<p>-Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с);</p> <p>-Бег 2000 м (без учета времени с);</p> <p>-Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 34 с);</p> <p>-Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз);</p> <p>-Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз);</p> <p>-Прыжок в длину с места (не менее 170 см);</p> <p>-Наклон вперед из положения, стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см);</p> <p>-Продольный шпагат (не более</p>	<p>-Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с);</p> <p>-Бег 1500м (без учета времени с);</p> <p>-Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 46 с);</p> <p>-Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз);</p> <p>-Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз);</p> <p>-Прыжок в длину с места (не менее 150 см);</p> <p>-Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см);</p> <p>-Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха);</p> <p>-Поперечный шпагат (не более</p>		
--	--	---	---	--	--

		15 см от линии паха); -Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха.).	20 см от линии паха).		
	3 этап	-Бег 100 м (не более 13 сек); -Челночный бег 3х8 м (не более 5,9 с); -Бег 1000 м (не более 3 мин 30 сек); -Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 16 с); -Подтягивания из виса на перекладине (не менее 12 раз); -Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с не менее 28 раз; -Прыжок в длину с места (не менее 230 см); -Тройной прыжок в длину с места не менее 740 см; -Продольный шпагат (не более 5 см от линии паха); -Поперечный шпагат более 10 см от линии паха.	-Бег 30 м (не более 14, 5с) -Челночный бег 3х8 м (не более 6,1 с) -Бег 800 м (не более 3 мин 10 сек) -Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 25 с); -Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 24 раз); -Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 26 раз); -Прыжок в длину с места (не менее 190 см); -Тройной прыжок в длину с места не менее 600 см; -Продольный шпагат (не более 0 см от линии паха); -Поперечный шпагат (не более 5 см от линии паха).	Методика освоения тулей, программы 9 – 1 гып	
	4 этап	-Бег 100 м (не более 13 сек);	-Бег 30 м (не более 14, 5с)	Методика освоения тулей,	

			<p>-Челночный бег 3х8 м (не более 5,9 с);</p> <p>-Бег 1000 м (не более 3 мин 30 сек);</p> <p>-Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 16 с);</p> <p>-Подтягивания из виса на перекладине (не менее 12 раз);</p> <p>-Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с не менее 28 раз;</p> <p>-Прыжок в длину с места (не менее 230 см);</p> <p>-Тройной прыжок в длину с места не менее 740 см;</p> <p>-Продольный шпагат (не более 5 см от линии паха);</p> <p>-Поперечный шпагат более 10 см от линии паха.</p>	<p>-Челночный бег 3х8 м (не более 6,1 с)</p> <p>-Бег 800 м (не более 3 мин 10 сек)</p> <p>-Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 25 с);</p> <p>-Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 24 раз);</p> <p>-Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 26 раз);</p> <p>-Прыжок в длину с места (не менее 190 см);</p> <p>-Тройной прыжок в длину с места не менее 600 см;</p> <p>-Продольный шпагат (не более 0 см от линии паха);</p> <p>-Поперечный шпагат (не более 5 см от линии паха).</p>	<p>программы 1 гып</p>	
<p>Для спортивных дисциплин: ГТФ – весовая категория, ГТФ- поединки, ГТФ- стоп-балл, ГТФ- разбивание досок, ГТФ- специальная техника</p>						
НП	1 этап	15 - 16	<p>-Бег 30 м (не более 5,2 с);</p> <p>-Челночный бег 3х8 м (не более 6,5 с);</p> <p>-Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в</p>	<p>-Бег 30 м (не более 5,4 с);</p> <p>-Челночный бег 3х8 м (не более 6,7 с);</p> <p>- Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны,</p>	<p>Методика освоения тулей, программы 9 – 8 гып</p>	<p>Без разрядных требований</p>

		<p>стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с); -Бег 2000 м (без учета времени с); -Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 34 с); -Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз); -Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 (не менее 22 раз); -Прыжок в длину с места (не менее 170 см); -Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см); -Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха); -Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха.).</p>	<p>глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с); -Бег 1500м (без учета времени с); Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 46 с); -Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз); -Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз); -Прыжок в длину с места (не менее 150 см); -Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см); -Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха); -Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха);</p>		
--	--	--	--	--	--

	2 этап		<p>-Бег 30 м (не более 5,2 с); -Челночный бег 3х8 м (не более 6,5 с); -Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с); -Бег 2000 м (без учета времени с); -Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 34 с); -Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз); -Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз); -Прыжок в длину с места (не менее 170 см); -Наклон вперед из положения, стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня</p>	<p>-Бег 30 м (не более 5,4 с); -Челночный бег 3х8 м (не более 6,7 с); -Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с); -Бег 1500м (без учета времени с); -Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 46 с); -Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз); -Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз); -Прыжок в длину с места (не менее 150 см); -Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см); -Продольный шпагат (не более</p>	<p>Методика освоения тулей, программы 9 – 7гып</p>	
--	--------	--	--	---	--	--

			<p>линии стоп (не менее 10 см);</p> <p>-Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха);</p> <p>-Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха.);</p>	<p>10 см от линии паха);</p> <p>-Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха);</p>		
ТСС	1 этап	10 - 14	<p>-Бег 30 м (не более 5,2 с);</p> <p>-Челночный бег 3х8 м (не более 6,5 с);</p> <p>-Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с);</p> <p>-Бег 2000 м (без учета времени с);</p> <p>-Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 34 с);</p> <p>-Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз);</p> <p>-Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз);</p> <p>-Прыжок в длину с места (не менее 170 см);</p>	<p>-Бег 30 м (не более 5,4 с);</p> <p>-Челночный бег 3х8 м (не более 6,7 с);</p> <p>-Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с);</p> <p>-Бег 1500м (без учета времени с);</p> <p>-Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 46 с);</p> <p>-Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз);</p> <p>-Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз);</p> <p>-Прыжок в длину с места (не менее 150 см);</p> <p>-Наклон вперед из положения стоя на возвышении в</p>	Методика освоения тулей, программы 9 – 1 гып	наличие массовых спортивных разрядов

		<p>-Наклон вперед из положения, стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см);</p> <p>-Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха);</p> <p>-Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха.);</p>	<p>25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см);</p> <p>-Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха);</p> <p>-Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха);</p>		
	2 этап	<p>-Бег 30 м (не более 5,2 с);</p> <p>-Челночный бег 3х8 м (не более 6,5 с);</p> <p>-Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с);</p> <p>-Бег 2000 м (без учета времени с);</p> <p>-Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 34 с);</p> <p>-Подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз);</p>	<p>-Бег 30 м (не более 5,4 с);</p> <p>-Челночный бег 3х8 м (не более 6,7 с);</p> <p>-Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с);</p> <p>-Бег 1500м (без учета времени с);</p> <p>-Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 46 с);</p> <p>-Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 15 раз);</p>	Методика освоения тулей, программы 9 – 1 гыш	

		<p>-Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 22 раз);</p> <p>-Прыжок в длину с места (не менее 170 см);</p> <p>-Наклон вперед из положения, стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 10 см);</p> <p>-Продольный шпагат (не более 15 см от линии паха);</p> <p>-Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха.);</p>	<p>-Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 20 раз);</p> <p>-Прыжок в длину с места (не менее 150 см);</p> <p>-Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп (не менее 12 см);</p> <p>-Продольный шпагат (не более 10 см от линии паха);</p> <p>-Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха);</p>		
	3 этап	<p>-Бег 100 м (не более 13 сек);</p> <p>-Челночный бег 3х8 м (не более 5,9 с);</p> <p>-Бег 1000 м (не более 3 мин 30 сек);</p> <p>-Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 16 с);</p> <p>-Подтягивания из виса на перекладине (не менее 12 раз);</p>	<p>-Бег 30 м (не более 14, 5с)</p> <p>-Челночный бег 3х8 м (не более 6,1 с)</p> <p>-Бег 800 м (не более 3 мин 10 сек)</p> <p>-Челночный бег 30х8 м (не более 1 мин 25 с) ;</p> <p>-Подтягивания из виса на низкой</p>	Методика освоения тулей, программы 9 – 1 гып	

		<p>-Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с не менее 28 раз;</p> <p>-Прыжок в длину с места (не менее 230 см);</p> <p>-Тройной прыжок в длину с места не менее 740 см;</p> <p>-Продольный шпагат (не более 5 см от линии паха);</p> <p>-Поперечный шпагат более 10 см от линии паха;</p>	<p>перекладине (не менее 24 раз);</p> <p>-Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 26 раз);</p> <p>-Прыжок в длину с места (не менее 190 см);</p> <p>-Тройной прыжок в длину с места не менее 600 см;</p> <p>-Продольный шпагат (не более 0 см от линии паха);</p> <p>-Поперечный шпагат (не более 5 см от линии паха);</p>		
	4 этап	<p>-Бег 100 м (не более 13 сек);</p> <p>-Челночный бег 3x8 м (не более 5,9 с);</p> <p>-Бег 1000 м (не более 3 мин 30 сек);</p> <p>-Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 16 с);</p> <p>-Подтягивания из виса на перекладине (не менее 12 раз);</p> <p>-Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с не менее 28 раз;</p> <p>-Прыжок в длину с места (не менее 230 см);</p>	<p>-Бег 30 м (не более 14, 5с)</p> <p>-Челночный бег 3x8 м (не более 6,1 с)</p> <p>-Бег 800 м (не более 3 мин 10 сек)</p> <p>-Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 25 с);</p> <p>-Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 24 раз);</p> <p>-Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 26 раз);</p> <p>-Прыжок в длину с места (не менее 190 см);</p>	Методика освоения тулей, программы 1 гып	

			<p>-Тройной прыжок в длину с места не менее 740 см;</p> <p>-Продольный шпагат (не более 5 см от линии паха);</p> <p>-Поперечный шпагат более 10 см от линии паха;</p>	<p>-Тройной прыжок в длину с места не менее 600 см;</p> <p>-Продольный шпагат (не более 0 см от линии паха);</p> <p>-Поперечный шпагат (не более 5 см от линии паха);</p>		
	ТСС 5	10-14	<p>-Бег 100 м (не более 13 сек);</p> <p>-Челночный бег 3x8 м (не более 5,9 с);</p> <p>-Бег 1000 м (не более 3 мин 30 сек);</p> <p>-Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 16 с);</p> <p>-Подтягивания из виса на перекладине (не менее 12 раз);</p> <p>-Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с не менее 28 раз;</p> <p>-Прыжок в длину с места (не менее 230 см);</p> <p>-Тройной прыжок в длину с места не менее 740 см;</p> <p>-Продольный шпагат (не более 5 см от линии паха);</p> <p>-Поперечный шпагат более 10</p>	<p>-Бег 30 м (не более 14,5 с)</p> <p>-Челночный бег 3x8 м (не более 6,1 с)</p> <p>-Бег 800 м (не более 3 мин 10 сек)</p> <p>-Челночный бег 30x8 м (не более 1 мин 25 с);</p> <p>-Подтягивания из виса на низкой перекладине (не менее 24 раз);</p> <p>-Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с (не менее 26 раз);</p> <p>-Прыжок в длину с места (не менее 190 см);</p> <p>-Тройной прыжок в длину с места не менее 600 см;</p> <p>-Продольный шпагат (не более 0 см от линии паха);</p>	<p>Методика освоения тулей, программы 1 гып и выше</p>	<p>наличие массовых спортивных разрядов</p>

			см от линии паха;	-Поперечный шпагат (не более 5 см от линии паха);		
--	--	--	-------------------	---	--	--

Так как даже при высокой технической подготовленности общий объем выполняемой им работы очень велик, то чаще всего тхэквондист тренируется с предельной интенсивностью. Если же включенные в тренировку упражнения выполняются свободно, то нужно для создания «запаса мощности» организовывать занятие так, чтобы спортсмен находился возможно ближе к пределу своих возможностей. Такие нагрузки – наиболее эффективное средство для расширения функциональных возможностей организма тренирующегося. Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки установлены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо и приведены в таблице № .

2.8. Требования к кадрам, осуществляющих подготовку спортивного резерва по тхэквондо

Для реализации Программы необходимо соблюдать требования к кадрам, осуществляющим подготовку. Уровень квалификации тренеров (тренеров-преподавателей) должен соответствовать требованиям, приказа Министерства труда Российской Федерации от 07.04.2014 № 193н « об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

- на спортивно-оздоровительном этапе - наличие среднего профессионального образования в области физическая культура и спорт;
- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

2.11 Структура годичного цикла

В подготовке высококвалифицированных тхэквондистов, как правило, встречается построение годичной тренировки на основе двух макроциклов (двухцикловое) и трех макроциклов (трехцикловое). В каждом макроцикле выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. При двух- и трехцикловом построении тренировочного процесса часто используются варианты, получившие название «сдвоенного» и «строеного» циклов. В этих случаях переходные периоды между первым, вторым и третьим макроциклами часто не планируются, а соревновательный период предыдущего макроцикла плавно переходит в подготовительный период последующего.

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы - создание прочного фундамента (общего и специального) подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования различных сторон подготовленности. В соревновательном периоде стабилизация спортивной формы осуществляется через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, обеспечивается интегральная подготовка, проводятся непосредственная подготовка к основным соревнованиям и сами соревнования. Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к очередному макроциклу.

Подготовительный период – наиболее продолжительная структурная единица тренировочного макроцикла. В этот период закладывается функциональная база, необходимая для выполнения требуемых объемов специальной работы, направленных на формирование двигательной и вегетативной сфер организма. Это позволяет эффективно решать задачи совершенствования двигательных навыков, развития двигательных качеств, тактической и психической подготовки.

Подготовительный этап с обычной продолжительностью в несколько месяцев может состоять из нескольких этапов: общеподготовительного, специально подготовительного, может быть и большее число этапов (контрольный, предсоревновательный и т.д.).

Общеподготовительный этап характеризуется плавным повышением объёмов нагрузок на функциональные системы, переходом от общефизических средств к преимущественному специализированию двигательного состава боевых действий и психических качеств тхэквондистов.

Специально-подготовительный этап направлен на непосредственное становление спортивной формы. Его основные задачи - увеличение доли специально подготовительных упражнений – направлены на технико-тактическое совершенствование, улучшение состава действий и освоение основного программного материала, предназначенного для возрастного этапа.

На этом этапе состав действий и тактических средств их применения становится предметом углубленного анализа. Преобладает целенаправленное совершенствование тактических умений по подготовке и использованию основных разновидностей боевых действий в поединках, применение упражнений на повышение устойчивости к помехам, создаваемым угрозами и ложными движениями.

Соревновательный период отличается значительной интенсивностью соревновательной практики, прежде всего их тактическим содержанием. Средства физической подготовки в большей мере используются для психической реабилитации занимающихся, их переключения на другую деятельность при некотором снижении общих объемов нагрузки.

Переходный период послесоревновательной реабилитации и повышения технико-тактического потенциала по содержанию имеет существенные особенности для тхэквондистов, имеющих различия в уровнях соревновательных достижений. Обычно первый восстановительный этап составляет продолжительность в две или три недели.

Разделение годичного цикла на периоды и этапы во многом носит условный характер, так как для каждого из них определена лишь основная педагогическая направленность подготовки. При этом тренировки, как правило, являются разнообразными по используемым средствам и решаемым в них задачам. Ведущими из них являются:

- усовершенствование состава подготавливаемых действий и действий нападения и обороны, тактических средств их применения в поединках;
- специализирование проявлений двигательных и психических качеств спортсменов;
- индивидуализация технико-тактической подготовленности.

Повышение уровня владения техникой и тактикой тхэквондо, а также функциональной подготовленности двигательного аппарата и психических качеств достигается подбором микроциклов перед ответственным соревнованием. Распределение нагрузок в микроциклах и между ними подчиняется как требованиям будущих выступлений, так и индивидуальным возможностям занимающихся. При необходимости возможна коррекция объемов и содержания занятий на основе срочной оценки состояния спортсмена.

В недельных циклах моделируются условия крупных соревнований по различным дисциплинам.

Средства физической подготовки используются параллельно со специальными упражнениями. Служат они преимущественно реабилитационным целям, предупреждению или снятию возможных перегрузок психики тхэквондиста.

Графическое изображение годичного цикла может представлять собой график с одной вершиной – главное соревнование с высоким уровнем значимости планируемых результатов или с несколькими

вершинами важных соревнований. Каждая вершина подчиняет себе несколько повторяющихся недельных циклов. Число и содержание недельных циклов при этом лимитируются продолжительностью тренировки и расположением основных соревнований по периодам и этапам годового цикла. По своему построению недельные циклы могут быть, например, втягивающими, ударными, подводящими.

Приближение условий тренировки к требованиям соревнований достигается варьированием тренировочных заданий по видам подготовок при стремлении к сохранению устойчивого двигательного состава боевых действий. Моделирование двигательного режима осуществляется многоярусностью построения занятий с перерывами для восстановления. Важно также изменять интенсивность упражнений и продолжительность частей занятий с непрерывной двигательной активностью. Повышение интенсивности достигается сериями поединков или совершенствуемых действий в тренировочных спаррингах или парных упражнениях, которые по своей плотности должны моделировать или превышать требования к участнику соревнований.

Психическая напряженность моделируемых условий соревнований достигается введением серии поединков с высокой моторной плотностью тренировок, присущей ответственным соревнованиям. Высокоинтенсивные поединки и условный спарринг воздействуют в основном на психическую сферу тхэквондиста, так как повышение уровня специализированности анализаторных систем и надежности психомоторных реакций и боевых психических состояний быстрее достигается в условиях ударных нагрузок. Монотонность в тхэквондо приводит к психическим перегрузкам и снижению мотивации к высшим достижениям.

В тренировочном процессе тхэквондистов можно выделить три разновидности недельных циклов:

- предсоревновательный;
- соревновательный;
- послесоревновательный.

Предсоревновательный недельный цикл обычно направлен на повышение нагрузки, моделирующей соревновательную, или ее снижение до вхождения тхэквондиста в спортивную форму.

Соревновательный недельный цикл строится с учетом режима предстоящих боев. Однако содержание тренировочных занятий в соревновательном микроцикле может корректироваться, например, при чрезмерном или недостаточном эмоциональном возбуждении спортсмена. Тогда изменения имеют регулирующую направленность.

Послесоревновательный недельный цикл может иметь разгрузочную, восстановительную или поддерживающую направленность проведения тренировочных занятий. Она зависит от характера соревнований, их места в годовом цикле и результатов спортсменов, сроков следующих соревнований и др.

Соревнования являются системообразующим и главным структурирующим фактором спортивной подготовки и одновременно самостоятельным средством управления тренировкой квалифицированных тхэквондистов

Анализ тренировочного процесса позволяет выделить определенное число мезоциклов:

– *втягивающие* – постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы (обеспечивается применением упражнений направленных на повышение или восстановление работоспособности организма) – применяются в начале сезона, после болезни или травмы;

– *базовые* – планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической. Тактической и психической подготовленности, планируется большая по объему и интенсивности тренировочная работа, большие нагрузки – основа подготовительного периода (в соревновательном периоде включаются с целью восстановления физических качеств и навыков);

– *контрольно-подготовительные* – широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным, характеризуются высокой интенсивностью тренировочной нагрузки – используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде между стартами;

– *предсоревновательные (подводящие)* – окончательное становление спортивной формы, устранение недостатков всех видов подготовки. Особое место – целенаправленная психическая и тактическая подготовка;

– *соревновательные* – планируются согласно календаря спортивных мероприятий, квалификации и уровня подготовленности спортсмена (обычно бывает несколько соревновательных мезоциклов в течение года);

– *восстановительный* – основа переходного периода, организуется после серии стартов, в особых случаях включает упражнения по исправлению технических недостатков, улучшения физических способностей.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

С учетом специфики вида спорта и условий организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовки по виду спорта тхэквондо осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих подготовку по Программе.

К занятиям тхэквондо допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Лица с кожными и инфекционными заболеваниями к занятиям не допускаются.

При проведении занятий по тхэквондо необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

При проведении занятий по тхэквондо возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении приёмов и действий, нарушение страховки и само страховки;
- травмы при нахождении в тренировочной зоне другой пары;
- недостаточный интервал и дистанция между спортсменами при выполнении упражнений;
- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, который сообщает об этом администрации школы.

В процессе занятий спортсмены должны соблюдать порядок при выполнении упражнений, дисциплину, требования тренера и правила личной гигиены.

Спортсменам запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить.

Спортсмены должны выполнять все требования тренера.

При выполнении приемов и действий соблюдать меры безопасности. Если партнёр находится в опасном положении и дальнейшее проведение

приёма может привести к травме, нужно немедленно остановить движение и принять меры к тому, чтобы ликвидировать опасность.

Во время тренировки гнев, грубость, неуважение к партнёру - недопустимы. При изучении приёмов и действий необходимо немедленно прекратить проведение приёма при подаче сигнала партнёра о сдаче, либо голосом, либо неоднократным хлопком по коврику или партнёру.

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

Принципы построения тренировки и методы технико-тактического совершенствования в спортивных единоборствах:

1. Преимущественно техническая и тактическая направленность тренировочного процесса. Овладение техникой и тактикой ведения поединка – основное содержание тренировки тхэквондистов, так как определяющим фактором спортивных достижений является их техническая и тактическая подготовленность.

2. Планомерное улучшение (стабилизация) двигательного состава средств ведения поединков. Осуществляется на основе учета базовых соревновательных действий при регулировании деятельности тхэквондистов в соревнованиях на основе срочных оценок. В свою очередь, тренированность тхэквондиста проявляется в выборе адекватных ситуациям тактических решений, в планировании соотношений между объемами применениями разновидностей действий, в специализированности двигательного состава действий нападения и обороны и в уровне владения тактическими знаниями и умениями.

3. Постоянное специализирование проявлений двигательных и психических качеств, функциональной подготовленности. Ускорение процесса овладения средствами ведения поединков и повышения результатов в соревнованиях взаимосвязано с уровнем психических и двигательных качеств. Эффективность применения разновидностей боевых действий в поединках требует от спортсменов быстроты, ловкости и выносливости при постоянном проявлении психомоторных реакций, внимания, памяти и мышления.

4. Индивидуализация разновидностей боевого и двигательного состава действий, тактических моделей ведения поединков. Оснащение тхэквондиста средствами ведения поединков наиболее целесообразно на основе учета склонностей к проявлению определенных двигательных и психических качеств, особенностям тактики при подготовке и применении действий. Улучшение количественных соотношений между разновидностями действий и тактическими моделями ведения поединка по индивидуальным показателям тренируемых позволяет ускорить формирование наиболее эффективного стиля соревновательной деятельности.

5. Создание резервных функциональных возможностей у

тхэквондистов для обеспечения надежности их выступлений в главных соревнованиях года. Установки на достижение функциональной подготовленности реализуются на основе определенных соотношений между объемами и видами нагрузки, позволяющих адаптировать состояние занимающихся к деятельности в условиях высокой двигательной напряженности. Обеспечение надежности выступлений достигается моделированием нагрузок, несколько превышающими

соревновательные, которые создают у тренируемых резервные функциональные возможности.

6. Постоянное сохранение многофункциональности тренировочной деятельности при последовательном доминировании одного из видов подготовки. Системообразующим фактором выступает сопряженность тренировки техники и тактики. В спортивных единоборствах тренировочный процесс постоянно связан с имитационным моделированием различных аспектов ведения соревновательных поединков. В зависимости от педагогических задач в большей степени тренируется один из них при постоянном сохранении структуры соревновательной деятельности. Например, выполнение атаки с максимальной скоростью предъявляет требования к технике и одновременно специализированности быстроты, а многократное выполнение этого действия с максимальной скоростью направлено на повышение уровня выносливости и волевых проявлений. При боевом взаимодействии с тренером (партнером) осуществляется невербальная коммуникация, позволяющая совершенствовать восприятие и осмысливание информации, психомоторные реакции.

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

8. Учет тренировочных эффектов при выборе разновидностей упражнений и их последовательности. Тренировке тхэквондистов присуща многокомпетентность построения занятий при объективных различиях между эффектами воздействия отдельных средств. Подбирая тренировочные упражнения, следует учитывать их взаимовлияние на двигательную и психическую сферы занимающихся. Например, использование баскетбола и футбола в значительных количествах в начале занятий (во время разминки) на определенное время ухудшает точность пространственных и временных оценок спортсменов в последующих поединках. Вместе с тем перед проведением поединков хороший эффект дают специализированные упражнения с лапами и бой с тенью.

9. Повышение сложности, объемов и интенсивности упражнений

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

10. Развивающий и тренирующий характер подбора спарринг-партнеров с учетом различий между ними по уровню квалификации, индивидуальным технико-тактическим и личностным характеристикам. Техничко-тактическое совершенствование тхэквондистов включает применение установок на проведение тренировочных поединков. Важным является выбор спарринг-партнеров в целях активного воздействия на процесс овладения отдельными разделами тактики. Разнообразие тренировочных партнеров облегчает ведение поединков с неизвестными противниками, так как ускоряет приспособление к их манерам и формирует психологические установки на достижение побед в официальных соревнованиях.

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

Учет основных принципов построения тренировки, особенно при выборе упражнений и нормировании нагрузок, позволит интенсифицировать специализированную соревновательную деятельность тхэквондистов, ускорит повышение их квалификации.

3.2 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований тхэквондо

К тренировочным занятиям по виду спорта тхэквондо допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности и обязательный медицинский осмотр, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для занятий видом спорта тхэквондо

Виды инструктажей: вводный, первичный, повторный, внеплановый, целевой.

Вводный инструктаж – направлен на ознакомление занимающихся с общими правилами по технике безопасности, правилами внутреннего

распорядка и поведения, вопросами профилактики травматизма при проведении занятий в спортивном зале.

Первичный инструктаж – ознакомление занимающихся с требованиями безопасности нахождения в спортивном зале во время проведения тренировочного процесса.

Повторный инструктаж: проводится при проведении внешкольных мероприятий по рекомендуемым направлениям.

Внеплановый инструктаж проводится при введении в действие новых правил, инструкций по охране труда, а также изменений к ним: - при нарушении занимающимися требований безопасности труда, которые могут привести или привели к травме, аварии, взрыву или пожару, - по требованию органов надзора;

Целевой инструктаж проводится с занимающимися перед выполнением ими разовых поручений, не связанных с выполнением спортивной программы подготовки, при проведении внешкольных мероприятий.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Тренировочные нагрузки в отношении лиц, проходящих подготовку по тхэквондо, назначаются тренером с учетом возраста, пола, состояния здоровья лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта .

При планировании тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо руководствоваться специфическими принципами спортивной тренировки, такими как: единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок; волнообразность динамики нагрузок; цикличность тренировочного процесса.

Постепенное и максимальное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает прогресс спортивных достижений. Это обеспечивается неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенным усложнением требований, предъявляемых к подготовке спортсмена. Все это выражается в последовательном выполнении спортсменом таких заданий, которые позволяют ему овладевать все более сложными и совершенными умениями и двигательными навыками.

Нормирование величины тренировочных нагрузок должно происходить в соответствии с закономерностями возрастного развития. Динамика объема и направленности тренировочных нагрузок на этапах многолетней тренировки определяется рядом факторов: закономерности возрастного и полового развития, уровень общей и специальной подготовленности, спортивная квалификация. Планирование общих и парциальных объемов нагрузки должно происходить в связи с

индивидуальными темпами развития и особенностями адаптации к тренировочным воздействиям.

При планировании тренировочных и соревновательных нагрузок необходимо ориентироваться на федеральные стандарты спортивной подготовки по тхэквондо.

Во всех группах спортивно-оздоровительном этапе максимальный объем равен **276** часов в год. На этапе начальной подготовки до года максимальный объем тренировочной нагрузке равен **276** часов в год, на этапе начальной подготовки свыше года **414** часов в год.

На тренировочном этапе максимальный объем тренировочной нагрузке зависит от года обучения. На тренировочном этапе 1-2 годов он равен - **552** часа, на тренировочном этапе 3-5 годов обучения - **828** часов в год.

Система соревнований для каждого этапа подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, краевых, городских и т.п.).

Планирование спортивных результатов.

Рациональное планирование многолетней подготовки во многом связано с точным установлением оптимальных возрастных границ, в которых обычно демонстрируются наивысшие спортивные результаты. Обычно в процессе многолетней подготовки выделяют три возрастные зоны — первых больших успехов, оптимальных возможностей, поддержания высоких результатов.

Такое деление позволяет лучше систематизировать тренировочный процесс, наиболее точно определить период напряженной тренировки, направленной на достижение наивысших результатов.

Оптимальные возрастные границы для наивысших достижений в большинстве видов единоборств достаточно стабильны .

Таблица 13

Оптимальные возрастные границы для планирования наивысших спортивных достижений.

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

Женщины обычно проходят более короткий путь к аналогичным достижениям по сравнению с мужчинами.

Ориентация на оптимальные для достижения наивысших результатов возрастные границы часто не может быть применена к отдельным выдающимся спортсменам с яркими индивидуальными особенностями. Возрастное развитие таких спортсменов, адаптационные процессы, развивающиеся в их организме под влиянием специальной тренировки, требуют индивидуального планирования многолетней подготовки, значительного сокращения пути подготовки к достижению наивысших результатов. Двигательная одаренность, исключительная

лабильность основных функциональных систем, индивидуальные темпы развития позволяют этим спортсменам, не нарушая основных закономерностей многолетнего планирования, быстро продвигаться к вершинам спортивного мастерства и добиваться выдающихся результатов часто на 1—3 года раньше оптимальных возрастных границ.

Таблица 14

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

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы подготовки					
	Спортивно оздоровительный этап		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап	
	до года	свыше года	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая Физическая Подготовка	140	152	136	190	205	198
Специальная Физическая подготовка	57	57	63	95	153	253
Техническая, тактическая подготовка	54	50	63	114	149	307
Теоретическая, психологическая подготовка	25	5	11	13	28	38
Участие в спортивных соревнованиях Инструкторская и судейская практика	-	12	1	2	17	32
Итого часов	276		276	414	552	828

3.4 Рекомендации по планированию спортивных результатов

Рациональное планирование многолетней подготовки во многом связано с точным установлением оптимальных возрастных границ, в которых обычно демонстрируются наивысшие спортивные результаты. Обычно в процессе многолетней подготовки выделяют три возрастные

зоны — первых больших успехов, оптимальных возможностей, поддержания высоких результатов.

Такое деление позволяет лучше систематизировать тренировочный процесс, наиболее точно определить период напряженной тренировки, направленной на достижение наивысших результатов.

Оптимальные возрастные границы для наивысших достижений в большинстве видов единоборств достаточно стабильны (таблица 14).

Женщины обычно проходят более короткий путь к аналогичным достижениям по сравнению с мужчинами.

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

3.5 Требования к организации и поведению врачебного, психологического и биохимического контроля

В медицинское обеспечение процесса спортивной подготовки входит:

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

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

- врачебное наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки (врач МАУ «СШ по видам единоборств»);

- санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью (врач МАУ «СШ по видам единоборств»);

- контроль над питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников (врач МАУ «СШ по видам единоборств»).

Лица, проходящие спортивную подготовку, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в учреждение, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях.

В местах проведения тренировочных занятий по киокусинкай целью поддержания и восстановления спортивной формы оборудованы кабинеты спортивной медицины, массажа и другие.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами устанавливается локальными актами МАУ «СШ по видам единоборств», осуществляющих спортивную подготовку.

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

Общая физическая подготовка (ОФП) - представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но так или иначе обуславливающих успехов спортивной деятельности.

Задачи ОФП:

- Достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
- Приобрести общую выносливость;
- Повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
- Повысить подвижность суставов и эластичность мышц;
- Улучшить проявление ловкости в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения.

Цель общей физической подготовки – достижение высокого уровня общей работоспособности занимающихся.

Средствами ОФП являются разнообразные физические упражнения – ходьба, бег, передвижения на лыжах, плавание, подвижные и спортивные игры и т.д. **Средства ОФП** используются для общего (разностороннего) физического развития спортсмена, активизации восстановительных процессов в организме после объемной или интенсивной нагрузки, а также для создания эффекта переключения от одного вида работы к другому.

Содержание (средства) ОФП:

Общая физическая подготовка (ОФП) для группы начальной подготовки до года и выше года.

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

Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние. Игры, эстафеты, кувырки, стойки, упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Упражнения на гимнастических снарядах.

Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной

частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя). Бег с максимальной или вариативной частотой движений. Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

Общая физическая подготовка (ОФП) для групп тренировочного этапа до двух лет. Строевые упражнения на месте, в движении, ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег на время, челночный бег 10 по 10 метров, 8 по 20 метров, 5 по 40 метров.

Упражнения с теннисным мячом. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры, эстафеты, Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание.

Общая физическая подготовка (ОФП) для групп тренировочного этапа свыше двух лет. Строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору. кроссовый бег на время.

Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.

Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.

Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.

Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.

Подвижные и спортивные игры, эстафеты, футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Упражнения в самостраховке и страховке партнера. Лыжная подготовка, плавание, ныряние.

Специальная физическая подготовка (СФП) для группы начальной подготовки до года и свыше года. Организация занимающихся без партнера на месте. Организация занимающихся без партнера в движении.

Усвоение приема по заданию тренера. Условный бой по заданию. 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 тренировок технике ударов, защит и контрударов. Обучение стойкам. Обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении. Обучение приемам защиты на месте. Обучение приемам защиты в движении.

Специальная физическая подготовка (СФП) для групп тренировочного этапа до двух лет.

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.

Боевая стойка тхэквондиста. Передвижение в базовых стойках. В передвижении выполнение базовой программной техники. Перемещения в боевых стойках. Боевые дистанции. Методические приемы обучения технике ударов, защит и контрударов: обучение ударам на месте. Обучение ударам в движении. Обучение приемам защиты на месте. Обучение приемам защиты в движении.

Специальная физическая подготовка (СФП) для групп тренировочного этапа свыше двух лет и для этапа совершенствования спортивного мастерства.

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке.

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: Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции. Методические приемы обучения техники ударов, защит, контрударов. Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука. Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов. Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

Технико-тактическая подготовка. Под спортивной тактикой следует понимать способы объединения и реализации двигательных действий, обеспечивающие эффективную соревновательную деятельность, приводящую к достижению поставленной цели в конкретном старте, серии стартов, соревновании. Уровень тактической подготовленности спортсменов зависит от овладения ими средствами спортивной тактики (техническими приемами и способами их выполнения), ее видами (наступательной, оборонительной, контратакующей) и формами (индивидуальной, групповой, командной).

В структуре тактической подготовленности следует выделять такие понятия, как тактические знания, умения, навыки.

Тактические знания представляют собой совокупность представлений о средствах, видах и формах спортивной тактики, и особенностях их применения в тренировочной и соревновательной деятельности.

Тактические умения — форма проявления сознания спортсмена, отражающая его действия на основе тактических знаний. Могут быть выделены умения разгадывать замыслы соперника, предвидеть ход развития соревновательной борьбы, видоизменять собственную тактику и т. п.

Тактические навыки — это заученные тактические действия, комбинации индивидуальных и коллективных действий. Тактические навыки всегда выступают в виде целостного, законченного тактического действия в конкретной соревновательной или тренировочной ситуации.

Основной задачей тактической подготовки является формирование тактических знаний, умений и навыков, а также тактического мышления.

Содержание (средства) ТТП:

Технико-тактическая подготовка для группы начальной подготовки до года. Основная направленность тренировки — ознакомление с простейшими приемами передвижений и ударами в тхэквондо.

При организации тренировок по тхэквондо детей 9-10 лет большую часть времени целесообразно отводить игровым упражнениям при их общей направленности на развитие двигательных и психических качеств занимающихся. Игровые упражнения создают на занятиях благоприятный эмоциональный настрой занимающихся, повышают мотивацию к занятиям и проявлению волевых усилий, улучшая тем самым результаты тренировок и создавая предпосылки для формирования бойцовских качеств.

Изучение приемов передвижений и ударов в тхэквондо определяется усвоением начальных положений и структуры движений, требует проявлений от занимающихся повышенного внимания, которое дети 9-10 лет могут удерживать лишь несколько минут. При изучении упражнений необходимо стремиться к постоянному переключению внимания между разнообразными упражнениями. В общении тренера со спортсменами нужно использовать короткие перерывы с объяснениями, персональными замечаниями и положительными оценками действиями занимающихся.

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

Техника Масоги (разновидности спарринга). Спарринг с заранее оговоренным сценарием (ясок масоги). Спарринг на три шага (самбо-масоги).

Таблица 15

Разновидность спарринга

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со ан пальмок макки	Ганнун со ан пальмок банде каунде чируги
Ганнун со ап чумок нопунде чируги	Ганнун со ан пальмок чукё макки	Ганнун со ан пальмок банде нопунде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со ан пальмок банде макки	Ганнун со ан чумок каунде банде чируги

Техника Тулей (комплексные упражнения)

Методика освоения тулей, программы 9 – 8-го типа

Подготовительные упражнения к тулям

Саджу-Чируги

7 движений в две стороны

1. Нарани чунби соги
2. Ганнун со пальмок наджунже макки
3. Ганнун со каунде ап чумок чируги

Саджу-Макки

8 движений в две стороны

1. Ганнун со сонкаль нанжунде макки
2. Ганнун со ан пальмок каунде макки

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

1. Нюнча соги
2. Нюнча со ан пальмок каунде макки

2. Дан-Гун (8-й гып – желтый пояс)

21 движение. Новые движения:

1. Ганнун со нопунде чируги
2. Нюнча со сонкаль деби макки
3. Нюнча со санг пальмок макки
4. Ганнун со пальмок чукё макки
5. Нюнча со сонкаль каунде йоп тереги

Техника ударов руками и ногами.

Ап чумок чируги (прямые удары руками) используются в основном для проведения ударов в голову и при вхождении в клинч, для демонстрации активности и отвлечении противника от намерения проводить активные действия. Удары руками используются в сериях и комбинациях. С места на сближение противника этот удар применяется как контратакующий при проведении удара ближней и дальней рукой.

Отшагивая назад, удары руками применяются, в первую очередь, для закрытия атаки и во вторую – как предатаковая подготовка для скрытия удара ногой.

Таблица 16

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

Типичная стартовая ситуация	Ап чумок чируги	Ап чаги	Йоп чаги	Итого
С места на стоящего противника	5	5	10	20
С места на сближение с противником	10	10	10	30
Отшагивая назад	10	20	20	50
Итого	25	35	40	100

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

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

Тренировочные задания

Имитация ударов руками и ногами.

Имитация ударов руками (фиксируя конечное положение рук).

Имитация ударов ногами (фиксируя конечное положение ног).

Простейшие серии ударов и комбинаций ударов.

Действия нападения и обороны

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

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

Таблица 17

Имитация атаки	объем в %
Применяемые одиночные удары	
-прямой ближней рукой	25
-прямой дальней рукой	20
-прямой ближней ногой	20
-боковой ближней ногой	20
-боковой дальней ногой	15
Итого	100

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

Таблица 18

Атака на сближение	объем в %
Применяемые одиночные удары	

-прямой передней рукой	20
-прямой дальней рукой	20
-боковой в сторону ближней ногой	20
-двиг чаги	20
-боковой ближней ногой	
Итого	100

Технико-тактическая подготовка для группы начальной подготовки свыше года.

Обучение 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.

Обучение 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

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Техника Масаги (разновидности спарринга): Спарринг с заранее оговоренным сценарием (ясок масоги). Спарринг на три шага (самбо-масоги).

Таблица 19

Разновидность спарринга

Три повторные атаки	Три повторные защиты	Ответная атака
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со ан пальмок макки	Ганнун со ап чумок банде каунде чируги
Ганнун со ап чумок нопунде чируги	Ганнун со ан пальмок чукё макки	Ганнун со ап чумок банде нопунде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со ан пальмок банде макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Ганнун со бакат пальмок макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со бакат пальмок банде макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги

Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со пальмок деби макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Нюнча со ап чумок каунде банде чируги	Нюнча со сонкаль деби макки	Ганнун со ап чумок каунде банде чируги
Ап ча бусиги	Ганнун со пальмок наджунде макки	Ап ча бусиги
Доллео чаги	Нюнча со пальмок деби макки	Доллео чаги

Таблица 20

Разновидность спарринга

Две последовательные атаки	Две последовательные защиты	Ответная атака
Руки-руки: Ганнун со ап чумок каунде чируги Ганнун со ап чумок нопунде чируги	Ганнун со ан пальмок макки Ганнун со ан пальмок макки	Ганнун со ап чумок банде чируги
Руки-ноги: Нюнча со ап чумок каунде банде чируги Доллео чаги	Нюнча со ан пальмок банде макки Нюнча со пальмок деби макки	Доллео чаги

Техника Тулей (комплексные упражнения)

Методика освоения тулей, программы 9 – 5-го типа

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

2.Дан-Гун (8-й гып – желтый пояс)

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

24 движения. Новые движения:

1.Аннун соги

2.Ганнун со бакат пальмок нопунде йон макки

3.Ганнун со сан сонкут тульки

4.Ганнун со дунг чумок нопунде йоп тереги

5.Ганнун со нопунде пальмок хечо макки

6.Каунде апча бусиги

7.Аннун со сонкаль йоп тереги

4.Вон-Хё (6-й гып – зеленый пояс)

28 движений. Новые движения:

1.Моа соги

2.Моа чунби соги А (эй)

3.Годжун соги

4.Губурё соги

5. Губурё чунби соги а (эй)
6. Нюнча со сонкаль нопунде ануро береги
7. Годжун со каунде чируги
8. Ганнун со банде чируги
9. Пальмок долльмио макки
10. Нюнча со пальмок каунде деби макки
11. Каунде йоп ча чируги
12. Наджунде ап ча бусиги

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

38 движений. Новые движения:

1. Кёча соги
2. Аннун со каунде чируги
3. Нюнча со санг сонкаль макки
4. Ганнун со сонбадак гольчо макки
-баро гольча
-банде гольча макки
5. Ганнун со ап палькуп береги
6. Кёча со дунг чумок нопунде йоп береги
7. Ганнун со ду пальмок нопунде макки

Соревновательный спарринг.

Приемы передвижений

Серия шагов вперед и назад

Подскок

Подскок и закрытие вперед

Подскок и повторный подскок

Серия шагов назад и отскок

Серия шагов назад и шаг вперед и подскок

Серия шагов вперед и шаг вперед и подскок

Техника ударов руками иногами

Ап чумок чуруги (прямые удары рукой):

- после подшагивания-проваливания и применять атаку набеганием;
- из степа (с места)- маскируя начало атаки ударами ног;
- отшагивая назад, удары руками применяют в первую очередь для закрытия атаки и во вторую – как предатаковую подготовку для скрывания удара ногой и применения ответной атаки.

Ап чаги (прямой удар вперед):

- с места на сближение противника;
- с шагом;
- после подшагивания;
- из «степа»;
- отшагивая назад.

Таблица 21

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

Типичная стартовая ситуация	Ап чумок чируги	Ап чаги	Йоп чаги	Долео чаги	Итого
С места на стоящего противника			5	5	10
С места на сближение с противником		5		5	10
С шагом вперед		5	5	5	15
После подшагивания	5	5	5	5	20
Из «степа» (с места)	5	5	5	5	20
Отшагивая назад	5	10	5	5	25
Итого	15	30	25	30	100

Йоп чаги (прямой удар в сторону):

- с места на стоящего противника;
- с шагом;
- после подшагивания;
- из «степа»;
- отшагивая назад-удар.

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

- с места настоящего противника;
- с места на сближение противника;
- с шагом вперед для применения атаки опережения или контратаки;
- после подшагивания;
- из «степа» проводится при обыгрывании противника на момент начала атаки. Спортсмены угрожают друг другу демонстрацией начала проведения удара и выбирают благоприятный момент начала атаки;
- отшагивая назад-удар.

Действия нападения и обороны. Атаки против защит занимают важное место в арсенале действий наступления. Цель их проведения основана на захвате инициативе и полготовки последующих атак, а также преодолении защиты противника. Имитация атаки применяется для: демонстрации активности перед судьями; удержания инициативы; разведки намерений противника; подготовки к атаке, а также как защитное действие против намерений противника проводить атаку.

Таблица 22

Имитация атак	объем в %
Применяемые одиночные удары	
-прямой ближней рукой	5
-прямой дальней рукой	5
-прямой ближней ногой	10
-боковой ближней ногой	10
-боковой дальней ногой	10
Применяемые комбинации	

-передний прямой рукой-боковой в сторону	20
-передний прямой рукой-боковой удар ближней ногой	20
-передней прямой рукой-боковой удар дальней ногой	20
Итого	100

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

Таблица 23

Атака на защиту	объем в %
Применяемые одиночные удары	
-боковой удар в сторону ближней ногой	10
-боковой удар дальней ногой	10
-прямой удар передней рукой	5
-прямой удар дальней ногой	15
Применяемые комбинации	
-двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	
-боковой удар в сторону ближней+двиг чаги дальней	20
-двойка руками	20
-тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	20
Итого	100

Атака из «стена» выполняется при обыгрывании противника по ритму для создания неожиданного атакowego старта. Применяется против противника, маневрирующего в «степе».

Таблица 24

Атака из «стена»	объем в %
Применяемые одиночные удары	
-боковой удар в сторону ближней ногой	10
-боковой удар передней ногой всерху	10
-боковой удар дальней ногой	5
-прямой удар передней рукой	5
Применяемые серии	
-двойной боковой удар ближней ногой в сторону	10
-боковой удар ближней ногой в сторону +боковой удар ногой в голову со скольжением	10
-двойка руками+боковой удар ближней ногой	10
-боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой	10
-двойка руками в прыжке+боковой удар дальней ногой	

-боковой удар в сторону блиней ногой+двойка руками +боковой удар дальней ногой	
Применяемые комбинации	
-прямой удар передней рукой +боковой удар в сторону ближней ноги	10
-боковой удар в сторону ближней ноги+прямой удар передней рукой	
-прямой ближней рукой+прямой удар дальней рукой в туловище	10
-прямой ближней рукой+прямой удар дальней ногой	10
Итого	100

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

Таблица 25

Атака из угрозы	объем в %
Применяемые одиночные удары	
-боковой удар в сторону ближней ногой	10
-прямой удар дальней ногой	10
-двиг чаги	10
-обратный боковой удар прямой ногой с вращением (пандэ)	10
Применяемые серии удары	
-двойка руками в прыжке	10
-двойка руками+боковой удар ближней ногой	10
-боковой удар в сторону ближней ногой- +двиг чаги	10
-обратный боковой удар прямой ногой с вращением (пандэ)+ боковой удар ближней ногой	10
-прямой удар передней рукой+ боковой удар в сторону ближней ногой	10
-двойка руками+двиг чаги	
-боковой удар в сторону ближней ногой +двойка руками в прыжке	
Итого	100

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

Таблица 26

Атака из угрозы	объем в %
------------------------	------------------

<p>Применяемые одиночные удары</p> <ul style="list-style-type: none"> -боковой удар в сторону ближней ногой -прямой удар передней рукой -боковой удар ближней ногой -прямой удар дальней ногой 	<p>10</p> <p>10</p> <p>10</p> <p>10</p>
<p>Применяемые серии удары</p> <ul style="list-style-type: none"> -двойной боковой удар в сторону ближней ногой -боковой удар в сторону ближней ногой+боковой удар в голову -двойной боковой удар в сторону ближней ногой+боковой удар в голову -двойка руками+боковой удар ближней ногой 	<p>20</p> <p>20</p> <p>20</p> <p>20</p>
<p>Применяемые комбинации</p> <ul style="list-style-type: none"> -прямой удар передней рукой+прямой удар дальней рукой в туловище -боковой удар в сторону ближней ногой+ двойка руками+боковой удар дальней ногой -два прямых удара передней рукой+прямой удар дальней ногой-прямой удар передней рукой+боковой удар в сторону ближней ногой 	
Итого	100

Технические компоненты выполнения действий.

Принятие решения для начала атаки с выбором момента по свмоприказу на наступающего или отсутствующего противника.

Закрытие блоком или уклоном после неудавшейся атаки.

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

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

Переход в атаку после неудавшейся контратаки.

Выполнение ложной атаки для примнения защиты от встречной атаки противника (тренера).

Нанесение удара в атаке, не реагируя на угрозы выполнения удара (запаздывающей защиты).

Тактические знания и качества. Значение тактических компонентов действий. Специализиролванные положения (боевые стойки) и прикмы передвижений. Закрытие атаки маневрированием.

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

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

Тактические установки на применение: атака в открытый сектор; защиты и ответной атаки; атаки после выхода из клинча; атаки с финтом в

открытый сектор (вызывающим защитную реакцию у противника) и ударом в открываемый сектор.

Ситуации для применения двухтемповых комбинаций с одним финтом и ударом, атак с серией ударов. Типовые реакции противников на начало атак и защит.

Атакующий и защитный характер ведения поединка и способы выбора действий нападения и защиты, а также тактических компонентов противодействия противникам. Необходимость постоянного выполнения маневрирования, подготавливая или ожидая начало нападений. Постоянный контроль дистанции до противника с преобладанием применения атак как наиболее результативный способ нападения. Обязательный характер применения действий обороны: защит и ответных атак или контратак в ситуациях неожиданного проведения атак противником. Распределение внимания как на подготовку собственной атаки, так и на возможную атаку или контратаку противника. Применение блокировки ударов противника эффективнее с одновременным уклонением.

Приемы активизации внимания и мышления спортсмена в поединке на анализ действий противника и поиск оптимальных решений для типовых тактических ситуаций.

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

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

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

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

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

Применение игр на воображение, позволяющих форировать устойчивые двигательные образы, необходимые для тактического мышления тхэквондиста.

Технико-тактическая подготовка для групп тренировочного этапа до двух лет. 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.

Обучение 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

Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Техника Масоги (разновидности спарринга).

Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги).

Спарринг на два шага (ибо-масоги).

Разновидность спарринга

Две последовательные атаки	Две последовательные защиты	Ответная атака
Ноги-ноги: а) ап ча бусиги ап ча бусиги	Ганнун со пальмок наджунде макки Ганнун со пальмок наджунде макки	Ап ча бусиги
б) доллео чаги доллео чаги	Нюнча со сонкаль деби макки Нюнча со сонкаль деби макки	Доллео чаги

На один шаг (ильбо-масоги):

Таблица 28

Разновидность спарринга

Атака	Защита	Ответная атака
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Двибалт со ан пальмок макки	Ганнун со ап чумок дви жибо банде
Йоп ча чируги	Двитбаль со сонбадак оллио	Горо чаги

Техника тулей (комплексные упражнения).

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

1. Чон-Джи (9-й гып – белый пояс с желтой риской)
2. Дан-Гун (8-й гып – желтый пояс)
3. До-Сан (7-й гып – желтый пояс с зеленой риской)
4. Вон-Хё (6-й гып – зеленый пояс)
5. Юль-Гок (5-й гып – зеленый пояс с голубой риской)
6. Чунг-Гун (4-й гып – голубой пояс)
7. Тэ-Ге (3-й гып – голубой пояс с красной риской)
8. Хва-Ранг (2-й гып – красный пояс)
9. Чун-Му (1-й гып – красный пояс с черной риской)

30 движений. Новые движения:

1. Ганнун со сонкаль нопунде ап тереги.
2. Тимио йоп ча чируги.
3. Нюнча со пальмок наджунде макки.
4. Ганнун со сонкаль дунг нопунде ап тереги.
5. Каунде двитча чируги.
6. Аннун со пальмок каунде ап макки.
7. Аннун со дунг чумок попунде йоп тереги.
8. Нюнча со кёча сонкаль момчо макки.
9. Ганнун со снг сонбадак оллио макки.

Специальная техника (разбивание досок в прыжке).

Теоретические знания

Основы демонстрации специальной техники. Требования и ошибки при выполнении специальной техники. Организация и порядок проведения соревнований по демонстрации специальной техники (разбивание досок в прыжке).

Развитие силовых, скоростно-силовых качеств при выполнении специальной техники. Характеристики удара в прыжке, динамика и импульс движения. Выбор расстояния до цели. Концентрация силы удара. Равновесие при проведении ударов. Управление дыханием. Ритм и расчет времени. Воспитание гибкости в укреплении суставов рук и ног.

Основы специальной техники разбивания досок в прыжке

Соревнование по специальной технике осуществляется при выполнении следующих ударов:

- тимиё нопи ап ча бусиги – удар в прыжке ногой вверх;
- торо дольмио йоп ча чуриги – круговой удар в прыжке вверх;
- тимиё бандэ доллео чаги – обратный круговой удар в прыжке;
- тимиё доллео чаги – боковой удар в прыжке;
- тимиё номой оп ча чаруги – боковой удар в прыжке в длину.

Соревновательный спарринг.

Таблица 29

Освоение базовых ударов из типовых стартовых ситуаций

Типичное взаиморасположение	Ап чумок чуруги	Ап чаги	Йоп чаги	Двид чаги	Панде доллео	Бандаль чаги	Лоллео чаги	Горо чаги	Нерио чаги	Итого
С шагом									5	5
После подшагтвания									5	5
С места со скольжением			5				5			10
С подскоком		5					5			10
С забеганием	5									5
Из «степа» (с шагом, с подскоком, с подшагом и т.д.)				5				5		10
После разножки (с шагом)						5	5			10
После поворота на 90°				5				5		10
После разворота на 90°							5			5
Набеганием с разножкой						5				5
Отшагивая назад									5	5
Отшагивая в сторону			5	5						10
С отскоком		5				5				10
Итого	5	10	10	15		15	20	10	15	100

Ап чумок чируги – с набеганием удары руками, проводится как в сериях, так и одиночно, а также в сочетании с ударами ногами.

Действия нападения и обороны. Атака с места с опережением защиты – применяется, когда противник ожидает уда в другую поражаемую поверхность или проводится не предполагаемый противником удар, а также, когда противник ожидает одиночного удара, а проводится серия ударов или более длинная серия ударов.

Таблица 30

Атака с опережением защиты

Упражнения	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- прямой удар ближней рукой	10
- прямой удар дальней рукой	10
- боковой удар снизу ближней ногой	15
- боковой удар в сторону ближней ногой	20
- боковой удар сверху ближней ногой	15
Применяемые комбинации	
- двойка руками – боковой удар дальней ногой	15
- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	15
- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	
Итого	100

Атака в защиту применяется дополнительно как подготавливающее действие, используются все удары руками и ногами. Защита противника: лучше всего пробивание одиночным прямым ударом ногой и ударом с разворота в туловище и голову.

Таблица 31

Атака в защиту

Упражнения	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	
- боковой удар дальней ногой	5
- прямой удар передней рукой	10
- прямой удар дальней ногой	
Применяемые комбинации	
- двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	25
- боковой удар в сторону ближней+двиг чаги дальней ногой	30
- двойка руками	10
- тройной боковой дар ближней ногой в сторону со скольжением	20
Итого	100

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

Таблица 32

Повторная атака

Упражнения	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	10
- боковой удар дальней ногой	10
- прямой удар передней рукой	5
- прямой удар дальней ногой	5
- прямой удар задней ногой	15
- боковой удар передней ногой на 360 градусов	20
Применяемые комбинации	
- двойной боковой удар ближней ногой в сторону	10
- прямой удар задней ногой + боковой удар в голову	10
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	5
- двойка руками	5
- двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой	5
Итого	100

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

Таблица 33

Атака из «челнока»

Упражнения	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	5
- боковой удар передней ногой	5
- прямой удар передней рукой	5
- прямой удар дальней рукой	5
- боковой удар передней ногой сверху	5
Применяемые серии	
- двойка боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	5
- боковой удар в сторону ближней ногой+ боковой удар ногой в голову со скольжением	5
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
- двойка руками	5
- двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой	10
Применяемые комбинации	
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой + боковой удар ногой в голову	10
- прямой удар дальней ногой + боковой удар ногой в голову	10
	10

- прямой удар передней рукой + прямой удар в сторону ближней ногой - прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой	10
Итого	100

Атака набеганием выполняется созданием неожиданного перехода от вертикального к прямолинейному маневру шагом ближней ногой. Шагом с подшагиванием (дальней ногой), подскоком, шагом с подскоком (дальней ногой). Применяются против противника, находящегося на месте или медленно передвигающегося по дояргу, что позволяет атаку серией ударов руками и ногами.

Таблица 34

Атака набеганием

Упражнения	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	5
- боковой удар передней ногой сверху	5
- боковой удар дальней ногой	5
- прямой удар дальней рукой	5
Применяемые серии ударов	
- двойка руками + боковой удар ближней ногой	20
- двойка руками + прямой удар дальней ногой	20
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	20
- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
Итого	100

Таблица 35

Атака после бокового маневра

Упражнения	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар дальней ногой	10
- прямой удар дальней ногой	10
- прямой удар передней ногой сверху	10
Применяемые серии ударов	
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	15
- двойка руками + прямой удар дальней ногой	15
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	20
- двойкой боковой удар в сторону ближней ногой	20
Итого	100

Атака на взаимосближения широко применяется в бою, так как с ней используются движения противника вперед и задачей атакующего является не допустить обмена ударами.

Таблица 36

Атака на взаимосближения

Упражнения	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар дальней ногой	5
- прямой удар дальней ногой	5
- прямой удар дальней рукой	5
Применяемые серии ударов	
- двойка руками	5
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
- боковой удар дальней ногой + двойка руками	20
- боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой + боковой удар в голову	10
- прямой удар передней рукой + боковой удар дальней ногой	10
- боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
Итого	100

*Таблица 37***Атака на начало возвращения после сближения**

Упражнения	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар ближней ногой	10
- прямой удар дальней рукой	10
- прямой удар ближней ногой	10
- боковой удар дальней ногой	10
Применяемые серии ударов	
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	10
- боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
- боковой удар ближней ногой + прямой удар дальней ногой	20
Итого	100

*Таблица 38***Атака на вызов**

Упражнения	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	10
- прямой удар передней рукой	10
- боковой удар ближней ногой	10

- прямой удар дальней ногой	10
Применяемые серии ударов	
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой	10
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	10
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	10
- двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
Применяемые комбинации	
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней рукой в туловище	
- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
- два прямых удара передней рукой + прямой удар дальней ногой	10
- прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой	
Итого	100

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

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

Таблица 39

Атака с опережением удара

Упражнения	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	50
- прямой удар передней рукой	50
Итого	100

Встречная атака определяется уходом от прямолинейного столкновения с противником и сопровождается применением прямых ударов руками через руку или прямым ударом по туловищу рукой и ногой. Часто выполняется встречная атака ударом руки на ответ удара ногой.

Таблица 40

Встречная атака

Упражнения	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- прямой удар передней рукой	20
- прямой удар дальней рукой	20
- двид чаги	20
- пандэ	20
- боковой удар в сторону ближней ногой	20
Итого	100

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

Таблица 41

Контратака против одиночного удара

Упражнения	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	20
- боковой удар ближней ногой сверху	20
- боковой удар ближней ногой	20
- прямой удар передней рукой	20
- боковой удар дальней ногой	20
Применяемые серии ударов	
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой	
- боковой в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	
- боковой удар дальней ногой + двойка руками боковой + боковой удар дальней ногой	
Итого	100

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

Таблица 42

Ответная атака на возвращение

Упражнения	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	20
- боковой удар дальней ногой	20
- боковой удар ближней ногой	20
Применяемые серии ударов	
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
- двойка руками + боковой удар ближней ногой	20
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой	20
Итого	100

Технико-тактическая подготовка для групп тренировочного этапа свыше двух лет. Техника Масоги (разновидности спарринга). Спарринг с заранее оговоренным сценарием (яксок масоги). Спарринг на два шага (ибо-масоги).

Таблица 43

Разновидность спарринга

Две последовательные атаки	Две последовательные защиты	Ответная атака
Ноги-ноги: а) ап ча бусиги ап ча бусиги	Ганнун со пальмок наджунде макки Ганнун со пальмок наджунде макки	Ап ча бусиги
б) доллео чаги доллео чаги	Нюнча со сонкаль деби макки Нюнча со сонкаль деби макки	Доллео чаги

На один шаг (ильбо-масоги):

Таблица 44

Разновидность спарринга

Атака	Защита	Ответная атака
Ганнун со ап чумок каунде чируги	Двибалт со ан пальмок макки	Ганнун со ап чумок дви жибо банде
Йоп ча чируги	Двитбаль со сонбадак оллио	Горо чаги

Техника тулей (комплексные упражнения).

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

1. Чон-Джи (9-й гып – белый пояс с желтой риской)
2. Дан-Гун (8-й гып – желтый пояс)
3. До-Сан (7-й гып – желтый пояс с зеленой риской)
4. Вон-Хё (6-й гып – зеленый пояс)
5. Юль-Гок (5-й гып – зеленый пояс с голубой риской)
6. Чунг-Гун (4-й гып – голубой пояс)
7. Тэ-Ге (3-й гып – голубой пояс с красной риской)
8. Хва-Ранг (2-й гып – красный пояс)
9. Чун-Му (1-й гып – красный пояс с черной риской)

30 движений. Новые движения:

1. Ганнун со сонкаль нопунде ап береги.
2. Тимио йоп ча чируги.
3. Нюнча со пальмок наджунде макки.
4. Ганнун со сонкаль дунг нопунде ап береги.
5. Каунде двитча чируги.
6. Аннун со пальмок каунде ап макки.
7. Аннун со дунг чумок попунде йоп береги.
8. Нюнча со кёча сонкаль момчо макки.
9. Ганнун со снг сонбадак оллио макки.

Специальная техника (разбивание досок в прыжке).

Теоретические знания

Основы демонстрации специальной техники. Требования и ошибки при выполнении специальной техники. Организация и порядок проведения соревнований по демонстрации специальной техники (разбивание досок в прыжке).

Развитие силовых, скоростно-силовых качеств при выполнении специальной техники. Характеристики удара в прыжке, динамика и импульс движения. Выбор расстояния до цели. Концентрация силы удара. Равновесие при проведении ударов. Управление дыханием. Ритм и расчет времени. Воспитание гибкости в укреплении суставов рук и ног.

Основы специальной техники разбивания досок в прыжке

Соревнование по специальной технике осуществляется при выполнении следующих ударов:

- тимиё нопи ап ча бусиги – удар в прыжке ногой вверх;
- торо дольмио йоп ча чуриги – круговой удар в прыжке вверх;
- тимиё бандэ доллео чаги – обратный круговой удар в прыжке;
- тимиё доллео чаги – боковой удар в прыжке;
- тимиё номой оп ча чаруги – боковой удар в прыжке в длину.

Таблица 45

Освоение базовых ударов из типовых стартовых ситуаций

Типичное взаиморасположение	Ап чумок чуриги	Ап чаги	Йоп чаги	Двид чаги	Панде доллео	Бандаль чаги	Лоллео чаги	Горо чаги	Нерио чаги	Итого
С шагом									5	5
После подшагтвания									5	5
С места со скольжением			5				5			10
С подскоком		5					5			10
С забеганием	5									5
Из «степа» (с шагом, с подскоком, с подшагом и т.д.)				5				5		10
После разножки (с шагом)						5	5			10
После поворота на 90°				5				5		10
После разворота на 90°							5			5
Набеганием с разножкой						5				5
Отшагивая назад									5	5
Отшагивая в сторону			5	5						10
С отскоком		5				5				10
Итого	5	10	10	15		15	20	10	15	100

Ап чумок чуриги – с набеганием удары руками, проводится как в сериях, так и одиночно, а также в сочетании с ударами ногами.

Действия нападения и обороны.

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

Таблица 46

Атака с опережением защиты

Упражнения	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- прямой удар ближней рукой	10
- прямой удар дальней рукой	10
- боковой удар снизу ближней ногой	15
	20
- боковой удар в сторону ближней ногой	15
- боковой удар сверху ближней ногой	
Применяемые комбинации	
- двойка руками – боковой удар дальней ногой	
- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	15
	15
- тройной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	
Итого	100

Атака в защиту применяется дополнительно как подготавливающее действие, используются все удары руками и ногами. Защита противника: лучше всего пробивание одиночным прямым ударом ногой и ударом с разворота в туловище и голову.

Таблица 47

Атака в защиту

Упражнения	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	
- боковой удар дальней ногой	5
- прямой удар передней рукой	10
- прямой удар дальней ногой	
Применяемые комбинации	
- двойной боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	25
- боковой удар в сторону ближней+двиг чаги дальней ногой	30
- двойка руками	10
- тройной боковой дар ближней ногой в сторону со скольжением	20
Итого	100

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

Таблица 48

Повторная атака	
Упражнения	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	10
- боковой удар дальней ногой	10
- прямой удар передней рукой	5
- прямой удар дальней ногой	5
- прямой удар задней ногой	15
- боковой удар передней ногой на 360 градусов	20
Применяемые комбинации	
- двойной боковой удар ближней ногой в сторону	10
- прямой удар задней ногой + боковой удар в голову	10
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	5
- двойка руками	5
- двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой	5
Итого	100

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

Таблица 49

Атака из «челнока»	
Упражнения	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	5
- боковой удар передней ногой	5
- прямой удар передней рукой	5
- прямой удар дальней рукой	5
- боковой удар передней ногой сверху	5
Применяемые серии	
- двойка боковой удар ближней ногой в сторону со скольжением	5
- боковой удар в сторону ближней ногой+ боковой удар ногой в голову со скольжением	5
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
- двойка руками	5
- двойка руками в прыжке + боковой удар дальней ногой	10
Применяемые комбинации	
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой + боковой удар ногой в голову	10
- прямой удар дальней ногой + боковой удар ногой в голову	10
	10

- прямой удар передней рукой + прямой удар в сторону ближней ногой - прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой	10
Итого	100

Атака набеганием выполняется созданием неожиданного перехода от вертикального к прямолинейному маневру шагом ближней ногой. Шагом с подшагиванием (дальней ногой), подскоком, шагом с подскоком (дальней ногой). Применяются против противника, находящегося на месте или медленно передвигающегося по дояргу, что позволяет атаку серией ударов руками и ногами.

Таблица 50

Атака набеганием

Упражнения	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	5
- боковой удар передней ногой сверху	5
- боковой удар дальней ногой	5
- прямой удар дальней рукой	5
Применяемые серии ударов	
- двойка руками + боковой удар ближней ногой	20
- двойка руками + прямой удар дальней ногой	20
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	20
- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
Итого	100

Таблица 51

Атака после бокового маневра

Упражнения	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар дальней ногой	10
- прямой удар дальней ногой	10
- прямой удар передней ногой сверху	10
Применяемые серии ударов	
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	15
- двойка руками + прямой удар дальней ногой	15
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	20
- двойкой боковой удар в сторону ближней ногой	20
Итого	100

Атака на взаимосближения широко применяется в бою, так как с ней используются движения противника вперед и задачей атакующего является не допустить обмена ударами.

Таблица 52

Атака на взаимосближения

Упражнения	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар дальней ногой	5
- прямой удар дальней ногой	5
- прямой удар дальней рукой	5
Применяемые серии ударов	
- двойка руками	5
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
- боковой удар дальней ногой + двойка руками	20
- боковой удар дальней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней ногой + боковой удар в голову	10
- прямой удар передней рукой + боковой удар дальней ногой	10
- боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
Итого	100

*Таблица 53***Атака на начало возвращения после сближения**

Упражнения	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар ближней ногой	10
- прямой удар дальней рукой	10
- прямой удар ближней ногой	10
- боковой удар дальней ногой	10
Применяемые серии ударов	
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
- двойка руками в прыжке + боковой удар ближней ногой	10
- боковой удар ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
- боковой удар ближней ногой + прямой удар дальней ногой	20
Итого	100

*Таблица 54***Атака на вызов**

Упражнения	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	10
- прямой удар передней рукой	10
- боковой удар ближней ногой	10

- прямой удар дальней ногой	10
Применяемые серии ударов	
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой	10
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	10
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	10
- двойка руками + боковой удар ближней ногой	10
Применяемые комбинации	
- прямой удар передней рукой + прямой удар дальней рукой в туловище	
- боковой удар в сторону ближней ногой + двойка руками + боковой удар дальней ногой	10
- два прямых удара передней рукой + прямой удар дальней ногой	10
- прямой удар передней рукой + боковой удар в сторону ближней ногой	
Итого	100

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

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

Таблица 55

Атака с опережением удара

Упражнения	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	50
- прямой удар передней рукой	50
Итого	100

Встречная атака определяется уходом от прямолинейного столкновения с противником и сопровождается применением прямых ударов руками через руку или прямым ударом по туловищу рукой и ногой. Часто выполняется встречная атака ударом руки на ответ удара ногой.

Таблица 56

Встречная атака

Упражнения	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- прямой удар передней рукой	20
- прямой удар дальней рукой	20
- двид чаги	20
- пандэ	20
- боковой удар в сторону ближней ногой	20
Итого	100

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

Таблица 57

Контратака против одиночного удара

Упражнения	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	20
- боковой удар ближней ногой сверху	20
- боковой удар ближней ногой	20
- прямой удар передней рукой	20
- боковой удар дальней ногой	20
Применяемые серии ударов	
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	
- двойной боковой удар в сторону ближней ногой	
- боковой в сторону ближней ногой + боковой удар в голову	
- боковой удар дальней ногой + двойка руками боковой + боковой удар дальней ногой	
Итого	100

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

Таблица 58

Ответная атака на возвращение

Упражнения	Объем в %
Применяемые одиночные удары	
- боковой удар в сторону ближней ногой	20
- боковой удар дальней ногой	20
- боковой удар ближней ногой	20
Применяемые серии ударов	
- двойка руками + боковой удар дальней ногой	20
- двойка руками + боковой удар ближней ногой	20
- боковой удар в сторону ближней ногой + боковой удар дальней ногой	20
Итого	100

Теоретическая и психологическая подготовка для групп тренировочного этапа до двух лет, тренировочного этапа свыше двух лет и групп этапа совершенствования спортивного мастерства.

1. Физическая культура и спорт в бывшем СССР
2. История развития тхэквондо. Международные соревнования тхэквондистов с участием Российских спортсменов. Тхэквондо на

международном уровне. Успехи Российских, местных тхэквондистов и единоборцев на чемпионатах Европы, Мира.

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

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

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

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

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

8. Оборудование и инвентарь Зал ТХЭКВОНДО. Доянге. Размеры. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности. Примеры нарушения правил техники

безопасности в спортивных сооружениях.

Участие в соревнованиях. Соревновательная деятельность, относящаяся к многостороннему явлению спортивной жизни, имеющему в своей основе состязание спортсменов и обусловленные им отношения его непосредственных участников и соучастников, доведение которых организуется в сложившихся в спорте формах.

Цель – повышение уровня физической подготовленности и спортивного мастерства учащихся, их умственной работоспособности, воспитание волевых и нравственных качеств.

Задачи:

Вовлечение занимающихся в регулярные занятия спортом, организация их досуга;

Пропаганда спорта как важного средства тренировочного процесса подрастающего поколения, ведения ими здорового образа жизни;

Выявление сильнейших спортсменов для комплектования сборных команд и их подготовки к участию в соревнованиях;

Выполнение разрядных нормативов, формирование навыков организации и судейства соревнований.

Участие в соревнованиях для группы начальной подготовки до года. На данном этапе соревнования не проводятся.

Участие в соревнованиях для группы начальной подготовки свыше года. В течение года провести не более 2ух соревнований: Контрольно-переводные нормативы и Открытое Первенство СШ по видам единоборств.

Участие в соревнованиях для групп тренировочного этапа до двух лет. В течение года провести не менее 14 боев в соревнованиях классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство СШ, первенство района, первенство города.

Участие в соревнованиях для групп тренировочного этапа свыше двух лет. В течение года провести не менее 25 боев в соревнованиях. Классификационные, матчевые встречи, первенство СШ, первенство района, первенство города, области, зональные соревнования, Россия. Попасть в сборную команду края. Участие в спаррингах с различными партнёрами.

Инструкторская и судейская практика. Процесс овладения, занимающимися, теоретическими знаниями и практическими умениями в области судейства и организации соревнований и в области проведения тренировок по тхэквондо.

Задачи инструкторской и судейской практики:

Овладение принятой в тхэквондо терминологией, знаниями и умениями в проведении простейших упражнений, основными методами построения тренировочного занятия;

Приобретение, занимающимися, навыков в организации проведении и судействе спортивных соревнований по тхэквондо;

Подготовка спортсмена к роли помощника тренера;

Приобретение устойчивой привычки по ведению дневника

спортсмена.

Инструкторская и судейская практика для групп начальной подготовки свыше года, для групп тренировочного этапа до двух лет, для групп тренировочного этапа свыше двух лет.. Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей. Проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

3.7 Рекомендации по организации психологической подготовки

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

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

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

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

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, нужно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, на повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений

волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

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

3.8 Планы применения восстановительных средств

Таблица 80

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
Этап общей физической подготовки			
Развитие физических качеств с учетом специфики кикбоксинга, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
Этап специальной физической подготовки			
Перед тренировочным занятием, соревнованием.	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин (разминание 60%). Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43°C.

	тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов.		3 мин само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе тренировки. 3-8 мин. 3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования.	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена.	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ-теплый/прохладный.	8-10 мин.
Через 2-4 часа после тренировочного занятия.	Ускорение восстановительного процесса.	Локальный массаж, массаж спины (включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально). Душ - теплый/умеренно холодный/теплый. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция реституционной направленности.	8-10 мин. 5-10 мин 5 мин. Саморегуляция и гетерорегуляция

В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный отбоев день.	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований.	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. Психорегуляция реституционной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция и гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления.	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней. Сауна.	Восстановительные тренировки ежедневно 1 раз в 3-5 дней.
Перманентно.	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов.	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды.	4500-5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

3.9 Планы антидопинговых мероприятий

Таблица 81

№	Наименование мероприятий	Сроки	Ответственный
1	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для тренеров МАУ «СШ по видам единоборств»	В течение года	Врач
2	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга	Не реже 2 раз в год	Врач, тренер

	<p>для занимающихся МАУ «СШ по видам единоборств»:</p> <p>1.Общероссийские антидопинговые правила. Всемирный антидопинговый кодекс.</p> <p>2.Правила прохождения спортсменом процедуры допинг контроля</p> <p>3. Запрещенный список на 2019 год</p> <p>4.Санкции за нарушение антидопинговых правил в индивидуальных видах спорта (Дисквалификация)</p>		
3	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для родителей спортсменов	В течение года	Врач, инструктора-методисты
4	Ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов и занимающихся МАУ «СШ по видам единоборств»	В течение года	Врач
5	Проведение первичного инструктажа по антидопинговому законодательству тренеров при поступлении на работу	В течение года	Врач
6	Оформление стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала.	Январь-февраль	Врач, инструктора-методисты
7	Участие в образовательных семинарах по антидопинговой тематике	В течение года	Врач, инструктора-методисты

3.10 План инструкторской и судейской практики

Таблица 82

Этап подготовки	Вид практики	Содержание практики	Сроки
НП	ИП	Овладение терминологией по виду спорта «тхэквондо», построение группы, отдача рапорта	Не реже одного раза в месяц
	СП	Изучение правил по виду спорта «тхэквондо», участие в тренировочных соревнованиях в качестве хронометриста	В соответствии с планом проведения тренированных соревнований
ТЭ	ИП	Построение группы, подача основных команд на месте и в движении, проведение строевых упражнений Проведении тренировочного занятия в младших группах под руководством тренера	Не реже одного раза в месяц
	СП	Судействе тренировочных поединков на татами совместно с тренером, самостоятельно	В соответствии с планом проведения тренированных соревнований

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 виде спорта тхэквондо

Таблица 83

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в тхэквондо

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

Условные обозначения:

3- значительное влияние; 2- среднее влияние; 1- незначительное влияние.

Таблицы 84

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки

Развиваемое физическое качество <i>(мальчики, девочки, юноши, девушки)</i>	Этапы спортивной подготовки		
	НП	Т(СС)	ССМ
	Контрольные упражнения (тесты)		
Для спортивных дисциплин: дисциплин: хьёнг, весовая категория, поединки, стоп-балл, разбивание досок, специальная техника			
Скоростные качества	Бег 30м, сек	Бег 60м, сек	Бег 100м, сек
Выносливость	Бег 2000 м,		Бег 1000м, сек
	Челночный бег 30x8 м, сек		
Координация	Челночный бег 3x8 м, сек		
	Статистическое равновесие		-
Сила	Подтягивание из виса на перекладине/подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, раз		
	Подъем туловища из положения лежа на спине, раз		
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 сек, раз		
Скоростно - силовые качества	Прыжок в длину с места, м		

Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами.		
	Поперечный шпагат		
	Продольный шпагат		
Техническое мастерство	Методика освоения тулей, программы 9 – 7 гып	Методика освоения тулей, программы 9 – 1 гып	Методика освоения тулей, программы 1 гып и выше

4.2 Требования к результатам реализации Программы спортивной подготовки по тхэквондо

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и 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 дальнейшей спортивной подготовки;

На тренировочном этапе:

- 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;

На этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тхэквондо»;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

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

Организация контроля за выполнением требований федеральных стандартов спортивной подготовки и реализацией программы спортивной

подготовки по виду спорта «тхэквондо», осуществляется в соответствии с локальными актами Спортивной школы.

Предметом контроля является: содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технико-тактической и др).

Виды контроля

Этапный - позволяет оценивать этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта (кумулятивного тренировочного эффекта - КТЭ).

Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки спортсмена – в течение этапа, периода, макроцикла.

Основная задача этапного контроля – определение уровня подготовленности спортсмена (определение состояния его спортивной формы).

Место проведения – в этапе, в периоде подготовки.

Критерии контроля – регистрация достижений в тестах в начале и в конце определенного этапа подготовки. Анализ частных показателей тренировочной нагрузки (объем и интенсивность). Внесение коррекции в тренировочный процесс (в случае необходимости).

Текущий - направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Основная задача текущего контроля – ежедневный контроль в течение недели за работоспособностью спортсмена, за развитием процесса утомления и восстановления различных функциональных систем организма, их адаптации к факторам тренировочных воздействий.

Место проведения – в микроцикле (в течение нескольких дней или недели). В текущем контроле оцениваются срочный и отставленный тренировочные эффекты (СТЭ и ОТЭ). Для полноценного текущего контроля необходимо привлечение специалистов: спортивного врача, лаборанта–биохимика, физиолога и специальной аппаратуры, и оборудования. Используя эти возможности можно точно оценивать текущее состояние спортсмена и в соответствии с этим планировать величину и направленность нагрузок в занятиях, режим работы и отдыха в микроциклах, выбор наиболее эффективных средств и методов тренировочного воздействия.

Используя данные текущего контроля можно направленно управлять работоспособностью спортсмена, адаптационными и восстановительными процессами за счет комплексного применения педагогических и дополнительных средств (физических, психологических, фармакологических и др.)

Оперативный - предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Основная задача оперативного контроля – «экспресс – оценка» состояния спортсмена во время выполнения нагрузки в занятии сразу

после его окончания. Контролируется срочный тренировочный эффект (СТЭ). Исследуется зависимость «доза – эффект».

Оперативному контролю подлежат такие параметры тренировочной нагрузки как продолжительность и количество отдельных упражнений, интенсивность работы при их выполнении, продолжительность пауз между отдельными упражнениями.

С этой целью оценивают самые различные показатели, отражающие возможности организма спортсмена, реакцию функциональных систем на нагрузки.

Так, при развитии различных видов выносливости, интенсивность работы можно оценивать по ЧСС или по концентрации лактата в крови.

При развитии различных видов силы, величина отягощений определяется в процентном соотношении путем оперативного контроля за максимально возможными силовыми проявлениями при выполнении различных силовых упражнений (по показателям максимальной динамической или статической силы конкретного спортсмена).

Современные технические средства позволяют оперативно регистрировать и доводить до спортсмена информацию о динамических и кинематических характеристиках движений, реакциях основных функциональных систем, их соответствии заданным характеристикам: кардиолидеры, спорт – тестеры, ритмолидеры (световые и звуковые), радиоэлектрокардиограмма (РЭК) и т.д.

Таблица 85

Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов на этапе начальной подготовки

Контрольное упражнение	Нормативы					
	НП-1		НП-2		НП-3	
	м	д	м	д	м	д
Для спортивных дисциплин: дисциплин: хъёнг весовая категория, поединки, стоп-балл, разбивание досок, специальная техника						
Бег 30 м, сек, не более	6,8	7,1	6,7	7,0	10,0	12,0
Бег 2000 м, сек, не более	без учета времени				6.07	Без учета времени
Челночный бег 3x8, сек, не более	10,0	10,5	9,5	10,0	8,2	8,9
Челночный бег 30x8 м, мин	2,0	2,20	1,50	2,0	1,50	2,0
Подтягивание из виса на перекладине/подтягивание из виса	2	5	2	7	4	11

лежа на низкой перекладине, раз, не менее						
Подъем туловища лежа на полу за 30 сек, раз, не менее	20	15	22	16	25	19
Прыжок в длину с места, м, не менее	120	115	130	125	150	140
Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами, не менее	15				10	
Продольный шпагат, см, не более	15	15	15	10	15	10
Поперечный шпагат, см, не более	25	20	25	20	25	20
Статическое равновесие, сек, не менее	15				20	
Обязательная техническая программа						
Методика освоения тулей	Программы 9 – 8 гып		Программы 9 – 7гып		Программ ы 9-1 гып	

Комплекс для оценки специальной физической подготовленности на начальном этапе

Контрольное упражнение	Нанесение ударов по лапе за 10 сек			Нанесение ударов по лапе за 1 мин		
	Этапы	НП-1	НП-2	НП3	НП-1	НП-2
Норматив	6	7	10	50	55	60

Комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводных нормативов на тренировочном этапе

Контрольное упражнение	Нормативы									
	Т-1		Т-2		Т-3		Т-4		Т-5	
	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
Для спортивных дисциплин: дисциплин: хъёнг весовая категория, поединки, стоп-балл, разбивание досок, специальная техника										
Бег 30м, сек, не более	10,0	12,0	9,7	11,5	9,2	11	9,0	9,6	9,0	9,6
Бег 2000м, сек, не более	6.07		6.05		6.02					
Бег 1000м, мин, не более							4		4	
Бег 1500м, сек, не более		5		5		5				
Бег 800м, мин, не более							4		4	
Челночный бег 3x8 м, сек, не более	8,2	8,9	8,0	8,8	7,8	8,7	7,6	8,6	7,6	8,6
Челночный бег 30x8 м, мин, не более	1,50	2,0	1,45	1,50	1,45	1,50	1,30	1,45	1,30	1,45

Подтягивание из виса на перекладине/подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, раз, не менее	4	11	6	14	8	16	10	18	10	18
Подъем туловища лежа на полу за 30 сек, раз, не менее	25	19	28	20	30	21	32	23	32	23
Прыжок в длину с места, м, не менее	150	140	180	155	200	175	220	185	220	185
Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами, не мене	10									
Продольный шпагат, см, не более	15	10	15	10	15	10	5	0	5	0
Поперечный шпагат, см, не более	25	20	25	20	25	20	10	5	10	5
Статическое равновесие, сек, не менее	20									
Обязательная техническая программа										
Методика освоения тулей	Программы 9-1 гып				Программы 1 гып					

Комплекс для оценки специальной физической подготовленности на тренировочном этапе

Контрольное упражнение	Нанесение ударов по лапе за 10 сек					Нанесение ударов по лапе за 1 мин				
	T1	T2	T3	T4	T5	T1	T2	T3	T4	T5
Этапы										
Норматив	10	15	20	25	25	55	60	65	70	70

4.4 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

Упражнения для оценки общей физической подготовки.

Бег 30 м;

Бег 100 м;

Бег 800 м;

Бег 1000 м;

Бег 1500 м;

Бег 2000 м;

Челночный бег 3*8;

Челночный бег 30*8;

Подтягивание из виса на перекладине;
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине;
Подъем туловища в положении лежа;
Прыжок в длину;
Продольный шпагат;
Поперечный шпагат;
Тройной прыжок в длину с места;
Статическое равновесие;
Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см выпрямленными ногами.

Упражнения для оценки специальной физической подготовки.

Нанесение серии ударов по по лапе за 10 сек;

Нанесение серии ударов по по лапе за 1 мин.

Упражнения для оценки технической подготовки

Методика освоения тулей 9-8 гып, 9-7 гып, 9-1 гып, 1 гып, 1 гып и выше.

Методические указания по организации тестирования

Оценка уровня подготовленности спортсмена определяется тестированием. Организация и проведение тестирования осуществляется в соответствии с локальными нормативными актами Спортивной школы.

Тестирование проводится:

- при зачислении в Спортивную школу для прохождения спортивной подготовки по Программе в соответствии со сроками, установленными приёмной комиссией для проведения вступительных испытаний (сентябрь – октябрь);

- в рамках этапного контроля по итогам освоения года Программы в соответствии с графиком сдачи контрольно - переводных нормативов Спортивной школы (октябрь - ноябрь).

Процедура тестирования включает в себя:

- определение сроков проведения тестирования;
- подготовку мест для проведения тестирования;
- проведение подготовительных мероприятий со спортсменами (информирование спортсменов о сроках, времени и нормативах тестирования не позднее 10 - 15 дней; Ознакомление спортсменов с правилами проведения тестирования, а также инструкцией по технике безопасности перед проведением тестирования);

- непосредственно проведение тестирования;

- обработка полученных результатов.

Сроки период проведения тестирования: тестирование проводится в два дня – в один из которых проходит оценка ОФП спортсмена, в другой - СФП и технической подготовки.

Требования к организации мест проведения тестирования:

1. Бег на 30, 60м - бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Дорожки размечаются белой краской или известью, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек 1,22 +0,1 м. Уклон дорожки в направлении бега не должен

превышать 1:1000.

2. Челночный бег 3 x 8 м, челночный бег 30 x 8 м - челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 (40) м прочерчиваются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш".

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине/подтягивание из виса лежа на низкой перекладине - упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках. У каждого снаряда должны находиться:

- столы и стулья (включая стул для участника);
- магнезия;
- наждачная бумага;
- материя для протирки грифа перекладины;
- разновысокие банкетки (стремянки) для подготовки перекладины

и принятия исходного положения;

- под перекладиной для обеспечения безопасности участников должен находиться мат.

4. Бег на 800м, 1000 м, 1500 м, 2000 м - бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь.

5. Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см выпрямленными ногами - тестирование участников проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке, где должна находиться гимнастическая скамья или банкетка, позволяющая выполнить измерения.

6. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, тройной прыжок - выполняется в соответствующем секторе для прыжков, имеющем соответствующую разметку, место для отталкивания и приземления. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.

7. Статическое равновесие – стоя на одной ноге, вторая подтянута, руки в стороны, глаза закрыты. Удерживание равновесия. проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке

8. Продольный шпагат, поперечный шпагат - проводится в специализированном зале, спортивной форме, необходимо иметь линейку, для измерения расстояния.

9. Нанесение ударов по лапе - тестирование участников проводится в специализированном зале для единоборств или гимнастическом (спортивном) зале с наличием боксерских мешков.

10. Методика освоения тулей - тестирование участников проводится в специализированном зале для единоборств или гимнастическом (спортивном) зале с наличием специального покрытия - татами.

Для того чтобы спортсмены могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается:

- в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов);
- предоставлении спортсменам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов;
- выполнение разминки.

Тестирование осуществляется в следующей последовательности испытаний (тестов) для оценки:

- гибкости - наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами, продольный, поперечный шпагаты;
- координационных способностей - челночный бег 3 x 8 м, татическое равновесие;
- силы - подтягивание из виса на перекладине/подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, подъем туловища из положения лежа на спине;
- скоростных возможностей - бег 30, 100м;
- скоростно-силовых возможностей - прыжок в длину с места, тройной прыжок. подъем туловища лежа на полу за 30 сек;
- выносливости - бег 1000, 1500, 2000м;
- прикладных навыков – нанесение ударов по лапе, методика освоения тулей.

В отдельных случаях последовательность выполнения физических упражнений может быть изменена.

Методические указания по методам и организации медико-биологического контроля

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

- общий и спортивный анамнез;
- общий врачебный осмотр;
- соматоскопию и антропометрию;
- исследование сердечно-сосудистой системы;
- исследование системы дыхания;
- исследования нервной системы, нервно-мышечного аппарата и анализаторов;
- состояние слуха и острота зрения;
- функциональная проба с физической нагрузкой с исследованием ЧСС и АД, тип реакции, быстрота восстановления, ЭКГ до и после нагрузки;
- клинический анализ крови и мочи. При первичном анализе обязательно также рентгеноскопия грудной клетки или флюорография.

Для того чтобы результаты динамических исследований можно было объективно сравнивать, необходимо соблюдать при всех обследованиях одинаковые или очень близкие условия:

- одинаковая нагрузка;
- достаточный отдых перед обследованием;
- одинаковый промежуток времени между предшествовавшей нагрузкой и исследованием. Желательно проводить очередное комплексное исследование после дня отдыха или небольшой нагрузки;
- одинаковые промежутки времени между приемом пищи и исследованием;
- одинаковое время суток;
- одинаковые методы исследования. Это не исключает применения других, более сложных и новых методов исследования, но должен быть определенный круг постоянных относительно простых методов, доступных к использованию в любых условиях для достоверного сравнения состояния спортсмена на этапах тренировочного цикла;
- исключение заболевания, плохого самочувствия, плохого сна перед исследованием, негативизма спортсмена;
- исключение приема медикаментозных средств и восстановителей накануне и в день исследований;
- учет времени года и условий среды;
- аналогичные этапы в различных спортивных сезонах.

Объем и характер методов может сокращаться или увеличиваться в зависимости от условий, времени, специфики каждого конкретного случая. При этом важно, чтобы обследование охватывало основные системы организма и его адаптацию к физическим нагрузкам.

При соблюдении одинаковых условий даже простые методы могут быть достаточно информативны. Надо учитывать, что наиболее выраженные изменения основных показателей в процессе динамики тренированности в состоянии мышечного покоя происходят до достижения спортсменом относительно высокого уровня подготовленности.

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

углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год (согласно графика);

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

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

5 ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1 Список литературных источников

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС.1977, с.207.
2. Андريس Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. – ТиП, 1979, № 2.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
4. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: ФиС, 1980.
5. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. – М.: ФиС, 1981.
6. Мавлеткулова А.С. «Развитие специальных качеств тхэквондистов-юношей» С-П., 2007
7. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов – М.: ФиС, 1982.
8. Сафонкин С.Н. Таэквондо – СПб. ГАФК им. П-6-+.Ф. Лесгафта, 2001г.
9. Сиязев С.В. «Средства и методы восточных единоборств в психологической подготовке юных спортсменов-единоборцев» М.,2007
10. Соколов И. С. Основы таэквон-до. – М.: «Советский спорт», 1994. - 256 с.
11. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. – М.: 1988, с.130.
12. Шулика Ю. А. Тхэквондо. Теория и методика. Спортивное единоборство. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 800 с.

5.2 Список аудиовизуальных средств

1. Taekwondo video (Видеоролики по теквондо, включая пумсе)
Формат: AVI
Видео кодек: DivX, Аудио кодек: MP3, Видео: 320x240, 25 кадров/сек.
Аудио: 64 Кбит/сек.
2. Искусство мощных ударов ногами/The Art of high Impact Kicking
Год выпуска: 1981 Вид спорта: Тэквондо Участники: Хванг Джанг Ли
Качество: VHSRip
Формат: AVI Видео кодек: DivX Аудио кодек: AAC Видео: 624x352 (1.77:1), 23 fps, DivX Codec 4.x ~795 kbps avg, 0.16 bit/pixel Аудио: 32 kHz, MPEG Layer 3, 2 ch, ~64.00 kbps avg
3. 2 DVD - Master Jung's Know-how of Actual Gyeoruge
В данный сборник по Тхэквондо входят следующие фильмы:

- Базовые удары.
- Степы и перемещения.
- Стратегия.
- Стратегия реального поединка.

Актеры - Мастер Джан с учениками. Формат - mpeg2. Тип - учебный.
Язык - Корейский. Длительность - 480 минут.

5.3 Перечень Интернет-ресурсов

1. http://fightsvideo.ucoz.ru/photo/shkola_taekvondo/filmy_pro_tkhekvondo/44-0-6578
2. <http://boevieiskusstva.narod.ru/thvando.htm>
3. <http://diski-soft.narod.ru/tktu.html>
4. <http://www.satori.com.ua/club/partners/taekwondo.htm>
5. <http://wikibit.net/v/ТХЭКВОНДО-ВТФ>
6. http://www.intv.ru/view/?film_id=97693
7. <http://budmuzhchinoi.ru/tehnika-boja/udari-nogami/luchshee-video-po-txekvondo.html>

6 ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Таблица 91

Годовой календарный план участия в спортивных мероприятиях спортсменов с программы спортивной подготовки на 2019 год

№	Наименование мероприятия	Дата проведения
Всероссийские соревнования		
1	Чемпионат и Первенство Сибирского Федерального округа	февраль, март
2	Чемпионат и Первенство России	апрель
3	Кубок России по тхэквондо	октябрь
Краевые соревнования		
1	Чемпионат и Первенство Красноярского края	январь
2	Открытый Кубок Красноярского края	декабрь
Городские соревнования		
1	Чемпионат и Первенство города Красноярска	октябрь
Районные соревнования		
1	Первенство Свердловского района	март
2	Первенство Советского района	апрель
3	Первенство Железнодорожного района	сентябрь
Внутришкольные соревнования		
1	Фестиваль СШ по видам единоборств	по назначению
2	Открытое Первенство СШ по видам единоборств по тхэквондо	декабрь
Тренировочные сборы		
1	Тренировочные сборы перед Первенством и Чемпионатом Красноярского края	3-12 январь, СОЛ "Космос"
2	Тренировочные сборы по общей физической подготовке	август, Шушенское, ООО "Турист"
3	Тренировочные сборы в каникулярное время	02-10 января СК "Советский"